

FANESCA: PROPIEDADES NUTRITIVAS, MEDICINALES, YIN y YANG DE SUS INGREDIENTES

FANESCA

Propiedades nutritivas, medicinales, Yin y Yang de sus ingredientes

En este artículo se recopila información, a modo de resumen, sobre las características nutricionales y otras propiedades energéticas (desde la perspectiva de la Medicina China), de algunos de los alimentos/ingredientes que forman el tradicional plato de la Semana Santa, llamado fanesca. La información ha sido obtenida de diversas fuentes y puede no ser totalmente exacta, por ello ha sido levemente modificada para que pueda ser accesible a la mayor parte de lectores y contiene varios elementos que corresponden a la teoría de la Medicina China, aportados por el autor del artículo para enriquecer el enfoque general.

La intención de este artículo es mostrar algunos de los beneficios de los componentes de este plato; entender por qué comemos lo que comemos y valorar de un modo distinto nuestras tradiciones. Es importante anotar que en Ecuador hay diversas formas de preparar la Fanesca de acuerdo a las regiones y costumbres del país, por tanto he tratado de informar sobre los ingredientes más comunes y que se utilizan con mayor frecuencia en su preparación, entre ellos: zapallo, sambo (zambo), habas, mellocos, chochos, maíz, fréjol rojo, banano y bacalao.

El color amarillo y el sabor dulzón de la Fanesca

Todo el metabolismo/digestión de los alimentos, siempre desde la perspectiva de la Medicina China, lo realiza el sistema energético Bazo-Tierra que está conformado principalmente por Bazo, Estómago y otros elementos que por ahora no se mencionan. Cada sistema muestra afinidad por/con un color y de acuerdo a esta mirada, el color que estimula el sistema Bazo-Tierra es el amarillo o el ocre; la mayor parte de alimentos de tonos amarillos, tierra, terracota o anaranjados, estimulan su energía *Yin* y *Yang* y son apropiados/beneficiosos para su buen funcionamiento.

El sabor que ayuda energéticamente al sistema Bazo-Tierra es el dulce, en este caso se debe enfatizar de que se trata del dulce natural de los cereales, de los granos y de otros alimentos, no me refiero al sabor dulce del azúcar o al dulce procesado. Este sabor dulce/dulzón es el que tonifica la energía de Bazo y de Estómago, apuntalando su normal funcionamiento para un adecuado metabolismo y extracción de la energía de los alimentos (sólidos y líquidos).

El grano que hace tono con su energía es el cereal, entre ellos principalmente se encuentran el arroz, el maíz, la avena, el trigo, la cebada, etc. La dirección que le

FANESCA: PROPIEDADES NUTRITIVAS, MEDICINALES, YIN y YANG DE SUS INGREDIENTES

es favorable es el centro (ya que pertenece al elemento Tierra, se dice que de ella salen las cuatro direcciones y las cuatro direcciones vuelven a ella, que la Tierra incrementa la sensación de equilibrio y de estabilidad, por lo que los alimentos que tonifican Bazo-Tierra tonifican también el equilibrio emocional), su emoción, vibración y virtud son la concentración, la memoria y la planificación; cuando hay desequilibrio aparece un pensamiento obsesivo y rumiante, su ventana es la boca, se manifiesta en los labios y controla los músculos, especialmente la masa muscular.

El sistema energético Bazo-Tierra es considerado la base de la energía Cielo Posterior (energética corporal adquirida). Las funciones de este sistema son las siguientes:

- 1) Controla la función de transformación y transporte, se debe entender como metabolismo de los alimentos y transformación de los mismos para obtener energía utilizable por el cuerpo.
- 2) Controla los músculos y las extremidades (les proporciona energía para sus funciones)
- 3) Gobierna/contribuye a hacer la sangre.
- 4) Mantiene a los órganos en su lugar (evita el apareamiento de prolapsos o de descenso anormal de los órganos internos)
- 5) Se abre en la boca y se manifiesta en los labios (cuando la energía de este sistema es sana, los labios son carnosos y sonrosados y la persona puede distinguir los cinco sabores)
- 6) Atesora el pensamiento Yi (Indica que el individuo es capaz de manejar adecuadamente la memoria, la concentración y los procesos reflexivos, es un individuo que no se queda estancado en pensamientos y obsesiones)

El Estómago, otro órgano que es parte del sistema Bazo-Tierra, es el “Mar de los granos y del agua”, es el “Mar de los alimentos y de los fluidos”. Responsable de la recepción y putrefacción de los alimentos y de los líquidos, se afecta por el calor, gusta de la humedad y su energía fluye en dirección caudal.

