



SU DESTINO ESTÁ EN SU PLATO (PARTE A)

Nota para el expositor: el Factor nutrición ofrece varias opciones para el expositor, dependiendo del público y el enfoque de los seminarios. Debido a la extensión del material para hacerle justicia al tema, éste ha sido dividido en Parte A y Parte B, lo cual permite una presentación más amplia de las diferentes dimensiones de la nutrición.

Las opciones que se ofrecen al expositor incluyen 1. Presentar el Factor nutrición como dos temas separados. 2. Elegir y presentar los aspectos más sobresalientes de la Parte A y Parte B en un tema. 3. Presentar la Parte B como un seguimiento de grupo. 4. Presentar la Parte A y Parte B en un seminario con un formato más extenso con demostraciones de la preparación y del sabor de algunos alimentos y con actividades de grupo.

El siguiente documento de texto combinado presenta la Parte A en las primeras 62 diapositivas con la conclusión a la exposición de esa parte; y luego presenta la Parte B con 36 diapositivas enumeradas de la 63 – 98 con la conclusión de la exposición de esa parte. El conservar todo en un solo documento facilitará la tarea de elegir las diapositivas seleccionadas de las dos partes, si el expositor elige la opción de presentar la unidad de las dos partes. La idea principal de esta presentación está fundamentada en una nutrición saludable basada principalmente en lo que se come a diario que con lo que no se come.

I. INTRODUCCIÓN

1

PowerPoint©

SU DESTINO ESTÁ EN SU PLATO

2

PowerPoint©

Ilustración del avión

SE ESTRELLÓ: 7 muertos y 30 heridos

CAUSA: falta de experiencia del personal de tierra llenaron el avión con el COMBUSTIBLE EQUIVOCADO

El 30 de mayo de 1970 a las 9:16 a.m. el vuelo 701 salió desde un aeropuerto cerca de Atlanta. El avión se elevó en medio de una neblina bajo una suave llovizna con 29 pasajeros a bordo, con dirección hacia la soleada ciudad de Fort Myers, Florida. En los controles de la aeronave se encontraba el capitán James Cannin quien contaba con una experiencia de más de 25.000 horas de tiempo de vuelo como piloto en jefe. Durante el ascenso el motor número dos perdió poder. Mientras la experimentada tripulación trabajaba febrilmente para corregir esta dificultad, el motor número 1 también perdió su poder. A los 5 minutos de estar en el aire la tripulación declaró la emergencia a la base y pidió que

despejaron el Aeropuerto Internacional de Atlanta. Pero cuando se encontraban a unos 11 kilómetros de distancia, el avión comenzó a descender casi sin control atravesando un banco de nubes.

El único lugar posible para aterrizar que el capitán pudo divisar fue una franja de tierra que estaba en medio de la carretera interestatal. Con dificultad en los controles, descendió el avión en la franja de tierra, siguiendo una línea recta de 365 metros. Luego, el avión comenzó a virar gradualmente hacia la izquierda y cruzando los carriles del tráfico opuesto. Al realizar esa maniobra, un auto que se dirigía hacia ellos fue destrozado completamente muriendo los cinco pasajeros a bordo. Finalmente, la aeronave llegó a una plataforma, chocó con un puente y se detuvo en una avenida. Un miembro de la tripulación murió quedando los otros tres heridos. En cuanto a los pasajeros abordo uno murió y los otros 27 quedaron lesionados.

Afortunadamente, el combustible del avión no se incendió. Cuando los investigadores llegaron al lugar, encontraron que la aeronave estaba mecánica y estructuralmente en perfectas condiciones para volar y que los pilotos eran competentes con una basta experiencia en este trabajo. Sin embargo, al analizar el combustible y revisar los registros del aeropuerto, quedaron sorprendidos al comprobar que este avión “Martin,” impulsado por hélices lo habían llenado con el combustible equivocado. El avión requería una gasolina de 100 a 130 octanos, lamentablemente había sido llenado con 757 litros de combustible para jet, el cual no era compatible con los motores.

