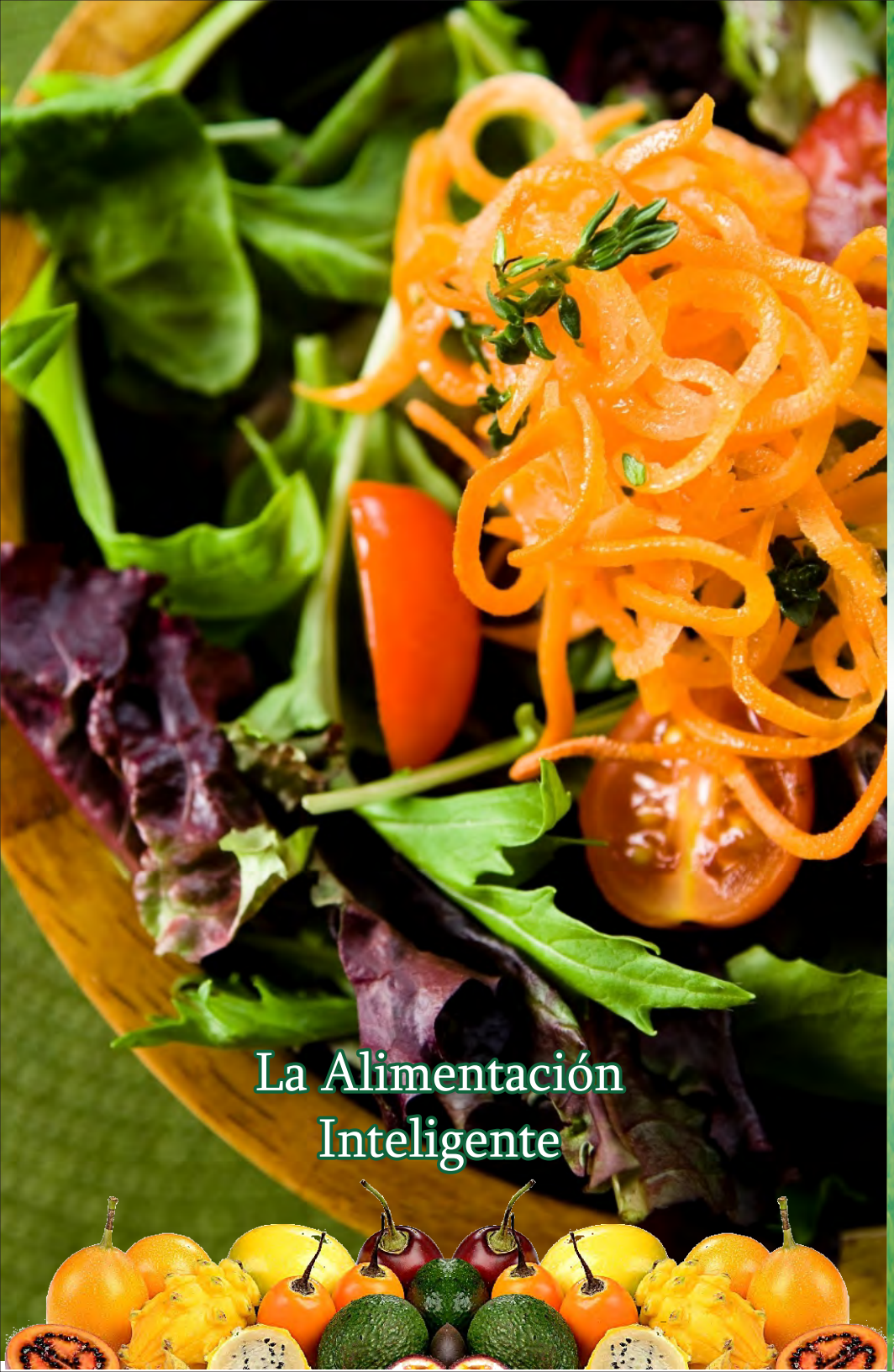

La Alimentación Inteligente

Arturo Astudillo Salazar

CONTENIDO

Tema — Página

Introducción 3

Prólogo 5

Capítulo I 6
Los trece pasos

Capítulo II 14
16 puntos para tener en cuenta

Capítulo III 16
Fuentes de vida

Capítulo IV 20
La respetable digestión

Capitulo V .....
Reglas de oro

Capítulo VI 31
Aminoácidos y tablas

Capítulo VII 36
Dos asesinos promocionados

Capítulo VIII 39
Lo que sí y lo que no
La dieta semanal
El Cacao, otro enemigo oculto

1. Ayunas (Oración) Y luego

1. Un vaso de agua con 1 limón y 1 diente de ajo.
2. Otro vaso de agua con un limón sin ajo.

2.1. Avena por la mañana

1. 5-6 Cucharadas de avena en hojuela (integral) en plato sopero.
2. Exprime 4-5-6 naranjas ó mandarinas, con el jugo y el hollejo, sacándole las semillas, se lo coloca a la avena.
3. Deja empapar ½ hora o 1 hora.
4. Saborear este banquete.

2.2. Avena tarde

Puede hacer la misma dosis de avena, pero con otra fruta dulce, no cítrico de noche.

Beneficios

1. Quema grasas (barriga)
2. Limpia triglicéridos (colesterol)
3. Limpia aparato digestivo (colon)
4. Da fuerza y energía

3. Leche

1. Nada de leche (es para los terneros) hasta 9 años hace bien.
2. Nada de café con leche es forzar al organismo 80 por hora en primera.
3. Batidos sin leche. Tan sabroso, pero forrza al organismo, 80 por hora en primera.

4. Con las comidas

1. No fruta.
2. No dulce.
3. No líquido - jugo - agua - líquidos

½ hora antes o una hora después.

5. Frutas.

1. Comer mucha fruta
2. No fruta con leche
3. No mezclar frutas ácidas con dulce es forzar el organismo, no ensalada de frutas (salpicón), ni agridulce.
4. Hay frutas que se comen solas papaya (lechosa), melón y sandia (patilla)

6. Re – finado

A los muertos se les dice el finadito

Pues todo lo que es re - finado es dañino, te va llevando a la muerte más rápido.

Azúcar – sal – harina (pan blanco) nos va llevando a más enfermedades y aligera la muerte.

7. Gaseosas – refresco

Son cancerígenas ya que matan las células alcalinas y dejan las acidas que producen el cáncer.

En mi pagina web
sanacioninterior.net
Encuentra el folleto
"Sano o Enfermo"

"Lo que cuesta vale
y lo que vale cuesta"

Los bendice y espera sus bendiciones:
P. Leonardo Roa Torres
Radio María Cra. 4 Nº. 18-47 Sótano Almacén Deportivo Príncipe
(038) 2591546 - P. Leonardo, 314 482 0944 (038) 261 3109
http://www.sanacioninterior.net/ - email: jesussanahoy@gmail.com
Ibagué, Colombia. 25/10/2017

La Alimentación Inteligente

Los bendice y espera sus bendiciones:
P. Leonardo Roa Torres
Radio María Cra. 4 Nº. 18-47 Sótano Almacén Deportivo Príncipe
(038) 2591546 - P. Leonardo, 314 482 0944 (038) 261 3109
http://www.sanacioninterior.net/ - email: jesussanahoy@gmail.com
Ibagué, Colombia. 25/10/2017

SANDOVAL impresores
Experiencia en Calidad y Servicio

IBAGUÉ
Cra. 6a. No. 17 - 74 Telefax: 2782978
Libros Técnicos y de Ingles
Revistas - Papelería Comercial
Empaste de Libros Sellos de Caucho
Tarjetas para toda Ocasión.

Saludo del Padre:

Leonardo Roa Torres

Jonás es un profeta que no quería predicar a un pueblo pagano sin embargo este pueblo al escuchar el mensaje cambia su conducta desde el rey hasta los animales. Hicieron ayuno y penitencia.

Este libro de ALIMENTACION INTELIGENTE es una forma de conversión, de hacer una especie de ayuno a nuestros buenos gustos que en su mayoría son malos hábitos alimenticios que nos toca comenzar a corregir poco a poco o al ritmo de tu generosidad contigo mismo y con las personas que te cuidan o te tendrán que cuidar, si estas más sano, más saludable o mas enfermo.

Oremos: Padre de bondad dame la sabiduría para entender este mensaje y dame la fortaleza para dar cambios cerios. Desde ya te doy gracias por las bendiciones recibidas personalmente, para mi familia y para mis amigos los bendice en Jesús y María el Padre Leonardo Roa Torres.

NOTA:

Hace 12 años Papá Dios me ayudó a cambiar muchas cosas, sin embargo a hora en octubre 2017 una:

Presento es te libro de esta forma agradable y fácil de llevar voy a incrementar con la fuerza de Espíritu Santo, otras variaciones en mi forma de combinar los alimentos.

Mi cuerpo es el vehículo mas meritorio con el cual me comunico con nuestro Padre Dios con nuestros hermanos y con nuestra creación.

Es un regalo y quiero valorarlo, cuidarlo por eso soy imagén y semejanza de Dios, creo que es para curar heridas.

Padre Leonardo

DESPEDIDA

POR FAVOR ADQUIERA 3-5 O MAS LIBROS
Y HAGA UN BUEN REGALO
Adjunto Folleto 12 de la serie

SANDOVAL impresores
Experiencia en Calidad y Servicio

IBAGUÉ
Cra. 6a. No. 17 - 74 Telefax: 2782978
Libros Técnicos y de Ingles
Revistas - Papelería Comercial
Empaste de Libros Sellos de Caucho
Tarjetas para toda Ocasión.

La Alimentación Inteligente

Arturo Astudillo Salazar

Aprendiendo a comer se dejan atrás todos los malestares y las enfermedades:

Barrigas, llantas, gorduras, acidez, úlceras, dolores de cabeza, etc. no más de ellos con la alimentación inteligente

Es inteligente tomar la decisión de cambiar el hábito de la alimentación para solucionar los problemas de salud y los económicos, puesto que se están evitando en el futuro la aparición de enfermedades que van a ocasionar gastos por el pago de médicos, drogas, exámenes, operaciones, etc.

Diabesidad:

La resistencia a la insulina es la principal causa del envejecimiento.

La esteatohepatitis no alcohólica es la principal causa del hígado graso.

Las células están saturadas y lentamente se van haciendo resistentes e insensibles a los efectos de la insulina.

Las células necesitan más y más insulina para mantener balanceado los niveles de azúcar en la sangre.

Mientras más altos sean tus niveles de insulina mayor será tu resistencia a ella.

La insulina es la hormona de acumulación de grasa.

Causas de las enfermedades:

- Dieta insuficiente
- Estrés crónico
- Microbios
- Toxinas
- Alérgenos -
- Electro polución

Pasos para la recuperación de la salud.

- Estimula tu nutrición.
- Regula tus hormonas.
- Reduce la inflamación.
- Mejora tu digestión.
- Maximiza la desintoxicación.
- Perfecciona el metabolismo energético.
- Tranquiliza tu mente.

Ingredientes para la recuperación.

1. Consumir alimentos frescos: enteros reales.
2. Consumir nutrientes: minerales vitaminas.
3. Respirar aire puro, agua pura, luz solar , buen sueño.
4. Movimiento, ritmo, amor, conexión, significado, propósito.

Programa 4 R

1. Remover bacterias dañinas del colon.
2. Remplazar las enzimas – fibra y prebióticos necesarios.
3. Reinocular con bacterias benéficas y prebióticos.
4. Reparar el cubrimiento de los intestinos con oxigeno – cinc – glutamina – quercetina.

10 Reglas para comer sanamente de por vida.

1. Comer alimentos sin etiquetas.
2. Si lleva etiqueta debe tener menos de 5 ingredientes.
3. Azúcar, arroz, harina blanca deséchalas.
4. Si tiene sirope de maíz o alto contenido de fructosa - deséchalos.
5. Productos hidrogenados – deséchalos.
6. Aceites refinados – deséchalos.
7. Ingredientes difíciles de reconocer - deséchalos.
8. Productos con conservantes – aditivos – colorantes – tintes – deséchalos.
9. Con edulcorantes artificiales – deséchalos.
10. Si procede de una planta cómelo si ha sido procesado en una planta no lo comas.

El advil natural se llama Curcumina.

Reduce la inflamación tiene igual acción que el ibuprofeno.

DR. LUIS FERNANDO ROA TORRES.

¿Cómo preparar la sábila?

1. **Cortar** la hoja de noche, no de día.
2. **Desmanchar** por lo menos 10 horas para que bote las tóxinas que puede afectar la salud.
3. Curtir en un platón se exprime uno o dos limones se toma la hoja de sábila se cortan las espinas y luego se parten los pedazos de la sábila por lo menos ½ hora.
4. Ya curtida la puede utilizar en jugos, la puede guardar en la nevera e ir gastando poco a poco.
5. Si quieres utilizar la c´sscara, escaldarla por 10 segundos

Introducción

Toda mi vida hasta la edad 48 (esto hace 6 años) comí y me alimenté erróneamente como el 99% de las personas en todo el mundo (a excepción de los disciplinados orientales). Viví en carne propia la gordura, el incremento del colesterol y los triglicéridos, las alteraciones digestivas como la acidez, estiptiquez y diarreas con cólicos, migrañas, etc. Gracias a Dios sólo estas alteraciones sencillas en mi organismo fueron eliminadas desde el momento en que radicalmente decidí cambiar mi hábito alimenticio. Todos los aspectos que conciernen a los procesos químicos que se realizaban en el sistema digestivo fueron para mí, de fácil comprensión puesto que soy graduado en química.

Los recuerdos que tengo de mi familia tienen que ver con los desórdenes o alteraciones digestivas desde mi mamá hasta mis hermanos. Siempre se quejaron de enfermedades digestivas; el argumento era, que todos sufríamos de una digestión delicada, o mejor, que éramos delicados del estómago. Como ejemplo real además de ser un hecho verídico, uno de mis queridos hermanos que en paz descansa, llegó a sus últimas por causa de una peritonitis ocasionada por una operación mal cuidada, dicha operación fue de diverticulosis intestinal. Toda esta tragedia fue consecuencia de una desordenada alimentación, cargada de combinaciones de alimentos incompatibles, además de las dosis sociales de alcohol. Qué pesar, así como él, miles de personas en todo el mundo sufren tarde o temprano las consecuencias de una alimentación indebida.

Parece increíble que la ciencia médica esté tan alejada de esta crítica realidad. Lo primero que un médico le pregunta a su paciente es ¿qué le duele, qué siente?, cuando la pregunta sabia sería:

¿Cuénteme qué come?, ¿Qué ha comido últimamente? Por un lado, los doctores o médicos, están adiestrados para recetar drogas (que van directamente al torrente sanguíneo) para calmar o corregir alteraciones o disfunciones de órganos vitales. Las nuevas técnicas de examen (ecografías, resonancias magnéticas, etc.) permiten obtener imágenes de lesiones cada vez más pequeñas. Gracias a estas herramientas se puede

como por ejemplo arepas de maíz, etc., puede usted incluirlos con el almuerzo No. 02 con la merienda.