Nuestra Fanesca, por ser de color amarillo y de sabor algo dulzón, por contener cereales, zapallo y otros granos y por ser húmeda, no demasiado abrigada ni demasiado fría en su naturaleza energética o temple, es un plato destinado, entre otras cosas, a tonificar la energía del sistema Bazo-Tierra, a tonificar la energía de Estómago y a influir positivamente sobre la energía del Espíritu-Shen que le corresponde a este sistema: el pensamiento Yi (memoria, reflexión, concentración y fluidez del pensamiento); en resumen promueve la formación de la energía Qi-Sangre del Cielo Posterior (energía que se elabora a partir del nacimiento).

FANESCA: PROPIEDADES NUTRITIVAS, MEDICINALES, YIN y YANG DE SUS INGREDIENTES

ZAPALLO

El zapallo es una hortaliza muy digestiva y nutritiva que aporta fibra y celulosa. Es rica en vitaminas A, B, C, E y minerales de reacción alcalina que neutralizan los ácidos gástricos (ácido del Estómago); contiene potasio que, en conjunto con la vitamina A, ayuda a las personas que sufren de hipertensión y sirve para contrarrestar vómitos y mareos en mujeres embarazadas. El zapallo tiene cualidades depurativas, laxantes y diuréticas (beneficia a la orina), por su alto contenido de agua. Los aminoácidos y aceites grasos que contiene enriquecen la sangre, fortalecen los huesos, nervios y normalizan la función intestinal.

El zapallo es una planta originaria de América. Estudios arqueológicos revelan que, junto con el maíz y el fréjol, el zapallo fue la base de la alimentación de los incas, aztecas y mayas antes de la colonización española. Se supone que la derivación de la palabra zapallo proviene del quechua, la lengua de los incas, “*sapallu*”.¹

La propiedad más importante del zapallo es su acción antioxidante. Esta característica se desprende de la presencia de sustancias tales como las vitaminas, carotenos, cumarinas, licopeno y otros componentes capaces de neutralizar los radicales libres. Los antioxidantes presentes inhiben el desarrollo de ciertas enfermedades que provengan de la degeneración de células. Por este motivo es recomendable el zapallo como dieta corriente en personas con cáncer a la próstata, hiperplasias y enfermedades de la vista como las cataratas. De allí que consumir zapallo es una práctica coherente dentro de los principios de la medicina natural.

El zapallo también contiene vitamina C para prevenir la oxidación del colesterol. La ingestión de cien gramos de zapallo proporciona la mitad de vitamina C requerida por el cuerpo diariamente. Se conoce que esta vitamina, lo mismo que la A, previene la sedimentación del colesterol en las arterias.

Las semillas de zapallo contienen cucurbitina, un aminoácido ligado al desalojo intestinal de parásitos (lombrices y tenias) por lo que se acostumbra comer la pepita (semilla sin cáscara) como alternativa natural para eliminar los parásitos. La semilla contiene también ácido salicílico (el mismo componente abundante en la corteza del sauce y del cual se extrae la aspirina) por lo que pueden usarse infusiones de semillas para aprovecharlas por su propiedad analgésica (alivia el dolor) y antireumática.²

¹ Nutrición-artículos., *El Zapallo no debe faltar en tu alimentación*. En: <http://www.planamanecer.com/portada/Nutrici%C3%B3n%20Art%C3%ADculos/content/modo/view/id/399/>. Tomado el 2012 marzo 07.

² NATULINEA., *Propiedades de la calabaza o zapallo*. En: < <http://www.natulinea.com/propiedades-alimentos/propiedades-de-la-calabaza-o-zapallo/>>. Tomado el 2012 marzo 07.

FANESCA: PROPIEDADES NUTRITIVAS, MEDICINALES, YIN y YANG DE SUS INGREDIENTES

El zapallo es de fácil digestión, sus semillas son una fuente excelente de hierro, potasio, fósforo, magnesio y zinc. La infusión de hojas y de pequeñas ramas se usa para prevenir secuelas de caídas y contusiones. Las semillas se emplean para eliminar lombrices: con 60 grs. de pepas y 60 grs. de azúcar, hacer una pasta en el mortero y tomar mezclándolo con una infusión de 10 grs. de tomillo en 100 grs. de agua hervida, beber en ayunas y 2 horas después tomar un purgante de ricino, que ayudará a expulsar los parásitos.

Los Zapallos, aparte de poseer muchas propiedades curativas, son el mejor remedio para curar la hidropesía (edema o retención de agua o líquidos en el cuerpo), y constituyen un excelente alimento para los anémicos.

Zapallo y energética corporal

De acuerdo a la Medicina Tradicional China tiene propiedades que provienen de su sabor dulce (recordar que el sabor dulce es el que tonifica la energía del elemento Tierra: Bazo y Estómago, fundamentos de la energía llamada Cielo Posterior),³ de su temple abrigado y de su afinidad por los meridianos de Bazo y de Estómago. Tiene el efecto de tonificar el *Jiao* Medio;⁴ de tonificar el *Qi* (energía y sangre), de disolver la flema, de promover la salida de la pus y de tener un efecto antiparasitario.