Los cargadores poco observadores e incompetentes habían manejado una camioneta claramente marcada con el letrero JET FUEL (combustible para Jet). Un empleado relativamente inexperto subió a las alas, quitó los tapones de los tanques de combustible y sin leer que decía “combustible-100 octanos mínimo,” procedió a llenar los tanques con combustible para Jet. El Primer Oficial que había supervisado la operación no se fijó que la camioneta tenía el letrero JET FUEL. Una vez llenados los tanques, le entregaron los papeles al Capitán donde se especificaba que el avión había sido cargado con 757 litros de JET FUEL a lo cual él atinó a firmar sin problema. Al momento de partir, la aeronave avanzó por la pista y se elevó exitosamente, pero los pistones y las bujías de los motores estaban destinados a fallar y el avión a estrellarse debido al error de haber llenado el tanque con el combustible equivocado. Siete personas muertas y treinta heridas fue el trágico saldo debido al descuido de personas que no siguieron el manual de operaciones para esa aeronave.

3

PowerPoint©

Combustible contaminado con agua y sedimentos.

Está probado que un combustible equivocado o que contenga contaminantes de sedimentos o agua, puede causar resultados fatales. En la vasija que está en la pantalla notarán que hay gasolina en la parte superior, sedimentos en la parte media y agua en la capa inferior. Ni los aeroplanos o automóviles pueden funcionar bien con este tipo de combustible.

El cuerpo humano es como un motor maravilloso. Para funcionar adecuadamente necesita un combustible apropiado: una comida y líquidos saludables. Cuando hay un cierto número de

contaminantes en los vasos sanguíneos o conductos de combustible, es una señal de un gran problema que incluso podría causar la muerte instantánea. Nuestro combustible necesita tener la mezcla correcta con una adecuada combinación de aditivos, es decir, vitaminas y minerales para nutrir las células. De eso hablaremos hoy, de la adecuada nutrición, el combustible correcto, para la longevidad y una calidad de vida saludable. El título de nuestra presentación es “SU DESTINO ESTÁ EN SU PLATO.”

4

PowerPoint©

¿Desconcertado por la información nutricional y la información errónea?

¿Se siente confundido de lo que debe elegir después de ver la gran variedad de información nutricional que ofrecen los medios de comunicación? Datos contradictorios e información errónea nos hacen vacilar cuando la publicidad masiva, motivada por las ganancias de las corporaciones nos bombardea constantemente. Las grandes empresas pagan miles de millones dólares en publicidad para lograr influir sobre nosotros y consumamos sus productos en promoción.

Ánimo. ¡Hay esperanza! En esta presentación le daremos algunos datos de cosas en las cuales puede hincar sus dientes.

Es cierto que debemos preocuparnos por los alimentos que ingerimos y los líquidos que bebemos, pero eso no significa que tenemos que confundirnos y comportarnos irracionalmente al respecto. Un poeta riéndose un poco de las personas que están demasiado preocupadas por lo que comen y lo que no comen escribió lo siguiente:

5

PowerPoint©

El colesterol es venenoso,
así que nunca, nunca lo consumas.
El azúcar te puede matar.
No hay manera de derrotarla.
Los alimentos grasosos te asesinarán,
asegúrate de evitarlos.

6

PowerPoint©

Algunos alimentos eran ricos en vitaminas,
pero al procesarlos las destruyeron.
Así que deja que tu vida sea guiada
por información documentada.
Y muere de desnutrición,
¡pero con las arterias intactas!

Bien, esto nos ayuda a tener un poco de humor. Por supuesto, lo que el poeta expresó es sólo una exageración. Millones de personas de los países industrializados del mundo están muriendo de desnutrición, pero no por falta de comida, sino por falta de una nutrición apropiada. Ellos no mueren “con las arterias intactas” sino con las arterias tapadas de colesterol. De hecho, millones de los que comen comida rápida (de restaurantes) están desnutridos: el nombre científico para este fenómeno es “desnutrición hipercalórica.” Así es que las personas que viven en una choza en el África, al sur del Sahara que están desnutridas por la falta de comida sufren de la misma enfermedad de desnutrición que las personas con sobrepeso que meriendan café, donas, refrescos embotellados y pizza. Un alto consumo de calorías disminuye la capacidad de vivir más tiempo. Según estadísticas científicas dicen que si logramos disminuir el consumo de calorías en un 30 o 40 % seremos más longevos.