Usted encontrará muchas sugerencias en libros de comida vegetariana que siempre serán saludables, la única preocupación en esos casos es no combinar frutas con carbohidratos o cualquier otro alimento error que suelen cometer los vegetarianos.

Una vez leída esta última parte, usted se preguntará qué paso con las sopas. Pues aquí llega la última importante información para cerrar nuestro libro.

Recuerde usted la importancia de las enzimas y para qué sirven. Si no hay enzimas, no hay digestión. Bueno, pues como usted lo leyó en capítulos anteriores, la temperatura inhibe la acción de las enzimas al destruirlas; entonces una sopa por más rica que a usted le parezca es un plato desnaturalizado que no aporta alimento. Sólo minerales y las proteínas, que tampoco van hacer completamente digeridas puesto que hacen faltas las enzimas naturales que los alimentos antes de ser cocidos, las traían en su constitución.

Otro aspecto, es que cualquier almuerzo en cualquier restaurante trae todo muy bien cocinado. Estos son platos de muy bajo poder nutritivo. ¿Qué quiere decir esto? Pues que la persona no se está nutriendo, simplemente se está llenando pero seguirá desnutrida y lógicamente débil. Además los platos cocidos o muy cocinados engordan.

Bueno, mi apreciado comensal, adelante con una salud envidiable, una energía incomparable y una misión ineludible: que todas las personas de su entorno reciban este mensaje y que cambien esa odiosa y trágica forma de comer.

Recomiende este libro a todas aquellas personas gordas, enfermas y débiles.

Prólogo

Todos los textos que se encuentran en esta guía alimenticia están fundados en el hecho de que es trágico ver como los pueblos de todo el mundo se alimentan de una forma indebida por no tener una información de cómo hacerlo. Esta información le corresponde al Papá gobierno, pero este se encuentra muy ocupado en atender problemas que conciernen al aspecto económico, los impuestos, la violencia en infinidad de casos que lo alejan de la primera problemática de su pueblo y que es la alimentación. (Añado: Los papas tiene que cubrir el vacío la responsabilidad del gobierno y leerselo a su hijos)

Como resultado de este descuido tenemos una sociedad desnutrida, enferma y con un rendimiento muy bajo en aspecto físico y mental. Si estas dos condiciones de la actividad humana no se cuidan, el desarrollo social se ve estropeado hasta el punto que la consecuencia inmediata de esta desatención se refleja en enfermedades que desembocan en un caos social. ¿Cómo puede rendir una persona gorda, enferma y desnutrida?

El problema es grave. Para empezar, **la gordura es sinónimo de una enfermedad aún no manifestada.** Lógicamente como todos los organismos no son iguales, encontramos personas que aún comiendo mal no son gordas, pero su organismo está siendo víctima del trauma interno asociado por una alimentación indebida. Esta alimentación errónea está siendo motivada **primero**, por el costumbrismo de los platos típicos que mezclan todo tipo de alimentos antagónicos y **segundo** por el despliegue publicitario de negocios multinacionales como son las llamadas comidas rápidas que aparentemente solucionan la escasez de tiempo para comer. Esos pulpos comerciales en los que se venden hamburguesas, papas fritas y los llamados combos, están engrosando su capital a expensas de una sociedad desinformada. **Otro de los pulpos cancerígenos** que al mercado internacional es el de las gaseosas, sustancias cuyo consumo es alarmante y el efecto nocivo que le ocasiona al organismo es trágico. ¿Quién puede dejar de tomar una gaseosa a la

intervenir a tiempo con cirugías para eliminar lesiones peligrosas (esta situación es aceptable). La medicina interna trata infecciones graves; aun así, los hospitales están llenos de pacientes que de una u otra forma padecen de infinidad de enfermedades denominadas: enfermedad de civilización.

La tecnología, los métodos de investigación y diagnósticos han incrementado el costo de los tratamientos y soluciones temporales de la crisis en la salud. Cada día la progresión de enfermedades invalidantes (cáncer, artritis, artrosis, esclerosis en placas, etc.) se torna más dramática: ¿Cuál es la solución a este vertiginoso derrumbe de la salud en la humanidad? Muy fácil: la situación es no tener que cuidar de las enfermedades, sino de no adquirirlas.

Lógicamente existen enfermedades congénitas o adquiridas por herencia y patológicas como también alteraciones en la salud causadas por virus y bacterias, vale la pena decir que un organismo fuerte en su estado inmunológico, se vuelve resistente a cualquier invasión de dichos agentes patógenos pero aun así, el camino correcto para disminuir la posibilidad de adquirir infinidad de alteraciones de la salud, consiste en habituarse a una correcta alimentación, alejándose del costumbrismo de introducir al organismo todo producto de moda y publicado para la sociedad de consumo. Otro gran problema son los platos típicos de los países, que están cargados de errores alimenticios.

Dedico con todo corazón este pequeño librillo a todo el mundo por igual, y con gran cariño, tengo la esperanza de que muchos de ustedes adopten LA ALIMENTACION INTELIGENTE para que su futuro y el de sus seres queridos esté libre de las dolencias causadas por todas esas comidas tradicionales que tienen a nuestra sociedad gorda, desnutrida, enferma y con un bajo rendimiento tanto físico como intelectual.

El Autor
La Alimentación Inteligente , Cambio en el hábito de la alimentación
Que tu alimento sea tu medicamento y tu medicamento sea tu alimento.
(Socrates)

Otro enemigo oculto
El Cacao,

No puedo dejar pasar una última recomendación de una de las sustancias más dañinas para el organismo y suele ser uno de los productos con sus derivados de mayor publicidad por una parte, y de mayor consumo por otra. Se trata del cacao y sus derivados como el chocolate y los diversos polvos de cacao; estos actúan exactamente igual que el café; es decir estimulan al corazón, elevan la presión sanguínea, aumentado el nivel de azúcar en la sangre para luego disminuirlo, lo que origina una falsa sensación de seguridad, puesto que el cuerpo parece relajarse, al tiempo que **perturba drásticamente el funcionamiento de diversos órganos, como el páncreas, los riñones y el hígado.**

Las malas digestiones, el estreñimiento, la falta de calcio que conlleva a una mala dentadura y el ablandamiento de los huesos, diversos problemas cardíacos, así como el estado general de nerviosis, son toda consecuencia de la ingestión de productos elaboradas a base de cacao.

Antes de despedirme y desearles que tengan un futuro sano con sus seres queridos tengo que comentarles lo siguiente.
En este presente, tan convulsionado por el estrés, el smoke e infinidad de poluciones tóxicas, hay que tener en cuenta que además de la alimentación indebida que lleva el 99.99% de las personas, todos estos organismos o cuerpos se encuentran ya con dificultades de salud; entonces hay personas que no deben consumir yogurth, por ejemplo:

Hay personas que deben consumir carbohidratos con moderación, etc.
Esto quiere decir que en algunos o tal vez muchos alimentos que aquí recomendamos, deben ser analizados según el estado de salud de la persona, que por su mal hábito alimenticio, está deteriorado.

Lo que sí es cierto, es que si usted comienza a comer combinando los alimentos correctamente, su cuerpo se lo agradecerá, y al cabo de un tiempo usted mismo se dará cuenta del cambio favorable en su salud y calidad de vida.

hora del almuerzo o en cualquier momento del día?. En los colegios, oficinas y lo que es peor, en el deporte, esta sustancia es apetecida e insustituible.

Es casi imposible pensar que toda nuestra sociedad, sin excepción de nadie adopte LA ALIMENTACION INTELIGENTE para mejorar su estado de salud; pero como la peor diligencia es la que no se hace, **por medio de este pequeño libro, me propongo llegarle a las personas inteligentes, con carácter de decisión y que se preocupen de su salud, la de sus seres queridos y la de sus más allegados.**

Trataré por medio de la información que a continuación presento, aportar un granito de arena para lograr un cambio social aún no realizado ni por la ciencia de la medicina con su rama la dietética, ni por el gobierno. Queda en sus manos querido lector la misión de, una vez adoptada **la determinación de cambiar su hábito de alimentación para mejorar su salud, transmitir estos conocimientos en forma de consejos a todos los que usted pueda llegar para que cambien el erróneo hábito actual de una alimentación que está causando estragos en la humanidad.**

El reto es grande, puesto que en el momento de adoptar **LA ALIMENTACIÓN INTELIGENTE,** hay que tener como guía permanente el reloj para el control del tiempo que duran los alimentos digeriéndose en nuestro organismo y la clase de ellos que debe recibir para lograr una nutrición apropiada y sana.

RECUERDE:
NADA DE LÍQUIDOS EN EL ALMUERZO
Y NADA DE POSTRE
O LA LLAMADA SOBREMESA.

Meriendas a media tarde:

Si almorzó carne, debe esperar 4 horas antes de comer lo siguiente: o un jugo de frutas y una hora después un yogurt. O fruta en porción y un yogurt a la media hora después de la fruta.

Si comió proteína vegetal puede comer algo de lo anteriormente recomendado a las 3 horas después del almuerzo.

Cena No. 01:
La comida en la noche debe ser liviana y lo más temprano posible, que no se pase de las 8:00pm. Melaza endulsada con miel y un pan integral o un sanduche de queso mozzarela.

Cena No. 02: melaza de la misma manera y una porción de papa al vapor o sofreída con moderación de aceite que en cualquier caso debe ser aceite de girasol. Recuerde que una vez utilizado el aceite en cualquier fritura, debe ser desechado y no volver a utilizar.

Cena No. 03:
Ensalada de verduras con una porción de pescado.

Recomendación adicional: el yogurt debe consumirse cada tercer día. Antes de cualquier almuerzo, no se debe tomar ningún líquido, únicamente una hora antes.

Nota: si usted tiene platos o alimentos de su predilección, como por ejemplo: sopas de verduras saludables en cualquier preparación **(nunca las cremas que contengan leche)** o cualquier plato preparado con maíz

una bondadosa porción para que quede satisfecho; nunca lleno.

Almuerzo No. 02:

Para alternarlo con el anterior: de entrada antes del plato fuerte una cruda fresca y abundante ensalada de verduras (como este almuerzo número 2 es basado en proteína vegetal si puede incluir zanahoria y remolacha). Seguidamente de una moderada porción de fríjol, lenteja o garbanzo combinada con arroz integral y una porción ya sea de plátano o yuca etc. No con papa.

El arte de la cocina puede encontrar alimentos para combinarlos con estos dos tipos de almuerzo, tales como: puré de ahuyama, berenjena en cualquier preparación, pepinos rellenos con verduras, calabacines, etc.

Ensalada No. 01:

Esta ensalada es para cuando se coma carne:
Lechuga, pepino cohombro, brócoli, tomate (sin cáscara y sin semilla), apio y aceite de oliva. Puede escoger para adicionarle o variarla según su gusto: repollo, aceitunas negras, rábano.

Ensalada No. 02:
Para cuando vaya a comer proteína vegetal con arroz integral etc. Lechuga, pepino, brócoli, zanahoria (rayada), remolacha, apio y aceite de oliva.

Puede escoger para adicionarle: repollo, rábano, calabacín, etc.

Capítulo I

LOS TRECE PASOS

El principio fundamental y primer pasó para poder asimilar, comprender y luego adoptar la ALIMENTACION INTELIGENTE, consiste en medir o cavilar en la siguiente frase.

Sangre sana, Cuerpo sano

1.) Primer paso:
Para que usted señor lector pueda seguir adelante y leer lo que viene, es necesario que pasen 5 días asimilando y comprendiendo dicha frase es decir, meditando en conceptos como por ejemplo: **IMPORTANTE**

A. Si la sangre es el conducto o medio que utiliza el organismo para transportar los nutrientes a todo su cuerpo, ¿en qué estado debe encontrarse para que cumpla su misión a cabalidad?

B. Si la sangre recoge dichos nutrientes en su paso por el intestino se debe encontrar en condiciones sanas, ¿Cuáles serán los requisitos para que este órgano goce de dicho estado?

C. Si la digestión de los alimentos en su paso por el estómago requiere condiciones específicas de acidez, o lo contrario, alcalinidad, ¿cuáles son las reglas para que este proceso se cumpla sin alteraciones que ocasionen digestiones incompletas, estados de fermentación en dicho órgano?

Querido lector, una vez haya usted recordado estos tres principios básicos de memoria, estará en condiciones para seguir adelante.
Las dos primeras frases las podrá usted contestar fácilmente y casi por sentido común, pero para entender la tercera tiene usted que saber qué es un estado ácido y que un estado alcalino, aspecto que trataremos más adelante.

2.) Segundo paso:

También de vital importancia antes de entrar en materia, consiste en asimilar, comprender y aceptar, que el intestino delgado por medio de su pared intestinal o mucosa, absorbe los nutrientes derivados del primer estado de la digestión realizada en el estómago.
Hay que tener muy en cuenta que estos nutrientes no deben estar afectados por substancias tóxicas que resulten de digestiones incompletas debido a reacciones químicas causadas por combinaciones de alimentos incompatibles en el momento de su paso por el estómago.

3.) Tercer paso:

Ya en el párrafo anterior dimos indicios de nuestro tema principal y que consiste en empezar a observar que los alimentos que comemos requieren ser tenidos en cuenta desde el punto de vista de su clase o grupo alimenticio. **No todos los alimentos se pueden combinar tan arbitrariamente como es la costumbre y cuyo hecho se constituye en un hábito incorrecto.**

4.) Cuarto paso:

Tenemos que empezar a utilizar nuestra memoria a parte de nuestra conciencia. Si no empleamos esta última (nuestra conciencia) como aspecto determinante para adoptar LA ALIMENTACION INTELIGENTE, podemos regalar en este instante el presente libro a alguien que este ansioso por mejorar su estado de salud y que lógicamente **sea una persona inteligente y con poder en la toma de decisiones favorables.**

5.) Quinto paso:

No todos los alimentos se pueden combinar a la hora de comer. Hay que empezar a tomar conciencia de esta información que usted acaba de leer. Son múltiples las determinaciones que se deben empezar a tomar en el momento de comer. El alimento o más bien las substancias

de girasol.

Este energético desayuno aporta vitaminas del complejo B, proteínas, carbohidratos, grasa vegetal, proteína animal, glucosa pura y para qué más. La energía que aporta este desayunó alcanza para todo el día.

Desayuno No. 02.
Para alternarlo con el anterior, frutas: muy temprano un jugo de naranja y sólo hasta una hora después una ensalada con guanábana o anón, pera, manzana y banano endulzados con miel. Conviene a seguir a la hora después con otra fruta, como sólo papaya y después de otra hora u hora y media un apetitoso aguacate bien maduro. **(el consumo de aguacate no es recomendable para obesos).**

Respecto al jugo de naranja si le es posible tómelo todos los días muy temprano y sólo hasta una hora después puede comenzar con su desayuno.

Desayuno No. 03: para alternar

Yogurt con fresa o una fruta ácida
Una cucharada de miel.