Se puede cocer el zapallo al vapor y se lo come junto con arroz integral o arroz glutinoso, o se lo puede hervir con trozos de jengibre y con azúcar morena. Si la persona presenta tos con flema y con un esputo (gargajo) espeso, debido a abscesos pulmonares, se puede tomar una sopa de trozos de zapallo hervida con carne roja, este remedio tiene el efecto de disolver la flema y de promover la salida del esputo (gargajo espeso). Ayuda a prevenir la debilidad debido a la enfermedad y aumenta la resistencia del cuerpo a los factores patógenos externos. Comer zapallo continuamente puede causar una discoloración (cambio de los tonos del color) amarilla de la piel debida a su alto contenido de carotenos, generalmente este cambio de coloración desaparece lentamente en el transcurso de uno o de dos meses.⁵

SAMBO

Se ignora con exactitud su origen; distintas líneas de examen apuntan a México o la región andina, pero no se ha podido constatar cualquiera de las hipótesis. La

³ Coba, J.L. *Las energías Yin y Yang y la energía de los alimentos*, en;

http://www.uasb.edu.ec/saludyambiente/images/salud/linea_9/documentos/Energia%20del%20Cielo%20Posterior_JLC.pdf Martes 13 de diciembre de 2011.

⁴ *Jiao* Superior, Medio e Inferior: son tres divisiones imaginarias de la Medicina China, que delimitan tres zonas a saber: desde el diafragma hacia arriba es el *Jiao* Superior y contiene a Pulmón y Corazón; desde el diafragma hacia abajo hasta el nivel del ombligo, es el *Jiao* Medio y contiene el Bazo, Estómago y en algunos casos se habla de Hígado; desde el ombligo hasta el suelo pélvico es el *Jiao* Inferior y contiene a los Intestinos, Riñón, Vejiga y Útero.

⁵ Liu Jilin., *Chinese Dietary Therapy*. Churchill Livingstone Ed. Hongkong-China. 2000. P.64 y 65

FANESCA: PROPIEDADES NUTRITIVAS, MEDICINALES, YIN y YANG DE SUS INGREDIENTES

evidencia lingüística favorecería un origen mexicano, ya que el nombre empleado casi universalmente es de origen náhuatl; sin embargo, los restos arqueológicos más antiguos conservados provienen del Perú. Se desconoce la variedad silvestre de la que se haya originado, y las hipótesis apuntan a una especie aún desconocida, posiblemente nativa de la región oriental de la cordillera andina.

HABA

Nombre común o vulgar: haba, habas verdes. Nombre científico o latino: *Vicia faba*. Familia: Leguminosas. Origen: Oriente Próximo.

Se comen tanto las habas como las vainas. El número de granos por vaina oscila entre 2 y 9. El color de la semilla es verde amarillento, aunque las hay de otras coloraciones más oscuras. Antes de la maduración completa de las semillas, la vaina es perfectamente comestible.⁶

De acuerdo a la Medicina China tiene un sabor dulce, una naturaleza neutral (es decir no es ni muy caliente ni muy fría), tiene afinidad con los meridianos energéticos de Bazo y de Estómago. Tiene el efecto de tonificar la energía de Bazo y de tratar el edema (hinchazón). Se utiliza para tratar la pérdida del apetito y para las deposiciones muy sueltas debidas a insuficiencia de la energía de Bazo y de Estómago. Para tratar estos estados, se puede tomar el polvo de habas mezclado con agua hervida y con un poco de azúcar morena. Para casos de edema y de dificultad en la orina, debido a debilidad del Bazo, se toma una decocción de habas. El alto consumo de habas puede causar plenitud en la barriga, es decir “embotamiento” y distensión abdominal, se ha registrado que un pequeño número de niños pueden presentar un estado denominado anemia hemolítica aguda luego del consumo de habas.⁷

Usos medicinales de las habas

- Favorecen el tránsito intestinal.
- Las flores de haba se pueden emplear como depurativas, diuréticas y antirreumáticas.
- El consumo de habas como alimento es muy útil para eliminar grasa de las arterias, disminuyendo el colesterol.
- Se cree que las habas son afrodisíacas.
- Su contenido en lecitina y colina ayuda a mejorar los síntomas del alzheimer.⁸

⁶ Infojardín., *Haba, Habas verdes.*, en: < <http://fichas.infojardin.com/hortalizas-verduras/haba-habas-verdes-vicia-faba.htm> >. Tomado el: 2012 marzo 07.