II. BASE CIENTÍFICA

La dieta norteamericana estándar (DNE) está empezando a llegar a áreas del mundo donde la gente mayor, hasta ahora, estaban virtualmente libres de enfermedades degenerativas. Gran parte de la historia del conocimiento nutricional ha sido aprendido relativamente reciente. Sin embargo, cuando leemos la Biblia, (el Manual de Operaciones de nuestro Creador), encontramos la dieta original que Dios dió a la primera familia del Edén hace 6.000 años.

7

PowerPoint©

Manual de Operaciones del Creador

“Después dijo Dios: “Mirad, os he dado toda planta que da semilla... así como todo árbol en que hay fruto y da semilla. De todo esto podréis comer” *Génesis 1:29*

En otras palabras, al comienzo de la historia humana, Dios le dio a Adán y a Eva una dieta a base de frutas, granos y nueces. Después de la entrada del pecado se añadieron los vegetales. El Creador estaba interesado en la dieta de la familia humana. Aparentemente los profesionales de la salud pública en la actualidad, e incluso el mismo Surgeon General de los EE. UU., sienten que éste es un tema digno de nuestra atención.

8

PowerPoint©

Dos tercios de las muertes en los Estados Unidos están relacionados con la dieta, de acuerdo con el *U.S. Surgeon General's Report on Nutrition & Health* de los EE.UU.¹

¿Cómo empezar bien un gran día? ¡Nuestro destino está en nuestro plato! ¿Qué hay para desayunar?

9

PowerPoint©

Desayuno

Quizás Ud. piensa que podría eliminar calorías omitiendo el desayuno. ¡Todo lo contrario! Tomar desayuno tiene muchos beneficios. En primer lugar, las personas que desayunan consumen menos calorías en el transcurso del día. Las calorías del desayuno se queman más fácilmente que las calorías que se consumen después. Y mejor aún, ¡el desayuno ayuda a perder peso!²

Cuando no tomamos desayuno, tenemos menos capacidad de concentración, estamos más propensos a accidentes y reaccionamos mucho más lento. Los que no desayunan tienen niveles de colesterol y LDL más altos.³ También tienen más ataques al corazón y diabetes.

Los niños que no toman desayuno son más lentos y más desordenados en sus clases. Ellos son más irritables y ansiosos cuando no empiezan el día con el combustible adecuado en sus tanques. El nivel de aprendizaje no es óptimo, ya que el cerebro necesita glucosa como combustible. Si desea sentirse menos fatigado y más eficiente, especialmente a mitad de la mañana, haga la prueba y desayune. No consuma tocino, huevos, embutidos ni pan blanco con mermelada azucarada, prefiera los cereales y panes de granos enteros, fruta, nueces o mantequilla de nueces no hidrogenada, beba leche sin grasa o de soya fortificada. “¡El desayuno le hace bien al cuerpo!”

Inflamación

La inflamación ha sido un tema candente últimamente. Investigaciones recientes han revelado que el colesterol, así de malo como es, no es el único causante principal del desarrollo de la aterosclerosis.

10

PowerPoint©

Busque la PCR alta

El suero de la proteína C-reactiva, un indicador de un nivel bajo de inflamación, ahora se considera que predice doblemente los ataques cardiacos y embolias, como el nivel de colesterol.⁴

Cuando las arterias están inflamadas, sus revestimientos están más propensos a desarrollar una placa de colesterol que ulceran y rompen permitiendo que los coágulos se vayan al corazón y cerebro. Las grasas animales que se encuentran en la carne y en los productos lácteos son alimentos inflamatorios, así que preferir una dieta a base de frutas y verduras puede reducir dramáticamente nuestra PCR. Una comida alta en grasa y carbohidratos refinados parece liberar moléculas, o “radicales libres,” hacia las células sanguíneas. Éstas disparan la inflamación.