A media mañana todos los días, fruta, mucha fruta. Recuerde que las frutas nos surte de vitaminas y minerales indispensables para el metabolismo puestos que estos elementos son enzimáticos, es decir que además de actuar como enzimas, activan las enzimas mismas revitalizando y fortaleciendo nuestro organismo.

Almuerzo No. 01:

De entrada antes del plato principal, una cruda, fresca y abundante ensalada de verduras (recuerde que cuando vaya a comer carne no le debe poner a la ensalada zanahoria ni remolacha). Seguidamente con pescado ya sea trucha, o salmón o cualquier otro de gusto personal y en

Desempeñan un papel muy importante en el equilibrio inmunitario. Estos ácidos grasos poli saturados se encuentran en los granos de girasol, lino, sésamo, (ajonjolí) y en los aceites prensados en frío. La vitamina F sirve como materia prima de las llamadas prostaglandinas, sustancias vitales que regulan el metabolismo celular. La producción insuficiente de prostaglandinas por falta de los ácidos linoléico producen un descenso de la vitalidad, diversas alteraciones de la salud y trastornos en la inmunidad.

13. Otro aspecto que hay que tener presente respecto a las ensaladas a la hora del almuerzo, es que la ensalada de verduras por ser rica fuente de fibra y junto con el aceite de oliva, hace un papel muy importante en el proceso digestivo porque ayuda a la circulación de los desechos en el tracto intestinal. Gracias a éstos, se alivia la estiptiquez y se corrigen problemas de colon ayudando así, a prevenir el famoso cáncer de colon.

RECOMENDACIONES PARA UNA DIETA SEMANAL

LOS DESAYUNOS

Desayuno No. 01

Muy energético, poco llenado y de gran alimentación
Media cucharada de melaza disuelta en un pocillo y medio de agua. Añadir 3 cucharadas de leche de soya y disolver en la melaza. 5 cucharadas soperas de germen de trigo, 3 cucharadas soperas de avena en hojuelas una cucharada de miel de abejas.

Adicional a este plato, un cuarto de queso mozarella o cuajada de miel, y una porción de semillas oleoaginosas como: nuez, almendra o semillas

alimenticias que vamos a empezar por **eliminar de la dieta diaria es LA LECHE.** ¿Por qué? Analice: ¿Qué pasa cuando la leche se corta? (como dice el argot popular)

Respuesta: primero, se convierte en grumos; eso mismo sucede cuando ésta llega al estómago, se vuelve en grumos recubriendo a cualquier alimento que se consuma con ella, complicando así la digestión de éste. **La leche de vaca por naturaleza es para el ternero.**

La pregunta del siglo sería: si no tomamos leche como nos vamos a privar del calcio contenido en ella; pues el calcio que debemos consumir como alimento contenido en la leche; se encuentra en el yogurt que representa el tercer estado de digestión de ésta, esto quiere decir que el irremplazable yogurt es asimilado fácilmente por el organismo. **Un vaso de yogurt contiene tres veces más calcio que un vaso de leche.**

La leche se puede tomar siempre y cuando no se combine con ningún alimento. Si va a tomar leche, **tómela sola y espere** por lo menos dos horas de consumir cualquier otro producto.

Una información que usted debe conocer acerca de la leche pasteurizada es la siguiente: ¿qué es la pasteurización? La pasteurización consiste en elevar la temperatura de la leche para eliminar las bacterias. Pues bien, este proceso no sólo se eliminan las bacterias presentes en ella sino que también mata o elimina presente en la leche convirtiéndola así en un producto de difícil digestión; por eso A algunas personas el consumir leche les causa problemas digestivos delicados. Según esto, la leche actual además de no alimentar sí produce trastornos digestivos.

Como aspecto adicional a toda esta información existe la condición natural de que las llamadas bacterias se encuentran en todas partes; en el exterior y lo que más nos interesa saber, están dentro de nuestro sistema digestivo también. Ciertos tipos de bacterias son muy peligrosas para el organismo puesto que cuando se presentan estados de fermentación o descomposición en el estómago, causados por mezclas indebidas de alimentos, éstas, **las bacterias hacen su fiesta y pueden ocasionar**

serios trastornos como infecciones o enfermedades graves como disentería, tuberculosis, neumonía y muchas otras.

En este texto que usted acaba de leer, aparece una nueva palabra, eje central de caos que ocurre a diario en todos o la gran mayoría de las personas con su desordenada alimentación, y se trata del término.

FERMENTACIÓN.

La acción de las bacterias sobre alimentos no digeridos y fermentaciones causadas por estos estados, producen descomposiciones peligrosas o putrefacciones causantes de todo tipo de problemas digestivos, como gases, ardor, hinchazón, estreñimiento, heces fétidas, hemorroides sangrantes, colitis y demás.

¿Cómo le parece? ¿Alguna vez ha sentido usted alguna de estas molestias? Según esto, querido lector ¿cree usted que conviene arriesgar la salud si sigue usted comiendo como lo viene haciendo desde tanto tiempo atrás? De la forma como usted come a diario lo único que le está causando a su organismo son alteraciones internas que en un futuro cercano o lejano se traducirán en enfermedades que le harán la vida imposible. ¿Qué opina usted, seguimos adelante?

6.) Sexto paso:

¿Ha escuchado usted el término ENZIMA? ¿Qué es una enzima?
Las enzimas son substancias orgánicas que se encuentran en nuestro organismo y que actúan como controladores y activadores de las reacciones químicas que se producen en el proceso de digestión de los alimentos.

Por ejemplo: **La pepsina** es la enzima que activa la asimilación de las proteínas que se encuentran en las carnes. Sin esta enzima, la carne no puede ser digerida por el organismo.

¿Se imagina usted un pedazo de carne en su estómago pudriéndose por la

6. Evite las comidas o bebidas muy calientes o muy frías (como el caso de los helados).

7. Que las frutas deben ser costumbre diaria, sobre todo en horas de la media mañana a dos horas después del desayuno, y la última fruta por lo menos 45 minutos antes del almuerzo, esto quiere decir, que usted debe acostumbrar a comer frutas todos los días con el cuidado de no combinarlas mal, mejor dicho, coma de cada uno por separado (con 30 minutos de diferencia entre una y la otra), pero coma mucha fruta. Lo de la mañana, no quiere decir que en la tarde no, al contrario 4 horas después del almuerzo aproveche y cómase una fruta. En las horas de la noche nunca coma fruta ácida o cítrica, las frutas dulces a cualquier hora del día.

8. Nunca coma en los puestos de comida por las calles esos productos empacados, ni nada frito en esos rancios aceites.

9. Definitivamente no más pan blanco y nada de líquidos con el almuerzo.

10. Si usted observa bien el cuadro de los minerales, las frutas más recomendadas por orden de importancia son: almendra, avellana, uva, fresa, pera, dátil, cereza, naranja, manzana y pera.

11. No coma carne roja y evite el pollo, en su lugar que sea el pescado la proteína a consumir y hágalo día de por medio (deje descansar el organismo) el día en que no coma carne, reemplácela por la proteína vegetal como lo son: el frijol, lentejas, garbanzos siempre combinados con arroz integral.

12. De lo último que faltaba por mencionar es la vitamina F. se denomina así un grupo de ácidos grasos poli saturados o aceites esenciales porque son indispensables para la vida y se trata de los ácidos linolénico junto con el arquidónico. **Son sustancias muy importantes para las funciones de las estructuras cerebrales.**

CAPITULO VIII

Lo que sí y lo que no.

Bueno, apreciado lector, sólo me resta cifrar en usted la esperanza de que sea un mensajero del bien por la salud de la humanidad, y por ultimo como refuerzo de toda esta compleja información reciba los siguientes complejos, no antes sin confirmarle que después de estas líneas, le adjunto el menú para que tenga usted una guía clara sobre una dieta semanal.

RECUERDE:

1. Que la disciplina de la alimentación inteligente se basa en concientizarse de que **hay que respetar el tiempo de digestión de los alimentos,** dejar que el proceso de asimilación suceda sin interrupción. No haga esforzar a su organismo.

2. Que lo más importante no es comer por calmar el hambre, si no **comer por nutrirse.**

3. Que nunca se debe ser un glotón comiendo en cantidades exageradas, es más, una de las recomendaciones de la alimentación inteligente es, comer con mesura hasta el punto que sería ideal **comer hasta quedar con un poquito de hambre.**
4. Una recomendación adicional es que **la comida en la noche debe ser ligera y temprana.** Una digestión pesada antes de acostarse trastorna el sueño y se presentan alteraciones.

5. **La ensalada cruda de verduras** es regla general a la hora del almuerzo y ojalá en algunas de las noches de la semana.

ausencia de esta enzima? Lógica y naturalmente lo que sucede cuando la carne llega al estómago, es la secreción de la pepsina junto con ácido clorhídrico para la asimilación de la proteína contenida en ella. Pero sucede que **cuando se combina la carne con otro alimento incompatible como son los carbohidratos, la acción de la pepsina se anula.** ¿Qué opina? ¿Grave no?

A partir de este momento si usted no toma conciencia de ello, por segunda vez se le presenta la opción de no seguir leyendo toda la extensa información para conservar su salud y **por favor regale este libro a alguien inteligente que pueda superar este escollo.** Para que sepa usted lo que debe hacer de ahora en adelante si desea continuar es: LAS CARNES SOLO SE PUEDEN Y DEBEN COMBINARSE CON VERDURAS ¿Estamos de acuerdo? ¿Quiere saber por qué?

Resulta que cualquier otro alimento que no sea proteína animal está clasificado dentro de otro grupo o de los carbohidratos, azucares o glúcidos, féculas o almidones. Todo esto no va con las proteínas animales como carnes, huevos o derivados lácteos. **¿Qué opina con lo de los huevos con harinas o con carnes?** Estos, los huevos que también son proteína animal no se deben combinar con las carnes, ¿Difícil no? **Aquí ya se empieza a poner en prueba su inteligencia, carácter y voluntad.**

7.) Séptimo paso:

¿Qué es un estado ácido? Como su nombre lo indica consiste en la presencia de un ácido en la digestión de un alimento. (Consulte el término ácido en el complemento del manual).

Ocurre que los jugos gástricos están compuestos por ácido clorhídrico y enzima. Sólo el ácido es capaz de actuar junto con la pepsina en la digestión de las proteínas animales o carnes de todo tipo. Si usted cuando se come un pedazo de carne, le adiciona un líquido cualquiera, lo que está haciendo es disolver la solución ácida natural, entorpeciendo así la acción del ácido, ¿le parece correcta esta acción? Entonces lo que debe

hacer de ahora en adelante es por favor, **no tomar líquidos con las carnes,** huevos o derivados, porque lo que está pasando es la descomposición de dichos alimentos; **pare ya esa errónea costumbre.**

Usted dirá: ¿Cómo hago si me da sed y no puedo pasar? Lea atentamente: las verduras están compuestas por un 99% de agua que es la que necesita el organismo para que no sienta sed. Esto quiere decir que si se consume abundante verdura o más bien ensalada como antesala a la carne se satisface la necesidad del líquido y la digestión de la carne se realiza de la forma más natural y saludable. Así la digestión transcurre normalmente; no se presentan fermentaciones malignas y l**a sangre recibe los nutrientes en forma natural y conveniente,** para que la nutrición del organismo en el recorrido de ésta por todos los órganos, músculos, nervios etc. ¿comprendido?

8.) Octavo paso:

¿Qué es un estado alcalino? Pues lo contario al ácido. Los alimentos que se asimilan en un estado alcalino corresponden a los carbohidratos, tales como las féculas, almidones y azúcares. Las féculas corresponden a los tubérculos como la papa, yuca, arracacha, bore, batata. Los almidones se encuentran en los cereales como avena, maíz, arroz integral.

Los azúcares o glúcidos en algunas verduras como remolacha, zanahoria entre otros. Este grupo de substancias más extenso aún de los mencionados, **comienzan su digestión en la boca.** Allí, en la saliva, la digestión de este grupo de alimentos se inicia con la acción de la **ptialina** que es la enzima activadora de la reacción química correspondiente.

Cuando usted come pan, la digestión de éste se realiza primero en la boca y luego en el intestino; **pero si lo combina con carne como la absurda hamburguesa,** ya lo sabe, al llegar esta combinación al estómago, debido a la carne, aparece el ácido clorhídrico que entorpece la digestión del cereal presente en el pan. **La presencia de la ptialina anula la acción de la pepsina y viceversa;** ¿Qué ocurre entonces?: Que ni la

El alcohol es un tóxico hepático (ataca el hígado). Consumido fuera de las comidas, es absorbido con rapidez por el intestino y pasa a este órgano en una concentración intolerable: la célula hepática (del hígado) sufre y luego muere. Esta continua situación conduce a la cirrosis hepática que a su vez desencadena **el cáncer del hígado** rápidamente mortal.

El alcohol como tóxico irrita e inflama las mucosas digestivas, provocando hiposecreción gástrica, vómitos matinales e inapetencia. Aumenta la concentración de las grasas en la sangre y favorece así el desarrollo de la arteriosclerosis.

Desde que se instala la cirrosis alcohólica, sobrevive un déficit de la memoria visual, de atención y una prolongación del tiempo de la reacción. El 45 % de las muertes por cirrosis hepática sobreviene por hemorragia masiva proveniente de várices esofágicas que se forman porque la sangre ya no puede circular con normalidad a través del hígado fibroso. En el ámbito de la mucosa digestiva, el alcohol concentrado provoca una sensación de quemadura motivada por la inflamación, que se vuelve persistente si las ingestiones del alcohol son retiradas. En el esófago esta inflamación crónica puede culminar en un cáncer. El daño de páncreas exocrina (encargado de la secreción de las enzimas digestivas) provoca alteraciones digestivas crónicas y desnutrición. La pancreatitis crónica es una enfermedad degenerativa grave, en el curso de la cual pueden formarse quistes y abcesos.

Lo mismo que la azúcar refinada, el alcohol sólo suministra al organismo calorías vacías. El problema del alcohol consiste en el aumento regular de los daños atribuibles a su empleo abusivo. **El alcohol es un agente de decadencia de nuestra sociedad.**

la elevada proporción de monóxido de carbono que este inspira. Este gas (CO) DISMINUYE LA OXIGENACION DE TODOS LOS tejidos. Los efectos nocivos del monóxido de carbono y de la nicotina se refuerzan entre sí. **El cerebro es el órgano que más necesita oxígeno,** por esto, los fumadores padecen de disminución de los reflejos agravando los riesgos de accidente de automóvil.

Entre los tóxicos contenidos en el cigarrillo falta mencionar una pequeña cantidad de cianuros a los que se atribuye alteraciones oculares, una disminución de la visión a causa de la inflamación del nervio óptico, anomalías de la acomodación y la visión de los colores, sobre todo el verde y el rojo. ¿Cómo le parece, querido lector?
Eso no es todo, **los fumadores envejecen con más rapidez.** Su piel presenta manchas desde los 30 años y se advierte la formación de arrugas con un anticipo de 20 años: Resultado:

ARRUGAS PREMATURAS, DIENTES NEGROS, DEDOS AMARILLOS, ALIENTO FETIDO, MIRADA LACRIMOSA: FUMAR AFEA.