⁷ Liu Jilin., *Chinese Dietary Therapy*. Churchill Livingstone Ed. Hongkong-China. 2000. P.97 y 98

⁸ Medicina Natural, remedios al alcance de todos., *Habas*, en: <http://medicinatural.comxa.com/habas.html>. Tomado el: 2012 marzo 07

FANESCA: PROPIEDADES NUTRITIVAS, MEDICINALES, YIN y YANG DE SUS INGREDIENTES

Los principales beneficios curativos de las habas son:

- Debido a las propiedades diuréticas, los preparados en base a flores del haba ayudan a eliminar líquidos acumulados en el organismo. Por lo anterior, esta planta es muy recomendada para tratar casos de retención de líquidos. Además, se aconseja incluir infusiones de flores de haba en la dieta de personas que deseen bajar de peso.
- Las semillas de haba estimulan la eliminación de grasas presentes en las arterias, debido a esto reducen los niveles de colesterol en la sangre.
- Las flores de la planta poseen propiedades que ayudan a purificar la sangre y los riñones.
- Las semillas de esta planta tienen propiedades afrodisíacas, debido a esto estimulan el deseo sexual. Por lo anterior se recomienda a personas que presenten escaso apetito sexual.⁹

MELLOCO

El melloco (*Ullucus tuberosus* Loz.) en el Ecuador es el segundo tubérculo en importancia luego de la papa. Es parte de la alimentación de la población ecuatoriana de todos los estratos sociales y constituye un componente de los sistemas agrícolas de los pequeños agricultores de la zona andina (Sierra).

En las comunidades indígenas y campesinas es apreciado por su alto contenido de proteínas, carbohidratos, vitaminas y sus beneficios para la salud. Este producto tradicional andino es ingrediente de muchas recetas.

Su composición babosa o gomosa ayuda a prevenir enfermedades de la próstata y del estómago. Cuenta con el 85% de agua, 1% de proteínas, 14% de almidón y azúcar. Aporta con 360 calorías por cada 100 gramos y 23 miligramos de vitamina C. El melloco tiene propiedades cicatrizantes internas y externas. El uso constante puede mejorar las lesiones en la piel ocasionadas por el acné. También para problemas estomacales como la úlcera y la próstata. Además del tubérculo, se pueden consumir las hojas de la planta cocinadas. Se preparan ensaladas. Su sabor es similar a la espinaca y tiene un alto contenido de hierro y vitaminas. Posee también un alto contenido de almidón, azúcares, proteínas y vitamina C. Facilita el parto, actúa contra la jaqueca, los tumores y la erisipela. En varias comunidades altas andinas del Ecuador se utiliza el melloco en emplastos para

⁹ Plantas para curar.com., *Propiedades Medicinales del Haba.*, en: <http://www.plantasparacurar.com/propiedades-medicinales-del-haba/>. Tomado el: 2012 marzo 07

FANESCA: PROPIEDADES NUTRITIVAS, MEDICINALES, YIN y YANG DE SUS INGREDIENTES

facilitar los partos. Además, cura traumatismos internos y para rebajar hinchazones del cuerpo.¹⁰

El melloco contiene hasta 15,7% de proteína; carbohidrato, 81,1%; grasa, 1,4%; ceniza, 4%; y fibra; 5%. En minerales contiene mucho fósforo. Tiene propiedades curativas del cáncer de colon.¹¹

CHOCHOS

En Perú y Ecuador se refiere a la especie vegetal del género *Lupinus* que se utiliza para la elaboración de varios alimentos. Se conoce como Tarwi también (*Lupinus mutabilis*) una leguminosa originaria de los Andes de Perú, Bolivia y Ecuador. Posee un alto contenido de proteínas, mayor que el de la soja. Según los especialistas, su consumo en diversas presentaciones (cremas, guisos, postres) ayuda a los niños en su crecimiento y desarrollo cerebral, pues tiene calcio y aminoácidos. Asimismo, previene la anemia.¹²

Es una planta nativa de los Andes que crece en altitudes entre los 2.000 y 3.800 metros sobre el nivel del mar en climas templados y fríos. Una preparación muy antigua, que se está actualmente retomando, es la leche de chocho. Se dice que en ocasiones reemplazaba a la leche materna y es de allí que parece haber surgido su nombre: de la traducción al español del término chucho que en quichua significa pezón y pecho materno.

Las proteínas (41 a 51%) y el aceite (24 a 14%) constituyen más de la mitad del peso del chocho (similar a la carne y a la leche vegetal), quitando la cáscara de la semilla y moliendo el grano se obtiene una harina constituida de proteínas en un 50%. La proteína del chocho tiene cantidades adecuadas de lisina y cistina, pero contiene sólo de 23 a 30% de la metionina requerida para el óptimo crecimiento de los animales. La soja contiene solo alrededor de 36% de proteínas, granos como el fréjol, la lenteja y la arveja, contienen entre el 18 y el 25%, y cereales como el trigo, la avena y el maíz alcanzan apenas entre el 8 y el 13%.

No tiene un alto contenido de fibra (5.3/100 gramos del grano cocido con cáscara), pero se estima que puede constituir una importante fuente de minerales y vitaminas: calcio, fósforo, hierro, Riboflavina (Vitamina B2), Niacina (Vitamina B3) y Acido Ascórbico (Vitamina C). El aceite de chocho es de color claro, lo cual le hace aceptable para el uso doméstico; es similar al aceite de maní y relativamente rico en ácidos grasos no saturados, incluyendo el ácido linoleico.