El poder de los vegetales, frutas y legumbres.

Mamá siempre nos ha dicho: “Come tus verduras.” ¿Como podía saber intuitivamente lo que las investigaciones están comprobando que es un superconsejo? En muchos países las mamás preocupadas les dicen a sus hijos: “Estoy tratando de darte una dieta saludable para que seas fuerte y no te enfermes. Debes darle por lo menos una mordida a los alimentos que no te gustan. Si haces muecas, les darás dos mordidas.” Algunas mamás dicen, inclusive: “Si no te las comes, no vas a ver televisión o videos;” y si hay uno o dos alimentos que realmente no le gustan a los hijos, las mamás pueden ser comprensivas. Una mamá preocupada y sabia desea lo mejor para ellos. Las investigaciones indican que las buenas elecciones en los alimentos dan como resultados niños fuertes y saludables.

11

PowerPoint©

¡Mamá tenía razón! “¿Ya te comiste tus verduras?”

Las verduras y las frutas están llenas de miles de sustancias—fotoquímicos—poseedores de propiedades que previenen el cáncer, las enfermedades cardíacas y el envejecimiento prematuro.

Los granos enteros y los frijoles incluyendo el frijol soya son excelentes fuentes nutritivas también.

12

PowerPoint©

Sin incluir las papas, los norteamericanos ingieren solamente el 5 % de sus calorías de las frutas, vegetales y legumbres (frijoles y chícharos).⁵

La mitad de los norteamericanos no comerán ni una sola fruta este día.⁶

13

PowerPoint©

Al aumentar la ingestión de frutas y vegetales disminuye el cáncer del aparato digestivo, de vejiga y de próstata.

14

PowerPoint©

Ilustración de los vegetales que tienen propiedades anticancerígenas

¿Cómo pueden los hombres disminuir en un 41% el riesgo de cáncer de próstata?

Los hombres que se sirvieron tres o más raciones a la semana de vegetales crucíferas (repollo, brócoli, coliflor) presentaron un 41% menos de cáncer de próstata.⁷ Los cambios anormales en células son inhibidos por los vegetales verdes, cebollas y puerros.

15

PowerPoint©

- *Un tomate tiene 10.000 diferentes fitoquímicos.*
- *¿Desea disminuir el riesgo de degeneración macular en un 86%? ¡Coma vegetales!*
- *Los vegetales de hojas verdes son los alimentos densos más nutritivos.*

Un tomate tiene 10.000 diferentes fitoquímicos. La comida de primera fuente es mucho mejor que los suplementos. En los tipos de cáncer más comunes parecieran estar implicadas las deficiencias en los alimentos basados en plantas. Los frijoles incluyendo la soya, pero no limitándonos a él, tiene otros beneficios en contra del cáncer de seno y próstata.

La degeneración macular es una causa de ceguera. ¡Comer vegetales cinco veces a la semana reduce el riesgo que se desarrolle la degeneración macular en un 86%!⁸ Los vegetales de hojas verdes son los alimentos densos más nutritivos. Sin embargo, una investigación reciente mostró que los norteamericanos se sirven un promedio de una ración de vegetales verdes en un periodo de cinco días.⁹

La lechuga blanca es mucho menos nutritiva que las variedades verdes más oscuras. Los vegetales de hojas verdes son una fuente rica en calcio que el cuerpo es capaz de absorber más fácilmente que el calcio de la leche.

16

PowerPoint©

La agudeza mental afectada por diversos factores de *¡SÍ!*

- Un estudio del Instituto Rush de Chicago, sobre vejez saludable realizado sobre 1946 personas de más de 65 años de edad, encontró que aquellos que comieron una taza o dos de vegetales crudos frondosos, todos los días por un período de 6 años mostraron...