Fumar, por último disminuye la resistencia de las infecciones y muy en especial, a la tuberculosis. La concentración de la vitamina C (recuerde lo importante que es) en la sangre disminuye. **Por falta de oxígeno, el cigarrillo retrasa curación de heridas, fracturas y quemaduras.** El hecho de fumar aumenta el riesgo del infarto del miocardio por la disminución de los leucocitos en la sangre.

Atención:

2). ELALCOHOL

Del alcohol no hay mucho que decir puesto que su perjuicio, como todos lo saben, se refleja en accidentes, alteraciones nerviosas, suicidios, pérdidas de dinero, de amistades y hasta del hogar, Más, sin embargo, cabe anotar que la nocividad del alcohol está relacionada, por un lado, con la cantidad consumida, y por el otro, con su concentración.

carne ni el pan pueden ser digeridos por el organismo e inmediatamente las bacterias hacen su fiesta y se pudren en ambos alimentos ocasionando así fermentaciones de las que resultan substancias tóxicas como ácidos tóxicos ¿Qué opina usted? ¿Le provoca una deliciosa hamburguesa?
A partir de este momento la decisión inteligente consiste en eliminar por completo la ingestión de esa trágica combinación. No sólo este aspecto es lo que usted tiene que conocer, atención: la carne roja (que contiene tóxinas) se demora en el estómago por lo menos (4) horas, tratándose de una carne magra o sea, baja en grasa? Se imagina usted ese tiempo que le toca esperar al cereal o cualquiera de los de su grupo para pasar al intestino? **Cuando pase, ya está podrido y la sangre lo que va recoger son substancias en descomposición que van a causar graves trastornos:** (mal genio, migrañas, desaliento, somnolencia, pereza, intranquilidad, estreñimiento, agotamiento físico, mala memoria, alteraciones en sistema nervioso, etc.)

Recuerde: **Sangre sana cuerpo sano.** En este punto y hora es muy posible que usted empiece a comprender nuestra famosa frase.

9.) Noveno paso:

LAS VERDURAS: este grupo de alimentos como lo dijimos anteriormente, contiene un 99% de agua y además vitaminas, minerales inorgánicos y fibra. Las vitaminas son substancias indispensables para la vida y que el organismo no está en condiciones de producir, y es por esto que se deben buscar en los alimentos que las contienen como las verduras y las frutas. Los minerales inorgánicos son indispensables para la reconstrucción de los tejidos corporales y además participan en procesos tales como la acción de las enzimas, reacciones nerviosas, contracción muscular y coagulación de la sangre ¿Cómo la ve? ¿Son importantes o no las verduras?

¿Cuántas personas de las que usted conoce las consume en abundancia todos los días antes del almuerzo o cuántos restaurantes de los que usted frecuenta le sirven con su almuerzo una abundante, cruda y fresca ensalada? Ninguno.

A partir de este momento su dieta diaria debe incluir por lo menos siempre **antes del almuerzo una refrescante y alimenticia ensalada cruda que irá acompañada de aceite de oliva;** producto de vital importancia para que el paso de los alimentos por el intestino sea fluido. Este tema lo ampliaremos más adelante.

10.) Decimo paso:

LAS FRUTAS: este grupo contiene lo mismo que las verduras, vitaminas fibras y minerales inorgánicos. Ellos como lo pueden apreciar son fuente importante de salud. A diferencia de las proteínas animales y los carbohidratos, las frutas se dirigen directamente al intestino o sea , **no deben combinarse con ningún otro grupo.** Hay algunas restricciones entre ellas mismas puesto que se agrupan en frutas ácidas, semiácidas y dulces. **Las frutas ácidas no se combinan con las dulces puesto que ocasionan fermentaciones peligrosas.** (Consulte lista de frutas).

Hay frutas que se deben consumir independientemente sin combinarse con ninguna otra y son: la papaya (lechosa), la patilla (sidrón) y el melón. Cuando coma de ellas lo puede hacer en abundancia pero individualmente. **Esa mala costumbre de incluir en el almuerzo fruta o jugo de fruta queda totalmente prohibido para usted a partir de hoy mismo** ¿Lo podrá hacer? Lo debe hacer. Lo que si es de vital importancia como costumbre diaria es consumir una buena porción de frutas, sobre todo en las horas de la mañana. ¿Quién consume mucha fruta diariamente? : Nadie.

Acerca del consumo de frutas, hay que tener presente que estas se clasifican en tres grandes grupos como lo acabamos de mencionar: LAS ACIDAS que no se deben combinar con los otros dos grupos, LAS SEMIÁCIDAS y las DULCES (consultar tabla). Ojo, la famosa ensalada de frutas que venden normalmente en las fruterías rompen esta regla puesto que incluyen precisamente aquellas frutas que no se deben combinar con ninguna otra y que ya mencionamos; **además le adicionamos queso y crema de leche y mermeladas.** ¿Cómo la ve?

fatiga, sudores fríos, constipación, disminución de todas las facultades, los dientes se vuelven pardos, el esmalte se destruye, la tendencia a la caries aumenta, las encías se inflaman y se degeneran.

El cáncer pulmonar va precedido siempre por una bronquitis crónica y enfisema, como resultado de la inflamación crónica de los alveolos pulmonares, éstos se fibrosan, pierden su elasticidad y estallan. La eliminación deficiente del dióxido de carbono, es uno de los resultados, así como la dificultad para absorber el oxigeno. Cada vez se padece más de asfixia. Una vez constituidas estas lesiones, son irreversibles.

El humo del cigarrillo contiene diversos cancerígenos liberados por la combustión lenta del tabaco y del papel, tales como los hidrocarburos (alquitrán 3,4 benzopireno) y los precursores de las nitrisaminas. Estos productos entran en la boca, en los órganos respiratorios y en el esófago. De ahí pasan a la sangre (recuerde: sangre sana?), se distribuyen por todo el organismo y se concentran en la vejiga. **El cáncer de la vejiga es más frecuente en los fumadores.** El tabaco hace aparecer en la orina un cancerígeno llamado ortaminofenol.

El hecho de fumar duplica la frecuencia de los cánceres en cualquier localización. La nicotina (C10H14N2) es un tóxico potente. Soluble en agua penetra en la sangre y se difunde en todo el organismo. Al encender de nuevo un cigarrillo apagado se duplica, por un instante. La absorción de este tóxico. El efecto de la nicotina es casi inmediato. Su entrada en el organismo desencadena una señal de alarma que se traduce por liberación de adrenalinas tanto por la suprarrenal como en las alteraciones nerviosas. De ello resulta la alteración del ritmo cardíaco y la elevación de la presión sanguínea por construcción de los vasos, disminuyendo así el aporte de la sangre a los miembros inferiores, reacción que persiste seis horas después de fumar un solo cigarrillo.

La liberación de las adrenalinas aumenta el nivel de los ácidos grasos y del colesterol en la sangre. Ello facilita la formación de cálculos biliares y el desarrollo de arteriosclerosis, que se localiza en miocardio, lleva al infarto, y si ocurre en los riñones puede generar una hipertensión grave e incluso mortal. Otro factor nocivo para el organismo de todo fumador es

Atención:

1). EL CIGARRILLO

Leucoplasia, cáncer, eficema pulmonar, cáncer de vejiga, tuberculosis, alquitranes, disminución de la visión, infarto de miocardio. A cada inhalación de humo el cerebro de un fumador promedio recibe una dosis de veneno que corresponde a la administración de 50.000 a 70.000 dosis por año! Ninguna otra droga se suministra con semejante ritmo y con tal regularidad. El hábito de fumar produce la tensión nerviosa. El consumo de cigarrillo es testimonio de la creciente debilidad nerviosa de los individuos. **El fumador es una persona de humor inestable, depresiva y melancólica.** Son incapaces de sana alegría, no aceptan la realidad y tratan de engañar su?????

Bajo la acción del humo las vías respiratorias normales que se hayan tapizadas de células destinadas a expulsar los cuerpos extraños que entran en contacto con ellas, se paralizan, se atrofian y desaparecen; primero se inflama la mucosa y luego se espesa. La expulsión de los productos nocivos es defectuosa y ya no se realiza. El polvo y el alquitrán penetran fácilmente y permanecen en los pulmones.

Aparece el deterioro lento, insidioso y progresivo de la salud. Los pulmones alquitranados ya no pueden absorber el oxígeno en cantidades suficientes. Durante mucho tiempo, años, la irritación puede localizarse en las vías respiratorias superiores, cuando se inhala el humo, un ligero barnz se deposita sobre las superficies respiratorias, entonces aparece la tos matinal del fumador. A esta altura disminuye el olfato que está constantemente impregnado de tabaco. Después la mucosa engrosada adquiere su aspecto blancuzco (leucoplasia); se ha llegado al estado precanceroso. La impregnación con alquitrán por veinte (20) cigarrillos cotidianos.

Antes de este período aparecen trastornos a lo que no escapa ningún fumador: dolores de cabeza, pérdida de la memoria en especial de las palabras, insomnio, neuralgias, ardor de los ojos y moscas volantes, tos,

Terrible, qué error tan craso. La alimentación inteligente prohíbe el consumo de estas absurdas ensaladas de frutas. **A partir de hoy no más de ellas.** Una ensalada de frutas recomendable puede contener: pera, manzana, banano, guanábana, y brevas ¿para qué más?

11). Decimo primer paso:

TRES SUBSTANCIAS CANCERIGENAS

Anilinas, azúcar refinada y harinas refinadas
Las anilinas se encuentran en: (gaseosas, dulces de fábrica y colorantes presentes en los embutidos y otros), por tratarse de productos químicos, no son asimilados por el organismo y si más bien producen consecuencias graves.

El azúcar refinada es el subproducto de la caña de azúcar que al ser procesado resulta como una sustancia carente de valor alimenticio **y lo que sí produce en el organismo son fermentaciones** que entorpecen cualquier digestión ocasionando subproductos tóxicos para la salud. Lo mismo sucede con las **harinas refinadas,** que son el subproducto de la refinación de los cereales. Estas harinas con tal carencia de valor nutritivo ocasionan también fermentaciones tóxicas para el organismo.

Entonces a partir de este momento **quedan eliminadas de la dieta diaria: El pan blanco** que contiene precisamente azúcar refinada, harina refinada, huevo y grasa vegetal de la que hablaremos más adelante. Recuerde, cuando hablamos de substancias tóxicas, suponemos que estás pasan a la sangre y ya sabemos que la sangre sana, cuerpo sano.
Eliminados también de la dieta los embutidos que contienen colorantes y productos químicos que trastornan la digestión.

Eliminadas también la gaseosa y los dulces de fábrica. Todos los productos de pastelería no son convenientes puesto que tienen huevos, harinas refinadas, azúcares refinados y **bicarbonatos de sodio; éste que destruye todas las fuentes de calcio existentes en el organismo.**

12). Decimosegundo pasó: LAS PROTEINAS VEGETALES.
Esta familia pertenece al grupo de las legumbres como el fríjol, garbanzo, lentejas, habas, arveja, blanquillo, soya entre otras las más comunes. **Este tipo de alimentos deben combinarse con arroz integral** para que cumpla una función alimenticia completa, pues dicha combinación aporta al organismo los 12 aminoácidos esenciales (ya hablaremos de ello más adelante).

Las proteínas vegetales que acabamos de mencionar no se deben combinar con las proteínas de origen animal, puesto que sus estados de digestión son diferentes y ocasionan descomposiciones malignas. A partir de ahora **la combinación de carnes con legumbres queda prohibida.** Ya se imaginará usted como la famosa bandeja paisa (carne con fríjol) es un plato inconveniente, una bomba de tiempo que se debe eliminar de la alimentación diaria.

13). Decimotercer pasó: GRASAS ACEITES Y MARGARINAS

Las grasas procedentes de los animales se denominan **grasas saturadas,** término que por su composición no es recomendable, por la ingestión de éstas en abundancia aumenta la presencia del famoso colesterol; complejo que obstruye el paso de la sangre y hace más difícil su tránsito, hecho que motiva enfermedades circulatorias como la arteriosclerosis (que produce derrames cerebrales) y el endurecimiento de las placas de las arterias que ocasionan el paro cardíaco.

¿Qué opina usted de este hecho? ¿Trágico no? **Entonces la decisión inteligente consiste en eliminar de la dieta la carne roja y la de cerdo** que son las que más contienen esas grasas traicioneras, además de todas las comidas grasosas como la rellena, lechona y el chicharrón etc... Los aceites vegetales (grasas polín saturadas) ayudan a eliminar la presencia del colesterol y favorecen el sistema circulatorio.

Estos, como su nombre lo indica son aceites obtenidos por el prensaje en frío o en caliente de semillas como el maíz, la soya, la palma, el girasol, etc. Todos estos aceites tienen propiedades alimenticias y son los

Bueno querido lector, en este punto y ahora si ha leído en orden, con calma y tomando las determinaciones apropiadas para cambiar esa errónea forma de comer que sólo le hubiera causado un estado enfermizo años más adelante, **usted se merece un aplauso y unas sinceras felicitaciones.** Su condición de conocedor de todo el contenido de este libro lo pone ante las puertas de una inigualable condición de misionero por la salud de los demás. Los primeros beneficiados, su familia y segundo sus amistades. **Por favor, pregone en todos los sitios este importante conocimiento,** en los colegios, oficinas de amigos, en la parroquia, en fin, en todas partes, en las ocasiones que usted tenga la oportunidad de hacer algo positivo por esta gorda, enferma y desnutrida sociedad. Le cuento una cosa:

“ El fatídico comportamiento a nivel de relaciones humanas, en las que el mal genio, la intransigencia, la envidia, los celos, la agresividad, y todo ese enjambre de actitudes destructivas y de guerra, están generadas por la disfunción de los órganos del cuerpo manifestada por las enfermedades que a su vez son causadas por la indiscriminada forma de comer”.

Una sangre sana se traduce en un cuerpo sano y ésta a su vez en una persona sana en todo sentido, en su condición integral corporal y también en su comportamiento sano y libre de actitudes fuera de tono.

CAPITULO VII
Dos asesinos promocionados

Como el objetivo inteligente es mantener una salud plena de bienestar, para terminar, es muy importante que conozca la otra cara de la moneda con respecto a otro causante del deterioro del ser humano y que tiene que ver con los vicios del cigarrillo y el alcohol (sin mencionar el problema de las drogas, que es obvio). Como se trata de mantener la salud, prepárese para el siguiente tema que no podemos pasar por alto.