¹⁰ Diario EL COMERCIO., *Mellocos de varios colores y formas*, en: <http://www.elcomercio.com/agromar/Mellocos-varios-colores-formas_0_509349184.html>. S>. Tomado el 2012 marzo 08

¹¹ Hoy.com.ec., *Los Alimentos Andinos nutritivos y baratos*, en: <<http://www.hoy.com.ec/noticias-ecuador/los-alimentos-andinos-nutritivos-y-baratos-210763.html>>. Tomado el 2012 marzo 08

¹² Wikipedia., *Chocho*, en: <<http://es.wikipedia.org/wiki/Chocho>>. Tomado el: 2012 MARZO 12

FANESCA: PROPIEDADES NUTRITIVAS, MEDICINALES, YIN y YANG DE SUS INGREDIENTES

Usos medicinales del chocho

La planta, considerada como cálida, tiene dos importantes principios activos: isoflavonoides (hormonas vegetales), y quinolizidinicos que pueden ser utilizados en la industria farmacéutica como la esparteína usada como tónico cardíaco, antiespasmódico y sedante. Este contenido de alcaloides es el que lleva a la necesidad de desaguar el chocho antes de su consumo como alimento y a tener precauciones si deseamos emplearlo con fines medicinales (puede tener algunas contraindicaciones y riesgos si no se tiene cuidado en cuanto a dosis y descripciones).

- Los chochos pueden combatir los parásitos, tomando de 6 a 10 semillas amargas en ayunas, con miel si se desea endulzar.
- Para el estreñimiento se puede tomar el cocimiento de 6 semillas.
- Para el reumatismo, artritis o gota se puede tomar diariamente en ayunas el agua de la maceración de 6 semillas molidas.
- En la provincia de Cotopaxi se lo usa como componente de una bebida para la tuberculosis.

Externamente puede ser empleado para el control de la caspa o la caída del cabello, aplicando cataplasmas con las semillas molidas crudas o sancochadas. La decocción de una taza de chochos hervidos por dos horas y media en 2 litros de agua puede ser utilizada para lavar el cabello y eliminar piojos. También puede aliviar dolores reumáticos, artríticos, gota, hinchazones, neuralgias, malestar de riñón e hígado, mediante la aplicación de cataplasmas con el cocimiento tibio de las semillas o con las semillas molidas.¹³

El chocho aunque rico en proteínas tiene la desventaja de que sus proteínas son más incompletas que las de la carne y por lo tanto, tiene menor valor nutritivo, pero basta añadir con un tercio o menos de un cereal como el maíz, arroz o el trigo para que se complementen nutritivamente las respectivas proteínas y el valor nutritivo suba aproximadamente al 80%, como la carne. El chocho tiene otra desventaja: contiene varios alcaloides que le dan un sabor amargo, pero se elimina fácilmente al dejarle en agua corriente. En nuestro país se acostumbra a comer chochos con maíz tostado o mote con lo cual obtienen mayor beneficio nutritivo.

MAIZ

¹³ Zapallo verde cooperativa., *El chocho rica fuente de proteínas*, en: <<http://www.zapaloverde.com/articulos/82-el-chocho-rica-fuente-de-proteinas>>. Tomado el 2012 marzo 07

FANESCA: PROPIEDADES NUTRITIVAS, MEDICINALES, YIN y YANG DE SUS INGREDIENTES

Zea mays, De acuerdo a la Herbolaria china, el maíz tiene una energía de temperatura neutral, es decir, no es demasiado abrigado ni demasiado frío, esto se debe interpretar como que no es de energía demasiado *Yang* o demasiado *Yin* (remitir a artículo sobre energía vital *Qi* publicado en este observatorio).¹⁴ El sabor que le pertenece es el dulce, tiene afinidad con los sistemas energéticos de Riñón, Estómago e Intestino Grueso, por su sabor dulzón y por ser de color amarillo, pertenece al elemento Tierra (dentro de los cinco elementos o cinco movimientos-*Wuxing*). Tiene la capacidad de tonificar el *Jiao* medio, la energía del sistema Riñón-Agua y la energía Sangre, además tiene un efecto de equilibrar la energía fluidos *Jing-Ye* (fluidos *Yang* y fluidos *Yin*), armoniza el Estómago y favorece la diuresis (orinar).