17

PowerPoint©

...un 40% menos de deterioro mental que aquellos que comieron pocos vegetales o nada. Las personas vegetarianas mostraron resultados que se hubieran esperado para personas 5 años más jóvenes. *The Journal of Neurology*, 2006

En el 2005 el Departamento de Agricultura del Gobierno de los EE.UU. publicó la nueva pirámide alimenticia con recomendaciones acerca de los alimentos, donde también incluye el ejercicio. Muchos nutricionistas piensan que estas recomendaciones fueron influenciadas por la industria lechera y ganadera, pero de manera interesante el gobierno estadounidense ha colocado a los granos, vegetales y frutas como componentes primarios de la dieta saludable.

18

PowerPoint©

Los vegetales y la nueva pirámide alimenticia

La nueva pirámide alimenticia del año 2005 del Departamento de Agricultura del Gobierno de los EE.UU. recomienda 2 tazas de fruta al día y 2 1/2 tazas de vegetales al día como referencia general, donde las cantidades pueden ser más altas o más bajas, dependiendo del nivel calórico.¹⁰

19

PowerPoint©

La nueva pirámide alimenticia del 2005 recomienda 2 tazas de vegetales al día

20

PowerPoint©

La nueva pirámide alimenticia del 2005 recomienda 2 1/2 tazas de vegetales al día

Junto con la nueva pirámide alimenticia del 2005, el Gobierno de los Estados Unidos publicó los *Lineamientos dietéticos para los norteamericanos 2005*, que da más especificaciones que la pirámide.¹¹

21

PowerPoint©

Los lineamientos dietéticos para los norteamericanos (Dietary Guidelines for Americans) 2005 asevera: “Elija una variedad de frutas y vegetales cada día. En particular, elija de los 5 subgrupos de vegetales (vegetales oscuros, anaranjados, legumbres, vegetales con almidón y otros vegetales) varias veces a la semana.”

Verá los grupos de vegetales específicos en la siguiente diapositiva. Consumir todos estos grupos de vegetales lo ayudará a obtener una variedad bien balanceada en su dieta. Recuerde, nuestra salud se beneficiará al comer de los 5 subgrupos varias veces a la semana.

22

PowerPoint©

Ejemplos de vegetales que cubren los 5 subgrupos

Vegetales oscuros, anaranjados, legumbres, vegetales con almidón y otros vegetales.

23

PowerPoint©

LA PIRÁMIDE ALIMENTICIA DEL PLAN PARA LA VIDA, 2003, *Joel Fuhrman, MD*

El Dr. Joel Fuhrman publicó en el 2003 un libro titulado *Eat to live (Comer para vivir)*, en el que profundiza sobre estos asuntos realmente serios a cerca de la buena salud nutricional. Su “Pirámide alimenticia del plan para la vida” ha sido muy aclamada. La base de la pirámide está formada por vegetales, frutas y frijoles/legumbres; seguido por granos enteros, nueces crudas y semillas. Más arriba, a medida que la pirámide se estrecha, se encuentran el pescado y los productos lácteos sin grasa, los que recomienda comer 2 veces a la semana o menos. El recomienda que las aves, huevos y aceites sean consumidos una vez a la semana o menos; y finalmente, que la carne, dulces (postres), queso/leche, alimentos procesados y el aceite hidrogenado sean consumidos en raras ocasiones.

24

PowerPoint©

Vegetales

El Dr. Fuhrman coloca los vegetales como base de la pirámide y recomienda que el 30 al 70% de las calorías provengan de ellos. Más o menos la mitad deben ser comidas crudos y la otra mitad cocidos.

25

PowerPoint©

Frutas

A continuación en su pirámide, el Dr. Fuhrman recomienda que del 20 al 50% de nuestras calorías provengan de frutas.

26

PowerPoint©

Frijoles y legumbres

El tercer componente más importante de la pirámide del Dr. Fuhrman son los frijoles y legumbres, constituyendo del 10 al 30% de nuestras calorías.

27

PowerPoint©

Granos enteros, nueces crudas y semillas

Enseguida están los granos enteros, nueces crudas y semillas que componen del 5-20% de nuestras calorías.

28

PowerPoint©

*Pescado y productos lácteos sin grasa
Dos veces por semana o menos*

El quinto grupo de esta pirámide está compuesto por pescado y productos lácteos sin grasa, los cuales el libro *Eat to live* sugiere consumirlos 2 veces a la semana o menos.