MINERAL	FUNCIONES	DONDE SE ENCUENTRA
ZINC	Activador enzimático, favorece el crecimiento, reproducción, cicatrización, agudeza gustativa y maduración sexual. Combate el estrés y útil para la piel.	Carne roja, yema de huevo, mariscos, pollo e hígado. Productos lácteos y cereales de grano entero. Frutas: melocotón y naranja.
FLUOR	Resistencias a las caries dentales y protege el sistema óseo. Protege de enfermedades contagiosas.	Pescado de mar, té. Frutas: manzana y uva.
SELENIO	Antioxidante celular interviniendo en el metabolismo de la vitamina E. Retrasa el envejecimiento y previene el cáncer.	Mariscos. Carnes, hígado, riñones y atún. Otros: tomate, cereales integrales.
SILICIO	Gran antiséptico orgánico. Mantiene la elasticidad de los tejidos.	Salvado y frutas vegetales. Frutas: almendra, coco, durazno, cereza.
NIQUEL	Interviene en la utilización de carbohidratos. Activador de enzimas.	Frutas: pera, ciruela, albaricoque, cereza, higos, uvas.
COBRE	Forma parte de numerosas enzimas favorece la utilización del hierro desempeña un papel vital en el metabolismo. Desempeña una función importante en los fenómenos de curación, protege la mucosa gástrica.	Frutas: uva, pera, naranja, dátil, almendra, avellana.
BROMO	Suprime el exceso de tensión nerviosa.	Frutas: manzana, uva e higo.

recomendados para el consumo. Las margarinas cuyo estado comercial es sólido como las grasas animales; las margarinas son obtenidas de los aceites vegetales por el procedimiento de hidrogenación ocasionando así una grasa saturada maligna. **Estas margarinas (cancerígenas) también deben ser eliminadas de nuestra alimentación.**

El aceite de oliva es altamente recomendado a diario con las ensaladas, puesto que es alimenticio y ayuda al tránsito de los alimentos a través del intestino favoreciendo así el proceso de digestión y ayudando a controlar el estreñimiento.

CONCLUSION DE LOS TRECE PASOS QUE ACABAMOS DE EXPONER

¿Qué aprendimos? Términos y sus definiciones como:
- Ácido y Alcalino
- Enzimas: ptialina y pepsina y sus acciones
- Fermentación y bacterias.
- Substancias cancerígenas.
- Malas combinaciones.
- Colesterol.
- Nunca más a las margarinas.
- No a la leche, a no ser que se consuma sola y lejos de cualquier otro alimento.
- La importancia de la ensalada de verduras.
- La importancia de las frutas.
- Lo que se debe eliminar de la alimentación tradicional.
- Hamburguesas, papas fritas, gaseosas, malteadas, pan blanco, embutidos, jamones, gelatinas, azúcar refinada.
- No combinar carnes con legumbres (fríjol, arveja, lenteja, soya, etc.)
- No combinar carnes con arroz, papas o pastas.
- No combinar pollo con espagueti (no consumir paella o la lechona)

Nota: Los productos con fechas de vencimiento contienen químicos indigeribles. **Los azúcares refinados,** cuando llegan al estómago lo único que ocasiona es acidez que se traduce en infinidad de molestias digestivas.

Además, recuerde que es cancerígena, por ese motivo. No mezclar proteínas de origen animal con de origen vegetal **las famosas pizzas salen automáticamente de nuestra alimentación.** La única pizza permitida es la vegetariana. Recuerde que todos los platos típicos son un atentado contra nuestra salud, **muy rico pero absurdo para una persona inteligente** que tome conciencia de su trágica reacción en el organismo.

CAPITULO II

16 puntos para tener en cuenta

Los textos que usted va a leer, son para que con su inteligencia los empiece a recordar día a día, puesto que le van a servir para que planifique su dieta diaria complementada con las recomendaciones del capítulo correspondiente al del menú de la Alimentación Inteligente. Estos textos son fiel copia de informaciones trasmitidas por expertos de la TROFOLOGIA o ciencia de la combinación de los alimentos. Esto va en serio y prepárese en un conocedor de "cómo se debe comer".

Si usted querido lector, es una persona adulta y tiene hijos, aproveche toda esta información y **hágale el bien a sus pequeños seres queridos que aún tienen su organismo** en una condición apta para salvarlo del deterioro que ocasiona la alimentación que usted les está proporcionando.

1. Según un reciente estudio llevado a cabo en los Estados Unidos, el varón norteamericano lo mismo que en la gran mayoría de los países del mundo, lleva en sus intestinos más de dos (2) kilos de carne roja en putrefacción y sin digerir. El estado gravemente séptico o pútrido del intestino humano constituye un caso único en la naturaleza. **La colitis y el cáncer es el futuro que se les espera a usted y a todos que no corrigen su alimentación.**

¿Qué opina querido lector?

MINERAL	FUNCIONES	DONDE SE ENCUENTRA
AZUFRE	Forma huesos, desintoxica, hace crecer el cabello y es tonificante.	En muchas proteínas y en algunas vitaminas del complejo B y de algunos aminoácidos (metionina y cisteína) frutas: cereza, naranja, pera, fresa, melocotón, dátil, avellana, almendra.
SODIO	Mantenimiento del equilibrio hídrico y ácido básico. Trasmisión de impulsos nerviosos, contracción normal de los músculos, trasporte de la glucosa y otros nutrientes en el interior de la célula eliminación de toxinas y secreción de glándulas.	Sal de cocina, carnes, pescados, aves y productos lácteos. Frutas: albaricoque, dátil.
CLORO	Forma parte del acido clorhídrico del jugo gástrico. Esencial para la acción de las enzimas para favorecer la absorción del hierro. Elimina microorganismos presentes en la alimentación	Carnes, pescados, huevos, leche, queso, leguminosas, arroz, verduras. Frutas: dátil, nuez, avellana, almendra.
MAGNESIO	Forma parte de los huesos y tejidos. Activador de enzimas participa en el empleo y almacenamiento de carbohidratos, grasas y proteínas. Vital en la trasmisión nerviosa para la contracción y relajamiento muscular.	Cacao, cereales de grano entero, harina de soya, levadura de cerveza, leche y carnes en general frutas: cereza, naranja, pera, melocotón, dátil, nuez, avellana, almendra.
HIERRO	Constituyente esencial de la hemoglobina y mioglobina de la sangre. Importante en el trasporte del oxígeno y forma parte de algunos sistemas enzimáticos.	Vísceras, carne, pescado, pollo, huevo, leguminosas, cereales, hortalizas, es mal absorbido si no está acompañado de vitamina C. Frutas: ciruela, cereza, albaricoque, melocotón, manzana, pera, naranja, fresa, frambuesa, nuez, avellana, almendra.
MAGNESIO	Interviene en el metabolismo de los carbohidratos y lípidos, es activador enzimático. Necesario para el crecimiento, reproducción y coagulación sanguínea. Contribuye al funcionamiento del sistema nervioso y del cerebro.	Cereales de granos integrales, legumbres y algunos vegetales verdes. Frutas: cereza, manzana, uva, albaricoque, naranja y dátil.
YODO	Esencial en el funcionamiento de la tiroides. Favorece el crecimiento y el desarrollo del metabolismo.	Sal yodada, pescados, mariscos y vegetales. Frutas: granada, sandia, uva negra, fresa y pera.

22. El tomate es una fruta ácida y no se debe consumir ni combinar con carbohidratos, no va ni con pan, ni con arroz, ni con las pastas, y se debe consumir crudo, sin cáscara y sin semillas. Al cocinarlo se eleva su ácidez

23. La manzana se debe consumir sin cascara

TABLA DE MINERALES

MINERAL	FUNCIONES	DÓNDE SE ENCUENTRA
CALCIO	Indispensable para la formación de huesos y dientes, para la coagulación de la sangre y la contracción muscular incluyendo el ritmo cárdiaco. Vital en la estructura de los nervios.	Leche y productos lácteos, yema de huevo, mariscos, sardinas, fríjol, hortalizas, guascas y brócoli. Frutas: uva, fresa, nuez, almendra y avellana.
FÓSFORO	Junto con el calcio, forma la estructura ósea. Formación de huesos y de dientes. Participa en el metabolismo de los carbohidratos, grasas y proteínas y en las reacciones metabólicas del tejido nervioso. Nutriente del cerebro.	Proteínas animales como carnes, pescados, aves, vísceras, huevos, leche y queso leguminosas y cereales. Frutas: manzana, ciruela, fresa, frambuesas, nuez, avellana, almendra.
POTASIO	Regulación del equilibrio hídrico acicopásico. Actividad muscular sobretodo la del corazón (sistema enzimático). Nutrientes de los músculos y células cerebrales. Tonifica el organismo e inmuniza contra las enfermedades. Sistema digestivo	Carnes y leche. Vegetales y leguminosas frutas: almendra, avellana, dátil, albaricoque, melocotón, cereza, pera, ciruela fresca.

¿Piensa seguir comiendo como lo viene haciendo?
¿Cree usted que sus hijos y su familia se merecen un futuro así?
2. Cuando se perturban las funciones digestivas con el consumo de alimentos indiscriminadamente combinados, las bacterias del canal digestivo se multiplican favoreciendo la putrefacción, mientras usted se queda con los desechos que son los que ocasionan las enfermedades.

3. De todos los órganos vitales del cuerpo, **el que sufre las peores consecuencias de los malos hábitos, es el colon,** que en la actualidad se ha convertido en una especie de pozo negro estancado, con un montón de basura en descomposición.

4. Cuando la delgada mucosa del intestino tiene una estructura normal, nos encontramos protegidos contra la absorción de microbios y de toxinas, pero cuando combinamos mal los alimentos, esa mucosa delicada se vuelve permeable y deja pasar al fluido sanguíneo, numerosas bacterias y toxinas, intoxicando la sangre.

5. El hígado, que recoge la sangre, y los ganglios linfáticos, actúan como filtros, pero si son atacados permanentemente; todos los días con gérmenes y toxinas, ocasionados por alimentos que no han podido ser digeridos, aparecen enfermedades crónicas graves.

6. Los desarreglos alimenticios son responsables de las seis causas de muerte más frecuentes, entre ellas las enfermedades cardiovasculares, el cáncer y los trastornos causados por la obesidad.

7. Las enfermedades como el cáncer, la esclerosis en placas y la poliartritis crónica o remautoidea entre otras, son consecuencia de un trastorno inmunitario.

NOTA: "querido lector, analice bien el punto 7"
8. Un aporte natural y suficiente de VITAMINA F, controla y protege a nuestro organismo de las enfermedades causadas por los diversos desequilibrios inmunitarios. La VITAMINA F son los ácidos grasos polinsaturados, y éstos se encuentran en los granos de girasol, lino,

almendras, nuez, maní (sésamo-que es el mismo ajonjolí), etc.

9. El origen o factor de cualquier enfermedad es la intoxicación o la infección de origen intestinal **causadas por las descomposiciones tóxicas ocasionadas por combinación inapropiada de alimentos.**

10. Los subproductos de la digestión incompleta **causada por la incorrecta combinación de alimentos,** forman cristales de ácido úrico en la vejiga que irrita sus paredes creando piedras que causan la dolorosa cistitis.

11. Las digestiones incompletas de alimentos incompatibles y la acumulación de desechos tóxicos en todo el organismo, ocasionan la formación de depósitos del calcio inorgánico en el cartílago de las articulaciones en forma de espolones que producen intenso dolor e inhiben el movimiento de dichas articulaciones, **dolores conocidos como la famosa artritis.**

12. La sobrecarga de desechos ácidos en la sangre por la completa digestión de los alimentos incorrectamente combinados ocasionan una excesiva **retención de acido úrico en los riñones,** formando así los famosos cálculos biliares e inflamando los riñones, enfermedad denominada nefritis. Esta retención de ácido úrico termina también siendo absorbida por los músculos, donde se cristaliza ocasionando el ya conocido **reumatismo.**

13. Una de las más comunes y simples que viven la mayoría de las personas, son los cólicos. Este dolor abdominal es causado por un exceso de gases y ácidos debidos a la fermentación y putrefacción de alimentos incorrectamente combinados.

14. Una de las principales causas de envejecimiento precoz y la muerte prematura, así como la causa subyacente de casi todas las enfermedades cardiovasculares, el cáncer y **los trastornos provocados por la obesidad.**

7. Las frutas ácidas solamente por las mañanas nunca en la noche.

8. Las frutas dulces a cualquier hora del día
9. Se debe consumir bien lavadas y maduras

10. No consumir frutas descompuestas, contienen ácidos perjudiciales para la salud (láctico, acético, butírico y otros)

11. Nunca coma postre, daña la digestión

12. No se debe abusar del consumo de ninguna de ellas

13. La cáscara de los cítricos no se debe usar

14. Las frutas dulces pueden mezclarse entre sí

15. Las frutas ácidas y las semiácidas no permiten ningún tipo de mezclas.

16. Las frutas neutras pueden mezclarse entre sí

17. No se deben mezclar las frutas dulces con las neutras

18. Las frutas dulces no se deben combinar con las frutas ácidas

19. No mezclar: naranja con zanahoria. Piña con lácteos. Papaya con limón. Guayaba con banano.

20. Todos los frutos oleaginosos (nueces, avellanas, almendras, maní, cacahuetes, coco y chontaduro) remplazan a la carne por su contenido de proteínas y valor alimenticio. **No son recomendables para obesos** puesto que engordan y son de lenta digestión.

21. Las frutas que no deben faltar en la casa: manzana, granadilla, banano, guayaba, naranja, mandarina, limón, nuez, almendras, semillas de girasol, y avellanas.

Vitamina	FUNCIONES:	DONDE SE ENCUENTRA:
A	Crecimiento protección de infecciones, piel y ojos sanos.	Vegetales de color amarillo y verde intenso como: ahuyama, zanahoria, espinaca. Frutas: curuba, mango. Fuentes de origen natural: hígado de pescado y otros animales, leche, mantequilla, queso, crema.
D	Crecimiento. Fortalece huesos y dientes, por su acción mineralizadora. Regula la absorción del calcio y del fosforo.	Exposición controlada a la luz solar yema de huevo aceite hígado de pescado, pescados.
E	Antioxidante celular. Protege el sistema reproductor y el corazón.	Germen de trigo y su aceite, aceite de soya, y maíz, semillas de girasol, almendras, nuez, mani, hígado, huevo, guisantes, habas, espinacas.
K	Necesaria para la coagulación de la sangre.	Vegetales de hojas verdes, espinacas, lechugas, coliflor y col.

ALGUNAS RECOMENDACIONES ANTES DE COMER LAS FRUTAS

1. Las frutas deben consumirse frescas
2. Deben comerse solas sin mezclarse con otro alimento
3. No se debe abusar de los jugos de frutas ácidas
4. No a los jugos con las comidas, o 1 hora antes o 3 horas después
5. No se debe consumir con verduras en la misma comida.
6. La naranja o mandarina se deben consumir solas. Un viejo marroquí dice: la naranja es oro por la mañana, plata al medio día, y plomo por la noche. (Por la noche, mata)

15. Los desarreglos alimenticios y sus consecuencias son responsables de las seis causas de fallecimiento más frecuentes entre ellas las enfermedades cardiovasculares, el cáncer y los trastornos provocados por la obesidad.

16. La corrección de la alimentación permite restablecer una resistencia normal al ataque de las bacterias más triviales que se encuentran en la nariz, la boca, la garganta y el intestino. **La desnutrición causada por la alimentación indebida debilita nuestra inmunidad** experimentándose así a infinidad de enfermedades.