De acuerdo a la energía que moviliza o que tonifica, el maíz se indica para insuficiencia energética en el *Jiao* medio, falta de apetito, indigestión, diarrea, insuficiencia de energía *Yin* de Riñón, debilidad, sensación de frío en las extremidades inferiores, impotencia, acumulación de agua en el cuerpo y edema. Tiene un sabor dulzón, su naturaleza energética es neutra y tiene afinidad con los meridianos de Estómago y de Vejiga.¹⁵

No deben tomarlo las personas que tienen dificultad para orinar a causa de inflamaciones de la próstata. El maíz es útil en las siguientes situaciones:

- Estimula la secreción de orina
- Actúa como antiséptico de las vías urinarias
- Está indicado en los procesos inflamatorios de los riñones, uréter y vejiga
- Es eficaz en los cálculos y arenillas renales
- Afecciones nerviosas
- Gota¹⁶

FRÉJOL ROJO

El frijol rojo seco es una fuente única de nutrientes que contiene una mezcla de fibra soluble que contribuye a la buena función gastrointestinal, así como también al control de los niveles de colesterol y glicemia (glucosa en la sangre). Los isoflavones del frijol pueden tener efectos bioquímicos importantes; uno de estos bioflavones, la genisteína es un potente inhibidor de proteincinasas; reduce la proliferación de las células cancerígenas y tiene un efecto ateroprotector mediante una acción antioxidante que previene la lipoxidación de membranas y por lo

¹⁴ Coba. J. L. *La energía Vital Qi*, en: <
http://www.uasb.edu.ec/saludyambiente/index.php?option=com_content&view=article&id=325:la-energia-vital-qi&catid=73:articulos&Itemid=252>. 2012 febrero 02

¹⁵ Liu Jilin., *Chinese Dietary Therapy*. Churchill Livingstone, Hongkong, China. P. 94

¹⁶ Grupo Latino Editores., *El Guardián de la Salud Natural y Alternativa*. Ed. D'Vinni S. A. Colombia, sin fecha.

FANESCA: PROPIEDADES NUTRITIVAS, MEDICINALES, YIN y YANG DE SUS INGREDIENTES

tanto, inhibe la progresión aterosclerótica en la subíntima (protege a la pared interna de las arterias).¹⁷

El fréjol rojo es nativo de China. Su sabor es dulce, su naturaleza energética es neutral y se relaciona con los meridianos de Bazo, de Intestino Grueso y Delgado. Sus funciones son promover la excreción de orina, acción que es aplicada en el tratamiento de edemas o de retención de líquidos y en casos de diarrea. En China se lo usa para aplicarlo sobre abscesos (colección de pus), erisipelas y en casos de presencia de sangre en la deposición como resultado de intoxicación o envenenamiento. En casos de parotiditis se puede usar unos 50 gramos de fréjol en forma de polvo, se añade algo de miel y un poco de agua caliente para hacer una pasta y aplicarla en forma local. En casos de dolor abdominal, luego del parto, se fríen unos 300 gramos de fréjol hasta que se quemen un poco, se hierve en un medio litro de agua en fuego lento hasta que la mitad del volumen inicial se haya evaporado; se añade un poco de azúcar moreno y se bebe una taza tres veces por día.¹⁸

El fréjol rojo tiene el efecto de reforzar la energía de Bazo y de remover la humedad que pueda afectarlo (recordar que Bazo gusta de la sequedad), dispersa el estancamiento de energía Sangre y ayuda a desintoxicar.¹⁹

BANANO

Muchos platos de fanesca llevan como guarnición o adorno, en el momento de servir, trozos de banano frito (plátano frito), por ello es importante conocer algunas propiedades de este vegetal.

Su temperatura, energéticamente hablando, es más bien fría, por lo tanto es de naturaleza *Yin*; su sabor es dulce, tiene afinidad con los sistemas energéticos de Estómago-Bazo e Intestino Grueso; pertenece al elemento Tierra y moviliza la energía en dirección descendente. Tiene el efecto de aplacar el calor, nutrir a la energía *Yin*, humectar y desintoxicar a los intestinos; colabora en la formación de energía fluidos *Jing-Ye*, humecta el Estómago (Estómago es un órgano que gusta de la humedad, por lo tanto previene la acumulación de calor local que se traduce como gastritis o inflamación de la mucosa del Estómago).

El banano contiene 10 diferentes vitaminas y 18 minerales y traza algunos elementos como el potasio, magnesio, calcio; contienen altos niveles de ácido pantoténico y de ácido fólico y contiene serotonina (“hormona del buen estado de ánimo”).

¹⁷ Revista de Cirugía., *Efectos antioxidante y antiagregante del frijol rojo: un probable factor ateroprotector en la población latinoamericana*. En: < <http://www.encolombia.com/medicina/cirugia/cirugia18303-efectosanti.htm>>. Tomado el 2012 marzo 08

¹⁸ Nuts and seeds., *Hong dou (red bean)*. En: < http://www.e2121.com/food_db/viewherb.php3?viewid=386&setlang=>>. Tomado el: 2012 marzo 08

¹⁹ Liu Jilin., *Chinese Dietary Therapy*. Churchill livingstone. Hongkong, China. 2000. P. 96.