CAPITULO III

Fuentes de vida: Vitaminas, Minerales y Enzimas

Inteligente amigo, con todo esto que usted ha leído, creo, que está empezando a tomar conciencia de cómo debe empezar a cambiar el hábito de su alimentación y la de su familia.

A continuación para que tenga usted más argumentos que lo guíen a este objetivo, le informo que:

1. Las vitaminas

Son compuestos orgánicos que son indispensables para la vida, porque favorecen el crecimiento. Estas vitales substancias se encuentran en casi todos los alimentos, sobre todo en las frutas frescas y trece de las vitaminas se consideran esenciales para el hombre.

Estas son: vitaminas A, C, D, E, K, el grupo de complejo vitamínico B como lo son: la tiamina, la riboflavina, la niacina, la vitamina B6, el ácido fólico, la vitamina B12, el ácido pantoténico y la biotina. La importancia de las vitaminas consiste en el hecho de que se comportan como catalizadores; puesto que mejoran el metabolismo de las proteínas, los hidratos de carbono, las grasas y muchas otras reacciones químicas para la asimilación de los minerales.

Los minerales son elementos esenciales para controlar el equilibrio hídrico, la actividad muscular, nerviosa, formación y función de la sangre. Sin las vitaminas no se podría tener lugar la transformación y asimilación de los alimentos. Ciertas vitaminas participan en la formación de las células de la sangre, hormonas, substancias químicas del sistema nervioso y materiales genéticos. Las vitaminas hacen parte de las enzimas y hormonas. En conclusión, el organismo las requiere para el crecimiento, mantenimiento y reproducción. Para que usted tenga claridad querido lector, en qué alimentos se encuentran las vitaminas, consulte el cuadro denominado tabla de Vitaminas. En dicho cuadro podrá usted observar las funciones benéficas que producen su presencia.

2. Los minerales:
Son imprecindibles para conservar la salud y se dividen en dos grandes grupos:

LOS MACRO ELEMENTOS: se encuentran en el cuerpo en mayor proporción y son: calcio, fósforo, potasio, sodio, cloro, azufre y magnesio.

LOS MICRO ELEMENTOS: denominados también oligoelementos, la mayoría de estos aceleran las reacciones enzimáticas y gracias a ello aumentan nuestra vitalidad. Cuando falta alguno de ellos en nuestro organismo, enfermamos y se retrasa nuestro rendimiento, además se pone en riesgo nuestra vida.

La mayoría de los oligoelementos esenciales son metales, los metaloides (yodo, flúor, cromo) son la excepción. Se denominan micro elementos u oligoelementos porque se encuentran en muy pequeñas cantidades en el cuerpo, cantidades que son suficientes para su utilización.

Ellos son (Hierro, Yodo, Zinc, Cobre, Magnesio, Flúor, Cromo, Molibdeno, Cobalto, Selenio, Silicio, Níquel) entre otros. Para que usted tenga claridad de las fuentes de estas importantes substancias, consulte la tabla de información, tabla de los minerales. Allí aparecen

saber usted querido lector, cuáles son los achaques que en su interior ese personaje ha tenido que cargar a sus espaldas. Estoy seguro que si dicho personaje, a quien le queda poco de vida por su avanzada edad, hubiera llevado una alimentación correctamente cambiada como la que recomendamos en este libro, su organismo estaría en un 90% mejor y los achaques en la trayectoria de su vida se hubieran reducido en un 1%.

En resumidas cuentas el objetivo de toda esta información se centra en una meta fija: **Alejarse de las enfermedades causadas por la incompleta digestión de los alimentos.** El resultado de esta acertada conducta, se traduce en un estado saludable en la edad adulta y lo más importante, en la tercera edad. ¿Qué más beneficio que llegar a la vejez y gozar de claridad mental y un estado de salud general en óptimas condiciones, sin los achaques que caracterizan a un 99% a todo anciano? A continuación ponemos a su disposición con carácter de consulta dos tablas importantes que le ayudarán a enriquecer la toma de decisión para complementar su alimentación. Estas dos tablas son las qu corresponden a las víctimas, clases y alimentos que las contienen y la tabla de las frutas, clasificación y recomendaciones para su consumo.

TABLA DE VITAMINAS

Vitamina	FUNCIONES:	DONDE SE ENCUENTRA:
C	Favorece la absorción del hierro. Contra las infecciones protege las mucosas y vasos sanguíneos. Formación del colágeno (proteína de los huesos).	Frutas: guayaba, mango, papaya, curuba, naranja, fresas Vegetales: col, brócoli, repollo, cilantro, tomates, espinacas, pimientos verdes.
B1 TIAMINA	Metabolismo de los carbohidratos funcionamiento del sistema nervioso y muscular.	Cereales de grano entero, levadura de cerveza, nueces, maní y leguminosas. Carnes, vísceras leche y huevos.
B2 RIVOFLABINA	Metabolismo de carbohidratos, grasas, proteínas y conservación de tejidos protege la piel, las mucosas y las vistas.	Levadura de cerveza, leguminosa y vegetal de hojas verdes. Hígado, leche y sus derivados, huevos, pescado.
PP NIACINA	Metabolismo de carbohidratos, grasas, proteínas y conservación de tejidos. Funcionamiento de la vista.	Cereales de grano entero, nueces, maní, levadura de cerveza, legumbres secas, carnes, aves, pescado, hígado.
B6	Metabolismo de aminoácidos	Cereales integrales, nueces, carnes, vísceras, pescados, huevos, leche.
B12	Metabolismo de aminoácidos. Sistema nervioso y medula ósea	Vísceras, carnes, aves, pescados, huevos, leches, y quesos.

construir y mantener las células, intervienen en el crecimiento y son responsables de la contracción muscular, de ahí la importancia en consumo de proteínas en nuestra alimentación. Las proteínas están constituidas por Aminoácidos, éstos forman organismos vivientes y son indispensables para su funcionamiento. Las proteínas humanas son el resultado de la combinación de veinte (20) aminoácidos distintos indispensables para su síntesis. Existen los llamados ocho aminoácidos **esenciales que deben ingerirse en las comidas para mantenerse** sano, estos son: leucina, isoleucina, lisina, metionina, fenilalanina, treonina, triptófano y valina.

Todos ellos se encuentran en las proteínas de las semillas vegetales, aunque solo dos de ellas se encuentran en bajas proporciones y son la lisina y triptófano. Debido a esto se aconseja complementar la alimentación vegetal con proteínas animales (huevos, quesos,, pescados, ya que contiene los 20 aminoácidos básicos). **La combinación de proteína vegetal como las leguminosas** (frijoles, lentejas, habas o garbanzos) **con arroz integral, suple a la proteína de la carne ya que a dicho plato cumple con el aporte de los 8 aminoácidos esenciales. Estos se denominan esenciales, puesto que el organismo no lo puede producir internamente, por eso deben ser ingeridos en la alimentación diaria.**

Bueno querido lector, toda esta información que usted ha recibido lo clasifica como un buen conocedor de las reglas básicas para cumplir con la misión de nutrir correctamente a su organismo y a los de sus seres queridos que dependen de su generosidad, como lo son, sus hijos y aquellas personas que por vínculos familiares o afectivos confíen en usted. Ahora, está en sus manos la tenacidad de carácter para cambiar de una vez por todas esa equivocada costumbre de comer arbitrariamente todo tipo de alimento sin tener en cuenta los aspectos que usted ya ha conocido en este pequeño libro, cuyo objetivo es hacer conciencia a todo aquel interesado en mejorar su estado de salud y de los suyos.

Usted se encontrará con una situación un poco desconcertante, cuando alguno de sus conocidos le digan: no, si mi papá que tiene 82 años; come de todo sin contemplación, aparte de eso es bebedor y fuma. Vaya a

los alimentos que los contienen y las funciones favorables causadas por su presencia.

Uno de los aspectos que usted debe conocer acerca del oficio de los oligoelementos es que una vez absorbidos por el intestino y pasados a la sangre, se une con frecuencia a una proteína portadora específica. Ésta, luego, libera el metal, bien en el punto en el cual el cuerpo lo necesita, bien en un órgano como el hígado o el tejido óseo, en el que queda como reserva. Como usted se puede dar cuenta, los minerales, micro elementos merecen la atención que usted todavía no les ha dado.

Recuerde, estas substancias se encuentran en una forma natural en los alimentos naturales, estado en el que se deben ser consumidos para que el organismo lo asimile naturalmente sacando de ellos todo su valor nutritivo.

Espero que usted haya entendido claramente el oficio en el proceso de asimilación, tanto de las vitaminas como los minerales. Le aconsejo que se vuelva a leer lo que va de este capítulo, porque lo que viene es un poco más complejo, y si usted no se prepara para ello, no va a asimilar su contenido, y sería lastimoso que con lo que usted ya sabe, tuviera que desertar del resto de información que lo va a enriquecer de una forma muy valiosa y definitiva.

Adelante amigo: vuelva leer lo que no le quedó claro. Apreciado amigo, antes de seguir adelante con más información, que es indispensable para que usted tome conciencia de su valor, vamos a darle un pequeño repaso al término ENZIMAS. Con esto que usted va a leer quedará convencido de uno de los aspectos que son de vital importancia para que corrija su alimentación de una vez por todas, y si usted está gordo (a), más aún, le va a servir mucho; alístese pues.

¿Por qué vamos a repasar las enzimas?, se pregunta usted, que cree haber entendido muy bien su papel en el organismo. Pues le cuento, que no sólo es el hecho de su valor en la aceleración del proceso digestivo; y no sólo hay que tener en cuenta que son utilizadas para la digestión, sino que una vez en el torrente sanguíneo, eliminan los gérmenes peligrosos, las

células muertas o dañadas y las toxinas.

A propósito de las toxinas y antes de seguir adelante con lo de las famosas enzimas las toxinas son sustancias venenosas producidas por la actividad metabólica de ciertos organismos vivos como las bacterias. ¡Cuídalo!, las bacterias son organismos microscópicos que se encuentran en todas partes y muchos alimentos. Las bacterias están implicadas en la descomposición o deterioro de carne, vino, verduras, leche y otros productos de consumo diario.

Las bacterias son patógenas, es decir, causante de enfermedades para el ser humano. El efecto patógeno varía mucho en función de las especies y depende tanto de la virulencia de la especie en particular como las condiciones del organismo huésped. Entre las bacterias más dañinas, responsables de enfermedades humanas, están las causantes del cólera, tétanos, gangrena gaseosa, lepra, peste, disentería bacilar, tuberculosis, sífilis, fiebre tifoidea, difteria, fiebre ondulante o brucelosis y muchas formas de neumonía.

Hasta el descubrimiento de los virus, las bacterias fueron consideradas los agentes patógenos de todas las enfermedades infecciosas. Hace unos momentos nombramos un término ya conocido en nuestro estudio: las toxinas. Pues acerca de las toxinas, éstas causan la toxemia.

¿Qué es la toxemia?

La toxemia es un estado de toxicidad general en todo el organismo, causada por la auto intoxicación de la corriente sanguínea, debido a las grandes acumulaciones de desechos tóxicos en el tracto intestinal. Estos desechos tóxicos, respetado lector usted los viene acumulando todos los días al desayuno, al almuerzo, entre comidas y para completar a la hora de comer, por las malas combinaciones de los alimentos.

¿Cómo le parece, absurdo, no? Bueno, la toxemia se caracteriza por una intensa acidosis de la sangre, fatiga crónica, irritabilidad y depresión, erupciones cutáneas, olor corporal, mal aliento y mala digestión. Una persona que tiene mal aliento, un aliento fétido, no quiere decir que

alimento que ingrese posteriormente al aparato digestivo.

Acerca de los lípidos como los quesos, éstos, además, de retardar la digestión de los alimentos que los acompañen, son de lenta asimilación y su tiempo de paso por el estómago oscila entre las dos (2) y tres (3) horas.

- Las gaseosas contienen azúcares y anilinas que perjudican la digestión
- La hamburguesa rompe las 4 reglas de la alimentación inteligente
- Las carnes apanadas son una combinación nociva
- La mantequilla recubre las paredes intestinal es perjudicando la asimilación de los nutrientes
- El chocolate es uno de los enemigos ocultos
- Los dulces producen reacciones ácidas perjudiciales

Uno de los grandes alimentos que deben ser incluidos en nuestra dieta diaria y que son de un gran valor nutritivo, son las semillas oleaginosas (oleaginoso quiere decir aceitoso).

Estas son: **Almendra, nuez, maní, girasol,** etc. Las más importantes son la almendra y la nuez puesto que su alto valor nutricional cuya concentración de vitaminas y minerales junto con el contenido de los nueve (9) aminoácidos esenciales las convierten en ricas portadoras de tejidos porque **contienen los principios nutritivos indispensables para la vida.** Una de las cualidades más importantes de estas semillas es la concentración de aceites esenciales que revitalizan las células en deterioro, fortaleciéndolas y haciéndolas inmune a ataques externos de sustancias tóxicas. **Acostúmbrese usted y a los suyos a consumir una porción de estas semillas todos los días.**

CAPITULO VI

Aminoácidos y tablas
LOS AMINOACIDOS Y SU IMPORTANCIA

Uno de los términos que usted ha leído en el contenido de los textos, es el de, proteína animal y proteína vegetal. Estas proteínas sirven para

A propósito de la **cerveza,** ésta junto con el **vino** son los únicos dos líquidos que se pueden consumir moderadamente con las carnes puesto que su estado de asimilación sucede en medio de ácido como el que se presenta en la digestión de las carnes.

El riguroso control del tiempo de digestión es uno de los principales escollos para cumplir bien el plan de la nutrición de LA ALIMENTACIÓN INTELIGENTE y que consiste en estar estrechamente vinculado al reloj; sólo controlando los tiempos de digestión, sea cierta con satisfacción el plan de nuestra sana alimentación.

La leche o el yogurt (recuerde que si se va a tomar hágalo sin combinarlo con nada) se demorara aproximadamente dos horas. No combine el yogurt con nada, únicamente con frutas ácidas como las fresas. Este pequeño cuento que el yogurt en los supermercados se encuentra combinado con el cereal (llamado comercialmente **bonjur**) es bastante erróneo. Lo que si debe usted, es acostumbrarse y acostumbrar a su familia, sobre todo a los niños (como dijimos anteriormente) a tomar yogur cada tercer día y por él resto de sus vidas. Acuérdese, **el yogurt restablece la flora intestinal y es una rica fuente de calcio.** Si nuestra flora intestinal se encuentra en buen estado, la asimilación de los alimentos en dicho órgano se realiza a cabalidad, siempre y cuando no se rompan las reglas que cada vez más usted querido lector va respetando.

Con respecto al tiempo de digestión de las **proteínas vegetales como él fríjol, la lenteja y los garbanzos,** se debe respetar su proceso por lo menos de **unas tres horas** como mínimo para luego de este lapso consumir algún jugo, un yogurt, o una fruta. Este mismo tiempo corresponde a los cereales, a las féculas como la papa, la yuca, arracacha etc., o a los almidones como el maíz. El tiempo más apropiado oscila dentro de las cuatro horas. En el caso de las tortas de dulces como panques, los chocolates y demás productos artificiales empacados o de fábrica, lo mejor es consumirlos muy lejos de las comidas y tratar de no volver a comer nada después, puesto que estos azúcares refinados producen fermentaciones ácidas que perjudican a cualquier otro

necesariamente tenga caries, es más, ese aliento deja impregnada la habitación o sitio en el que se encuentra, sobre todo si no está bien aireado. Ya usted podrá identificar a la persona que lleva en su estómago e intestinos sustancias en putrefacción que le están causando ese abominable acompañante: el mal aliento, el aliento fétido.

Bueno, creo que los conceptos anteriores lo ayudarán mucho. Volviendo a nuestro tema LAS ENZIMAS: recuerde, sin la presencia de enzimas en el proceso de digestión, éste no se realiza y los alimentos se descomponen ocasionando sustancias tóxicas, que intoxican la sangre y a usted, creo que lo ha deducido.

SANGRE INTOXICADA, CUERPO ENFERMO.

Cuando se combinan dos alimentos antagónicos como la carne y el pan (el desastroso "sándwiches") las enzimas que digerieron ambos alimentos (pepsina para la carne y ptialina para el pan), se encuentran en el segundo estómago y se bloquea la acción de ambas, lo que ocasiona que el delicioso "sándwiches" no se digiera, y así, se pudra. ¿OK?, ¿Entendido?

Esto mismo sucede con la famosa y gran solicitada pizza, que contiene carne combinada con la masa hecha de harina refinada (uno de los tres cancerígenos comentados en el paso octavo, además del huevo ¿recuerda?) o los perros calientes (comida habitual de sus hijos o en general de todas las personas) embutidos que contienen carnes con colorantes (otro de los tres cancerígenos). ¿Qué sucede? Que el individuo, además de engordarse, está intoxicando su sangre para sí aproximarse cada día más a cualquiera de las famosas y comunes enfermedades que tienen a los hospitales llenos de pacientes cuyos hábitos alimenticios desencadenan en toda clase de enfermedades.

¿Qué tal ah? ¿Qué prefiere usted, llegar a la tercer edad en un estado deplorable, enfermo, sin poder casi moverse, o al contrario gozando de una salud envidiable, dinámico y lúcido?

Fíjese bien, según lo que acabamos de comentar acerca de los niños que

consumen desmesuradamente tanto las hamburguesas como los perros calientes, se pueden apreciar un elevado número de ellos gordos a tempranas edades ¿Qué podemos esperar? Pues, jóvenes luego personas adultas gordas o delgadas, enfermas y lo peor desnutridas. Este término de desnutrición, lo trataremos con una detallada descripción de sus causas más adelante.

Y hablando de niños y jóvenes que son los que constituyen los colegios y el futuro del país, **en estas instituciones se pueden apreciar la gran catástrofe de alimentación incorrecta.** Allí, en los colegios, a la hora del descanso, todos los alumnos sin excepción, caen en el más absurdo error alimenticio. **¿Qué comen todos estos jóvenes a la hora del recreo?** Pues, en ese momento, cuando consumen desmesuradamente los pasteles de pollo (primer error), dulces, gaseosas, chocolates, empanadas, (arroz con carne), refrescos (anilinas azucaradas y frías), panques, (margarinas, harinas, huevos, azúcares refinados y bicarbonatos de sodio), chicles (azúcares refinados y colorantes artificiales), jugos de frutas (con preservantes y azúcares), perros calientes, hamburguesas, donut (harinas refinadas con dulce, aceites hidrogenados bicarbonatos de sodio) etc.

Se puede usted imaginar que estos alumnos además de llegar al colegio mal desayunados, y digo mal, porque aunque sus padres estén convencidos que les dieron un desayuno nutritivo, están haciendo exactamente lo contrario así: café con leche, huevos, pan blanco, mermeladas (la leche envuelve las harinas, el huevo no combina con la harina del pan, la mermelada no combina con los huevos y la harina el azúcar del café no combina con los huevos ni con el pan) o chocolate en leche, mejor dicho el primer caos alimenticio, ¡terrible, no! , y para ir a estudiar, ¡qué locura! ¿Resultado?: Falta de concentración, hiperactividad y posibles malestares. **¿Qué se puede esperar de un alumno en las clases posteriores a los recreos o descansos?**... y así todos los días del año y todos los años. ¡Qué calamidad. (Aparte de eso, llegan a sus casas con un horario en las comidas totalmente trastornados. Mejor dicho ni para qué seguir analizando esta catástrofe alimenticia.

decir que **no más líquidos** con las comidas. **No más postres** (si quiere comer de ello hágalo lejos de las comidas, cuatro horas después).

Recuerde, que sobre todo **las frutas deben ser** costumbre diaria en las horas de la media mañana, consúmalas sola sin nada, y no combinar las frutas dulces con las ácidas.

Ejemplo: la fresa cómala sola y no como la sirven en muchos lugares, con crema de leche (qué caos). **La naranja con la zanahoria no se debe combinar** lo mismo que cuando coma carne , que la ensalada no tenga zanahoria ni remolacha puesto que éstas, son dulces, ¿sabía usted que de la remolacha y la zanahoria se puede sacar el azúcar?

Acuérdese también que **no más jugos con las comidas,** si se va a tomar jugo antes de una comida hágalo con una hora de antelación puesto que los líquidos que son absorbidos por el estómago, se demoran ese lapso de tiempo.

En el caso de las sopas, no causan mayor traumatismo puesto que los alimentos cocidos en ellas han disuelto sus nutrientes (vitaminas y minerales) en el líquido de la forma. Lógicamente no son tan alimenticias como parece, porque recuerde que **la alta cocción mata las enzimas y descompone a ciertos nutrientes.**

LA REGLA DE ORO DE LA ALIMENTACIÓN INTELIGENTE "TIEMPO PRUDENTE PARA SER DIGERIDOS"

Una de las reglas de oro de LA ALIMENTACIÓN INTELIGENTE se funda en el hecho de que **todos los alimentos requieren de un tiempo prudencial para ser digeridos.** Esto implica que se debe respetar en todos los casos ese período de digestión, por ejemplo, cuando coma **carne (ojalá nunca), ésta se demora en su estómago por lo menos 4 horas** antes de pasar al intestino (si es magra), esto quiere decir que no se debe comer nada antes de cuatro horas a lo sumo un líquido a las tres horas después. Dicho líquido puede ser sólo agua, jugo o una cerveza.

En su casa usted puede darse el lujo: primero fríe con poco aceite y segundo no utilizar el mismo aceite para dos frituras diferentes.
Los quesos son proteína animal y lípidos en su construcción (lípidos son las grasas o los aceites) no se deben combinar con las carnes porque demoran o entorpecen la digestión de estas. Esto quiere decir que la famosa "carne fondeau" o recubierta de queso, no es nada aconsejable. **Lo mismo sucede con los sándwiches que tienen queso y carne, no más de ellos, por favor.**

Ahora como lo mencionamos anteriormente, **las ensaladas de fruta con queso son una bomba de tiempo** que va a causar serios desordenes digestivos. Como el objetivo principal de este capítulo es hacer énfasis en que su cuerpo cada vez que recibe un alimento, sea para nutrirlo, no para sentirse lleno y erróneamente satisfecho, piense muy bien que la lista que a continuación usted leerá debe ser acogida como prohibida totalmente, vamos:

DEFINITIVAMENTE NO MAS DE:

Gaseosas, embutidos (perros calientes o salchichas, mortadelas, jamones o salchichones y similares), chicharrones empacados, fritangas, panques empacados de todo tipo. Todos los panques procesados están fabricados con huevo, margarina, bicarbonatos de sodio, harinas refinadas como brownies, dulces empacados (fabricados con azúcares refinadas y colorantes cancerígenos), **empanadas de carne o pollo** (que son harinas con carne).

Todos los platos típicos son un atentado contra el organismo. Entre ellos (para Colombia) están: el sancocho de gallina, la bandeja paisa, la sobrebarriga con papa y arroz y todas las carnes con la misma combinación. **La pizza** (que está compuestas de harina refinada, huevo y embutidos variados, combinación bastante dañina)y afines como las lasañas y espaguetis con salsa de carne o pollo. En fin, recuérdelo bien, **cuando vaya a comer carne hágalo solo con una fresca ensalada cruda.** Recuerde también que a la hora del almuerzo una fresca ensalada de verduras crudas, le quitará la sensación de sed, esto quiere

CAPITULO IV

La respetable digestión

Querido amigo (a), este es el capítulo base de toda la investigación que encierra el concepto de Alimentación Inteligente dicho en otras palabras, por qué se debe adoptar el nuevo hábito de una alimentación correcta y sana. Ya mencionamos muy de paso, en el primer capítulo, el hecho de que no todos los alimentos se digieren en la misma forma. Pues ha llegado el momento, y usted ya está preparado (a) para definitivamente concientizarse de este hecho.

Comencemos pues:

Hay tres partes u órganos en nuestro cuerpo donde ocurren los procesos de digestión de los alimentos; estos órganos corresponden al aparato digestivo, que es el que transforma por medio de reacciones químicas los alimentos en sustancias solubles simples para que puedan ser absorbidas por los tejidos. Antes de seguir adelante, quiero que quede claro en qué consiste el proceso de digestión de determinado alimento. Resulta que el organismo del ser humano, requiere de la ingestión de determinadas sustancias para el crecimiento o desarrollo físico, la formación del sistema muscular como el óseo, el mantenimiento de energía, la protección de las células de todo tipo de tejidos, el abastecimiento de todos los elementos mencionados en los capítulos anteriores como son las vitaminas, los minerales, las proteínas, las grasas, etc.

La digestión incluye procesos mecánicos y químicos. Los procesos mecánicos consiste en la masticación para reducir los alimentos a partículas más pequeñas, la acción de mezcla del estómago por ondas de contracción y las contracciones rítmicas del intestino. Es importante en este preciso momento que quede claro el aspecto de la masticación. Debemos tener en cuenta que una buena masticación implica una digestión más favorable (debemos ayudar a nuestro organismo a que asimile o utilice los alimentos en forma que no exija un trabajo excesivo). Es preciso masticar muy bien los alimentos, las carnes, para

que cuando lleguen al estómago se les facilité su digestión, y los carbohidratos, para que la salivación y lo que corresponda del proceso de digestión, se realice en su primera etapa, en una forma eficaz. Recuerde, masticar bien y con calma, es una de las primeras reglas para una buena digestión.

Los procesos químicos de la digestión permiten la trasformación de los diferentes alimentos digeridos en sustancias utilizables. Son tres clases de reacciones químicas de la transformación de los diferentes elementos digeridos en sustancias utilizables.

Son tres clases de reacciones:

1. Conversión, desdoblamiento o transformación de los carbohidratos (azúcares complejos) en azúcares simples como la glucosa.
2. Ruptura o desdoblamiento de las proteínas en aminoácidos como la anilina, etc.
3. La conversión de las grasas en ácidos grasos y glicerol

Todos estos procesos se llevan a cabo como usted ya lo sabe, con la ayuda de las enzimas específicas para cada reacción.
(Aquí querido lector, aparecen varios términos de especial importancia de los cuales debe usted conocer para enriquecer su condición analítica que es la que lo llevará a tener un criterio correcto acerca de nuestro tema principal: LA ALIMENTACIÓN INTELIGENTE.

Estos términos o palabras que se han marcado en negrilla, son: glucosa, proteínas, aminoácidos, ácidos grasos y glicerol. Más adelante se los voy a explicar. Sigamos.

Resulta, que como se dijo al comienzo, las proteínas animales (carnes en general como: res, cerdo, pollo, pescado, caballo, etc. Los huevos y derivados lácteos como el queso) empieza su digestión en el ESTOMAGO por la acción de los jugos gástricos; que son el ACIDO CLORHIDRICO y la enzima llamada PEPSINA. Este proceso en su primer estado dura, si la carne es magra; (sin grasas) como mínimo 4 horas.

plantean enormes exigencias a la capacidad de digestión del cuerpo. El exceso de cocción de los alimentos, anula en ellos la presencia de las enzimas que en su estado natural tenían.

Las comidas a base de alimentos cocidos tienden a engordar. Según esto uno de los alimentos que son de primera importancia y de consumo diario es una fresca ensalada de vegetales crudos antes del almuerzo y si es posible antes de la comida.
Como la costumbre general de todas las personas, niños, jóvenes y adultos es la de comer por fuera de la casa a cualquier hora en cualquier lugar, el consejo que a continuación usted va a recibir, le ayudará mucho para encausar su estado de salud en un estado correcto. Resulta que tocando el tema de los alimentos fritos en aceite (estos se encuentran en cantidades interminables en los restaurantes y puestos de comidas callejeras). Esto son un gran problema para la salud.

Un aceite cualquiera no es recomendable para el organismo. El aceite más apropiado para cualquier tipo de frituras es el de GIRASOL, pero como no podemos esperar que en todos los sitios estén utilizando este aceite, ya ésta situación se torna sospechosa y para considerar. Cuando **un aceite se utiliza para la primera fritura, una vez utilizado se debería desechar,** puesto que en segunda utilización su composición consta de los llamados triglicéridos causante de todo tipo de problema circulatorio.
Imagínese usted en un sitio de comidas rápidas en el que la hamburguesa es la más solicitada por la clientela junto con las papas fritas. Este aceite que utilizan para freír las papas es empleado por lo menos 5 o 7 días seguidos y lo peor es que en dicho aceite fríen salchichas, carnes, yucas, arepas etc.

Ya ve usted que dichas papas, además de romper una de las principales reglas de LA ALIMENTCION INTELIGENTE y que consiste en que la **hamburguesa o carne no se debe consumir con el pan, ni papa, ni queso, están fritas con aceite lleno de triglicéridos.** Cuando vaya usted o pase (sin entrar, Dios lo quiera así) a un sitio de estos además, aprecie la cantidad de niños gordos y personas jóvenes o adultas que le están haciendo daño a su organismo (pobres de ellos).

Una situación verdaderamente preocupante de la forma como **la desnutrición es la protagonista en todos los hogares,** está causada por el consumo costumbrista **del pan blanco.** Resulta que **el pan blanco rompe 3 reglas** de LA ALIMENTACION INTELIGENTE, éstas son:

1. Está producido con la incorrecta combinación de huevos (proteína animal) y **harina refinada** (cancerígeno).

2. Le adicionan azúcar refinada (cancerígeno) que no va con los huevos.

3. Le adicionan **margarina** (sustancia antinatural). La margarina para su información es un subproducto (desecho) de un aceite vegetal al cual lo han procesado (por medio de hidrogenación) convirtiéndolo así en una grasa poli saturada causante de obesidad y problemas circulatorios.

Entonces, el famoso pan de cada día (que no alimenta nada) se convierte en el estómago en un bolo alimenticio que de alimento no tiene nada y que sí es causante de fermentaciones tóxicas. Entonces, **todos esos productos como** el pan blanco, los roscones, los pasteles, el famoso croissant (harina refinada, exceso de mantequilla), las donuts etc. Son bocados prohibidos en LA ALIMENTACION INTELIGENTE.