FANESCA: PROPIEDADES NUTRITIVAS, MEDICINALES, YIN y YANG DE SUS INGREDIENTES

Se indica principalmente en desórdenes o daño de la energía *Yin*, especialmente la relacionada con Estómago. Los síntomas que ayuda a resolver, de acuerdo a esta etiología (causa de la enfermedad) son sed, garganta seca, intranquilidad, tos seca y crónica, deposiciones demasiado secas. Se recomienda comer bananas como fruta en casos de sequedad en los intestinos, lo que se puede traducir como constipación o estreñimiento y hasta hemorroides sangrantes. Se contraindica en estados de frío intenso (recordar que es un vegetal de naturaleza fría), también en estados de insuficiencia energética del *Jiao* medio y en desórdenes vinculados con la presencia de flema.

BACALAO

Según la preparación del bacalao salado pueden variar sus propiedades y características nutricionales.

Es un alimento bajo en grasas saturadas y es una buena fuente de vitamina D, niacina, vitamina B6, vitamina B12 y potasio; es un excelente proveedor de proteínas, de fósforo y de selenio. Lo malo es que contiene altos niveles de colesterol. Si pretendemos conocer si este alimento es adecuado para apoyar los esfuerzos por mantener el peso adecuado a nuestra altura y masa corporal, se debe decir que el bacalao se ubica entre los alimentos que llenan/satisfacen/aplacan el hambre fácilmente lo cual quiere decir que al sentirse rápidamente satisfecho, disminuye la sensación de hambre y la necesidad de seguir comiendo; el bacalao posee un índice de factor de llenura de aproximadamente 3.4 ubicándose entre aquellos por sobre la media en cuanto a provocar rápidamente la sensación de saciedad y por ende, menor ingreso de calorías; cuando se desea reducir la ingesta de calorías sin necesidad de pasar hambre se deben escoger este tipo de alimentos.

En cuanto a la calidad de la proteína, se debe tomar en cuenta la presencia en el alimento de una adecuada cantidad/proporción de aminoácidos esenciales, si uno o más aminoácidos esenciales no se hallan presentes o lo están en cantidades mínimas, la proteína en su dieta es inadecuada; de acuerdo a recomendaciones del Instituto de Medicina, Salud y Nutrición (USA), un nivel de presencia de aminoácidos esenciales superior a 100 indica la presencia de un alto grado de proteínas o de proteínas de alta calidad, si este nivel es menor a 100, es necesario complementar su alimento seleccionado con otros nutrientes y fuentes de más proteínas; el bacalao se encuentra en un nivel de presencia de aminoácidos esenciales de 148.²⁰

Otra razón para comer bacalao es que tiene un efecto antiinflamatorio, pues ayuda a proteger la piel de las quemaduras solares y del desarrollo de un potencial

²⁰ Self Nutrition Data., *Nutrition Facts: Fish, Cod* ...En: <http://nutritiondata.self.com/facts/finfish-and-shellfish-products/4041/2> Tomado el 2012 marzo 08.

FANESCA: PROPIEDADES NUTRITIVAS, MEDICINALES, YIN y YANG DE SUS INGREDIENTES

cáncer de piel. Debido a que el bacalao es una fuente de omega-3, ayuda en forma muy significativa a mejorar la función del músculo cardíaco y por lo tanto protege al corazón de sufrir un ataque de isquemia. Junto con este beneficio de disminuir la posibilidad de sufrir un ataque cardíaco, consumir bacalao puede ayudar en disminuir los niveles de triglicéridos, proporcionando un mejor perfil de colesterol (altos niveles de colesterol de alta densidad (bueno) y disminuye los niveles de colesterol pesado (nocivo).²¹ Es importante anotar que en la fanesca el bacalao que se usa es generalmente salado, por lo tanto, hay que tener ciertas precauciones al ingerirlo de esta forma, ya que la sal en exceso afecta a la presión arterial y al corazón.

De acuerdo a la perspectiva de la Medicina China, la vitamina A nutre a la energía Sangre y repleta a la energía Esencia; da brillo a los ojos y aplaca el calor de la energía Sangre; también controla el exceso de calor del cuerpo debido a una insuficiencia de energía *Yin*. La vitamina D fortalece la energía *Yang* y favorece la energía del sistema Riñón-Agua, fortalece los tendones y los huesos, beneficia al sistema ocular y tranquiliza al feto.

En Medicina China se conoce que los alimentos con buenos niveles y calidad de ácidos grasos nutren la energía *Yin* del cuerpo, el aceite de hígado de bacalao es un suplemento de esa energía de naturaleza *Yin*. Aunque en este artículo se habla del bacalao entero, es importante anotar ciertos beneficios del aceite de hígado de bacalao, el cual es de alto beneficio para equilibrar las energías *Yin* y *Yang*, para equilibrar el sistema inmunológico; ayudar a la energética de la mujer, especialmente normaliza los ciclos menstruales y elimina o disminuye las molestias premenstruales.

Fortalecer a la energía Esencia es importante para tratar casos de infertilidad, también se puede pensar que los problemas asociados a la menopausia podrían ser menos severos si las mujeres se habitúan a consumir aceite de hígado de bacalao. Describir a la vitamina A como un suplemento que nutre a la energía Sangre y que aplaca el calor debido a insuficiencia de energía *Yin*, es un ejemplo perfecto del principio de tratamiento que se aplica en los síntomas de la menopausia.