Pero como se trata también de no ser tan drásticos en la alimentación de los placeres del comer, cualquiera de estos productos si lo va a comer, no los combine con nada y ojalá que sean muy de vez en cuando hasta que su nuevo hábito ya no le pida ninguno de ellos.

Volviendo al tema de los productos naturales o aquellos en que se conservan intactos todos sus minerales, enzimas, vitaminas y demás factores nutritivos, hay algunos alimentos deshidratados como las ciruelas, pasas y los dátiles que conservan sus propiedades alimenticias naturales y son de gran alimento (consuma de ellas).

Una de las situaciones que desnaturaliza a los alimentos es la cocción. Las comidas a base de alimentos excesivamente cocidos

Después de este tiempo las proteínas y grasas procesadas inicialmente, pasan al intestino donde continúan el proceso de digestión. Ahora, los carbohidratos o glúcidos corresponden a los azúcares complejos que se encuentran en los alimentos en forma de almidones, féculas, o en otros de los cuales hacen parte como los cereales que tienen en su composición carbohidratos, proteínas y grasas; estos comienzan su digestión en la BOCA con la salivación y la acción de la ENZIMA PTIALINA. Este primer estado de la digestión consiste en el desdoblamiento de los azúcares complejos, en glucosa (recuerde que es lo mismo: azúcares, glúcidos y carbohidratos).

Cuando la masticación es muy rápida y al pasar el alimento no da tiempo la reacción química, una vez el estómago, el alimento sigue su curso hacia el intestino. Esto quiere decir que los carbohidratos no sufren proceso digestivo en el estómago, sino que su digestión ocurre a diferencia de las carnes, en la boca y en el intestino. Las frutas no se digieren ni en la boca ni en el estómago, éstas al ser consumidas, pasan directamente al INTESTINO. No se demoran mayor tiempo en su paso por el estómago. Por eso cuando usted come fruta, al poco tiempo (30 minutos aproximadamente) está con hambre.

Lo mismo sucede con los azúcares, en este caso los dulces. Todo dulce, como el chocolate, mermeladas, dulces empacados (como los confites) y el azúcar refinada siguen directamente al INTESTINO. Con un pequeño agravante, que retardan el movimiento de contracción del estómago. **He ahí el grave error del postre después de las comidas.** Las GRASAS o LIPIDOS como los quesos etc., son sustancias que demoran los procesos digestivos, puesto que su asimilación es lenta y se realiza primero en el estómago y luego en el intestino como las proteínas animales.

Respecto a los vegetales, son sustancias que su digestión comienza en el estómago y continua en el intestino. Son importantísimas fuentes de vitaminas, minerales, fibra y agua, por eso son protagonistas en LA ALIMENTACION INTELIGENTE. Va con todo, puesto que permite ser combinados con cualquier otro alimento y deben ser consumidos a diario, a excepción de algunas verduras con algunas frutas.

En este punto de nuestro análisis vamos a dejar claro de una vez por todas **cuáles son los alimentos que se pueden y deben combinar entre sí y cuáles no** y el por qué de dicho acondicionamiento. ¿Está listo (a)?: el siguiente comentario lo hemos tratado varias veces en el transcurso del libro, pero ahora sera así:

Ejemplo: La trágica hamburguesa. Esta traicionera, como la sirven en los sitios de comidas rápidas rompe 6 reglas fundamentales de LA ALIMENTACION INTELIGENTE. Por lo pronto vamos a analizar una hamburguesa que sólo contenga pan y carne. Tan pronto como entra en la boca el primer bocado de ella, el organismo que es como una gran computadora acciona así: la salivación con la PTIALINA trata de cumplir su función inicial que es la de actuar sobre el cereal y la harina del pan, si el pan fuera integral, condición que nunca es una realidad, puesto que el pan utilizado con las hamburguesas está fabricado con huevos (proteína animal grasosa), harina refinada (cancerígeno seguro), azúcar refinada (otro cancerígeno).

¿Cómo le parece la calidad del pan que consumen millones de millones de personas a diario? Bueno, por otro lado al pasar la primera porción de esta inapropiada mezcla de carne con pan, el estómago segrega el jugo gástrico que como usted ya lo leyó está compuesto por: ACIDO CLORHIDRICO y la PEPSINA.

¿Qué sucede entonces? Pues que el ácido inmediatamente bloquea la asimilación del pan al cual descompone inmediatamente, o sea, impide el desdoblamiento del CARBOHIDRATO.

LA PEPSINA en presencia de la PTIALINA y viceversa como lo dijimos antes, se bloquean inmediatamente, esto quiere decir que la acción de ambas enzimas no se realiza y como ya lo hemos dicho hasta la saciedad, sin la acción de las enzimas no hay reacciones de asimilación o proceso digestivo. ¿Qué sucede entonces? Pues tanto la carne como el pan presentan UN INCOMPLETO PROCESO DE DIGESTION. Y se arma la fiesta para las bacterias que al encontrarse con sustancias que empiezan a descomponerse, se multiplican y se producen sustancias tóxicas que se manifiestan en ácidos y reacciones químicas que

CAPITULO V

Reglas de oro

Para no darle más vueltas al asunto, a continuación leerá usted, **cuáles son los alimentos que a partir de hoy no se deben combinar y cuáles sí.** También encontrará el principal objetivo de este capítulo cuyo título es: **EL CAMINO PARA UNA VIDA SANA, ES UNA SANA ALIMENTACION, CONSISTE EN LA CORRECTA COMBINACION DE ALIMENTOS Y LA ELIMINACION DE COMIDAS TOXICAS**.

El objetivo real de toda persona debería ser el trato considerado con su cuerpo. El cuerpo al igual que un carro, por ejemplo, se le debe proveer de los alimentos correctos para su buen funcionamiento. Si a su carro, usted no le pone gasolina extra, pues corre con el riesgo de que se le tape el carburador. Si el radiador no tiene agua, se recalienta y se le funde el motor; **así mismo el cuerpo humano, si usted no le provee de alimentos sanos y adecuados, correrá con las consecuencias de terminar enfermo.**

Ahora, la principal recomendación de la ALIMENTACION INTELIGENTE es nutrir a su organismo con alimentos naturales.

¿Y QUE SON LOS ALIMENTOS NATURALES? Pues son aquellos alimentos crudos que no han sufrido ningún proceso de desnaturalización como sucede por ejemplo con el arroz blanco, ese que come el 99% de la humanidad todos los días. Resulta que la semilla del arroz al igual que todos los cereales, tienen en su estado natural la cáscara, el salvado (rico en proteínas, vitaminas E, K y el grupo de vitaminas del complejo B) y endospermo blanco que es el que se conoce como arroz blanco le han quitado las capas que tienen realmente el valor nutritivo.

El correctivo consiste pues en empezar a consumir **el arroz integral** que es el que tiene en su estado natural todo el valor nutritivo.

el organismo son de descomposiciones ácidas, que además acidifican la sangre. La acidez sanguínea produce alteraciones psicosomáticas. Este grupo de trastornos se caracteriza por la anormalidad psíquica y conductas asociadas a deterioros transitorios o permanentes en el funcionamiento del cerebro.

Estos trastornos se caracterizan por la aparición de síntomas físicos sin que ocurran causas físicas aparentes, como por ejemplo: **un trastorno psicosomático puede impedir la secreción adecuada de una mucosa gástrica causando la formación de una úlcera.** Si la úlcera evolucionase puede perforar la pared del estómago y permitir que el contenido gástrico pase a la cavidad abdominal produciendo la catastrófica peritonitis que puede ser mortal.
Acuérdese que un estado demasiado ácido en el estómago se traduce en agrieras y subproductos tóxicos que producen **ulceras estomacales** y éstas, los llamados **reflujos que desencadenan un cáncer de esófago.** Claro, la solución para la gente incauta es un antiácido y ya! Pero resulta que esa solución es apenas pasajera y no corrige el mal causado. Sí, de la toxemia. POR FAVOR, NO MAS AZUCAR REFINADA.

Uno de los grupos alimenticios que no hemos tocado aún, y que entran también dentro de las reglas del control para una ALIMENTACIÓN INTELIGENTE, son las proteínas vegetales o leguminosas. En éstas encontramos al fríjol, garbanzo, lenteja, habas, etc., dentro de los más utilizados en la comida cotidiana.

Estas proteínas nunca se deben combinar con las proteínas de origen animal. Esto quiere decir que (para los colombianos) **la bandeja paisa** es un error muy grave. Para los mexicanos el chile con carne; al que ponen precisamente fríjol, igualmente es prohibido sin lugar a duda. Una utilización inteligente en el consumo de estas leguminosas consiste en combinarlas con arroz integral. Tal combinación provee al organismo de los aminoácidos esenciales (ya se enterará usted de dicho término) que el cuerpo requiere para su nutrición y se convierte así en el reemplazo de las proteínas animales. **Un plato de fríjoles con arroz lo nutre igual que una porción de carne roja;** que además de ser ésta de difícil digestión, tiene en su construcción toxinas que le acortan la vida.

producen gases y toxinas (ya usted sabe que son las toxemias y a donde van a parar), que al cabo de un tiempo llegan inexorablemente a la sangre que se contamina o intoxica. Esta es la estrategia diaria que sucede en la mayoría de las personas. Esta intoxicación de la sangre se denomina TOXEMIA.

En estas condiciones la sangre se acidifica, situación en extremo peligro puesto que esta condición desencadena múltiples estados de enfermedades graves y degenerativas. Al decir degenerativas se está condicionando la situación de la salud en un desenlace fatal como la muerte. En resumidas cuentas **la situación que se presenta cuando se combinan alimentos que se digieren en diferentes formas y condiciones, es la de incompletas digestiones que desembocan en putrefacción e intoxicación inevitable.**

Para que tome usted un poco más de conciencia acerca **del fenómeno de autointoxicación,** imagínese usted que si la carne se demora en pasar al intestino por lo menos 4 horas, ¿Qué le sucederá a un simple pedazo de pan, papa, pasta, plátano o arroz que tienen que esperarse todo ese tiempo para continuar su trayectoria hacia el intestino tras una digestión que ya no existe por la situación antes mencionada? Pues que dichos alimentos se pudren en el estómago y a demás se convierten en fuente de un mal aliento en extremo desagradable. Esta situación del diario y común vivir de la gente se presenta con las proteínas animales (carnes en general) y cereales o féculas como la papa, o almidones como el maíz o las pastas (fabricación humana).

Ahora, lo que pasa con las frutas que van directamente al intestino se van a encontrar impedidas de su trayectoria normal al encontrarse con alimentos que demoran su paso por el estómago, por eso querido lector a partir de hoy NO MAS A JUGUITOS CON EL ALMUERZO. Y **menos leche con plátano o jugos en leche.** Las frutas como tiene la ventaja de digerirse rápidamente pueden ser consumidas por lo menos media hora, preferiblemente 45 minutos antes de cualquier otro alimento.

Una fruta que merece especial atención es el **aguacate** que suele servirse

con diferentes platos y q**ue nunca más se deberá incurrir** en ese grave error. **El aguacate,** tan delicioso que es, **consúmalo solo** y verá la satisfacción de su sabor libre de cualquier otro alimento incompatible, también se puede consumir en ensaladas. Como estamos tratando el tema de las frutas; hay tres de ellas que que no se deben combinar con ninguna otra y menos ellas entre sí, como se dijo anteriormente.

Y son la PAPAYA (lechosa), MELON, SANDIA o PATILLA, se debe consumir inmediatamente abierta, puesto que se oxida en presencia del oxígeno del aire y producen toxinas que no deben ser consumidas, como el arsénico. Imagínese usted que las ensaladas de frutas que sirven siempre en cualquier frutería, aparte de combinar estas tres frutas que no se deben combinar entre sí, ni con ninguna otra, **les adicionan queso que es un lípido** que no tiene nada que ver con la fruta y si, **va a demorar la digestión y a causar graves problemas digestivos.** Y no basta con el queso para los vendedores de ensaladas sino que **además le adicionan crema de leche.** Muy grave e intolerablemente absurdo. Pobres consumidores que se saborean y se dan gusto con algo que no sólo les acarreará problemas digestivos; y después se pregunta ¿Qué será lo que me pasa que me siento mal? O ¿que me habrá caído mal?

Como lo dijimos en el paso diez del primer capítulo de las frutas; éstas se clasifican en 3 grandes grupos: las ÁCIDAS, las SEMIÁCIDAS y las DULCES.

Las FRUTAS ACIDAS no se deben combinar con las FRUTAS DULCES. Por ejemplo un error craso en muchos casos es el jugo de papaya (fruta dulce) con limón (fruta ácida); en este caso esa prohibida combinación, **desencadena de una anemia,** porque la reacción química inhibe la asimilación del hierro, elemento que su carencia se traduce en anemia. Entonces, una buena ensalada de frutas podría agrupar: manzana, banano, pera, uva dulce, anón… ¿y para qué mas?

Antes de pasar a nuestro próximo capítulo, vamos a tratar el caso de los dulces, aquel inmenso mundo del goce tanto de los niños como de los adultos. Por lo pronto usted debe enterarse de qué pasa con el azúcar refinada (base de infinidad de productos).

En el proceso de su producción a partir de la caña de AZUCAR, el resultado de este es, por un lado: EL AZUCAR BLANCA REFINADA (cancerígeno causante de acidez estomacal) y por otro, como un subproducto la melaza, de contextura como la miel que es la que tiene todo el contenido alimenticio de la caña. El PH de la MELAZA es ligeramente ácido pero endulzada con algo de miel adquiere un sabor dulce como el agua de panela.

De una vez, la recomendación es:

Utilizar la MELAZA como endulzante junto con la miel.
Reemplazar el azúcar refinada por el azúcar morena o negra.

Las sustancias dulces (no las llamaremos alimentos), éstas, al igual que las frutas, no se digieren ni en la boca ni en el estómago, éstas van directamente al intestino.

Imagínese usted lo que pasa **si después de un almuerzo usted le añade un postre;** pues que **éste acaba de destruir la posibilidad de digestión de todos los alimentos ingeridos en el almuerzo o comida.** El caos es total, puesto que ese postre o dulce produce reacciones ácidas que destruyen la digestión (recuerde que los dulces demoran los movimientos de contracción del estómago), y la resultante son: Sustancias tóxicas de una digestión lenta y completa que producen fermentaciones y putrefacciones.

RECUERDE A PARTIR DE HOY NUNCA MÁS UN POSTRE CON EL ALMUERZO O UNA COMIDA. La decisión inteligente es que si le provocan los postres o pasteles de dulces (bizcochos), coma sólo de ellos sin combinarlos con nada y así no es tan caótica la situación, aunque de todas maneras debería abstenerse de ellos por los carbonatos, harinas refinadas, margarinas, anilinas, huevos que éstas llevan en sus preparaciones y son cancerígenas.

Para dejar en claro el MALEFICIO DEL AZUCAR REFINADA- (que se vende por toneladas a diario) las reacciones químicas que produce en