En general las inflamaciones responden bien al aceite de hígado de bacalao. La inflamación se reconoce como un factor importante en muchas enfermedades, desde colitis hasta diversos tipos de artritis; la habilidad de aplacar el calor de la energía Sangre tal como se describe en el lenguaje de la Medicina China, puede estar relacionada con estos efectos antiinflamatorios del aceite de hígado de bacalao.²² En general se recomienda tomar una o dos cucharaditas al día de aceite de hígado de bacalao y para aquellas personas de piel más oscura pueden

²¹ Hub pages., *The Benefits to eating Cod fish*. En: <http://shannonclark.hubpages.com/hub/The-Benefits-To-Eating-Cod-Fish>. Tomado el 2012 marzo 08

²² The Weston A. Price Foundation., *The Yin and Yang of Cod liver oil*. En: < <http://www.westonaprice.org/cod-liver-oil/yin-yang-clo> > Tomado el: 2012 marzo 08.

FANESCA: PROPIEDADES NUTRITIVAS, MEDICINALES, YIN y YANG DE SUS INGREDIENTES

incrementar la dosis, pues se conoce que personas afro-americanas son más propensas a sufrir de una deficiencia de vitamina D.

El bacalao salado es un alimento rico en fósforo ya que 100 g. de este alimento contienen 891 mg. de fósforo; tiene una alta cantidad de vitamina B6. La cantidad de vitamina B6 que tiene es de 0,60 mg por cada 100 g. Con una cantidad de 1,67 ug por cada 100 gramos, el bacalao salado también es también uno de los alimentos con más vitamina B5.

Entre las propiedades nutricionales del bacalao salado cabe también destacar que tiene los siguientes nutrientes: 3,60 mg. de hierro, 50 mg. de calcio, 300 mg. de potasio, 1,59 mg. de zinc, 28 mg. de magnesio, 15 ug. de vitamina A, 0,08 mg. de vitamina B1, 0,45 mg. de vitamina B2, 14 ug. de vitamina B9, 5 ug. de vitamina B12, 0,10 mg. de vitamina C, 5 ug. de vitamina D, 1,30 mg. de vitamina E, 0,01 ug. de vitamina K, 322 kcal. de calorías, 56 mg. de colesterol y 2,42 g. de grasa.

Beneficios del bacalao salado

Dada su alta cantidad de proteínas, el bacalao salado es un alimento recomendado especialmente para el desarrollo muscular. Los alimentos ricos en proteínas como este alimento, están recomendados durante la infancia, la adolescencia y el embarazo ya que en estas etapas es necesario un mayor aporte de este nutriente.

La abundancia de yodo que se puede encontrar en este alimento es beneficiosa para nuestro metabolismo, regulando nuestro nivel de energía y el correcto funcionamiento de las células. Además, el yodo del bacalao salado ayuda a cuidarnos por dentro, regulando nuestro colesterol. Al ser un alimento rico en yodo, también ayuda a procesar los hidratos de carbono, fortalecer el cabello, la piel y las uñas.

El bacalao salado, al ser un alimento rico en fósforo, ayuda a mantener nuestros huesos y dientes sanos así como una piel equilibrada ya que ayuda a mantener su PH natural. Por su alto contenido en fósforo este alimento ayuda a tener una mayor resistencia física. Este mineral contribuye también a mejorar las funciones biológicas del cerebro.

El alto contenido de vitamina B3 del bacalao salado, hace que sea un alimento beneficioso para el sistema circulatorio. Además, la vitamina B3 o niacina puede ayudar a reducir el colesterol. Por su alto contenido en vitamina B3, este alimento es recomendable para combatir enfermedades como la diabetes, la artritis o el tinnitus (percepción de sonidos en los oídos).

La vitamina B5 o ácido pantoténico, que se encuentra de forma abundante en el bacalao salado, hace que este alimento sea útil para combatir el estrés y las migrañas. El contenido de vitamina B5 de este alimento también hace de éste un alimento recomendable para reducir el exceso de colesterol.

FANESCA: PROPIEDADES NUTRITIVAS, MEDICINALES, YIN y YANG DE SUS INGREDIENTES

La abundancia de vitamina B6, presente en el bacalao salado y también conocida como piridoxina, hace que este alimento sea muy recomendable en casos de diabetes, depresión y asma. Además, la vitamina B6 de este alimento ayuda a prevenir enfermedades cardíacas y puede reducir los síntomas del túnel carpiano (dolor en la articulación de la muñeca muchas veces provocado por el uso continuo del ratón de la computadora) e incluso puede ayudar en la lucha contra el cáncer.²³

²³ Los Alimentos., *Bacalo salado*. En: <http://alimentos.org.es/bacalao-salado>. Tomado el: 2012 marzo 08