29

PowerPoint©

Aves, huevos y aceites, menos de una vez por semana

Luego vienen las aves, los huevos y aceites, que el Dr. Fuhrman sugiere que sean utilizados una vez a la semana o menos.

30

PowerPoint©

*Carne, dulces, leche, alimentos procesados y aceites hidrogenados.
Rara vez*

Finalmente, en la pequeña punta de la pirámide están la carne, dulces, leche, alimentos procesados y aceites hidrogenados. No necesariamente quedan eliminados, pero él sugiere que sean usados en pequeñas cantidades rara vez. La Pirámide alimenticia del plan para la vida da una idea de los grupos alimenticios y la prioridad sugerida para nuestras necesidades alimenticias. Si ése es el ideal, ¿cuál es la realidad de la dieta norteamericana estándar (DNE)?

31

PowerPoint©

CONSUMO ALIMENTICIO DE EE.UU. EN CALORÍAS

- Demos un vistazo al consumo alimenticio de los Estados Unidos en calorías:
- 51% de las calorías provienen de alimentos refinados y procesados.
- 42% de las calorías provienen de productos lácteos y animales.
- 7% de las calorías provienen de frutas y vegetales.

32

PowerPoint©

% de la ingesta de alimentos para los norteamericanos (la gráfica de barras incluye las metas ideales y el uso de los grupos alimenticios)

Al mirar las cosas desde una dimensión un poco diferente, comparemos la meta ideal con la realidad de lo que el promedio de la población (hombre, mujer o el niño) está comiendo. Notarán en el gráfico de barras que para tener una mejor salud, el 80% de nuestras calorías deben provenir de una dieta basada en frutas, vegetales, legumbres y granos enteros. Sin embargo, la realidad de la dieta estadounidense estándar es que sólo el 7% del consumo proviene de ellos.

El segundo grupo de barras muestra que idealmente menos del 5% de nuestras calorías debieran provenir de productos animales; pero la realidad es que la DNE consume el 42% de sus calorías provenientes de la carne, productos lácteos y huevos.

Por último, en las barras inferiores notarán que la meta sería consumir menos del 10% de nuestras calorías de almidones refinados; sin embargo, la realidad de la DNE es que se consume el 51 % de las calorías de ellos. En su propia dieta, a medida que avance hacia el ideal sugerido en la Pirámide del plan para la vida indicada por el color dorado en el diagrama, Ud. se sentirá mejor y tenderá a conservar su cuerpo delgado y en buenas condiciones evitando muchos de los peligros de la diabetes y otras enfermedades degenerativas.

Note que la Pirámide alimenticia del plan para la vida es justo eso: un plan para la vida. No estamos hablando de un “programa” en el que se siga una dieta rápida por 2 ó 4 semanas para perder esos kilos extras. Estamos hablando de una manera de vivir. Es un nuevo estilo de vida para un *nuevo ser*. Es un plan que deseará seguir el resto de su vida para que sea todo lo que deba ser... para agregar años a su vida y vida a sus años. Es poner el conocimiento en acción.

Otras fuentes científicas afirman que un alto consumo de vegetales, tanto crudos como cocidos, puede reducir el riesgo de cáncer en un 50 %.¹² Coma una gran variedad que incluya mucha de estas maravillosas sustancias protectoras. Si come vegetales crucíferos por lo menos 3 veces a la semana, y disfruta de una ensalada cruda que contenga por lo menos 3 vegetales todos los días, le estará haciendo a su cuerpo un gran favor... y con buen sabor. Una ensalada cruda diaria puede reducir el riesgo de enfermedades cardíacas en un 25%.¹³ Trate de no cocinar mucho sus vegetales. Si desea cocinarlos es mejor hacerlos al vapor.

Los vegetales con almidones tales como las papas y el maíz, pueden agregarse en menos cantidades; de igual forma que los granos, arroz, panes, pastas y legumbres ya que también contienen almidones.

Los que buscan perder peso o tengan problemas de salud, como la diabetes, presión alta o colesterol, se beneficiarían mucho más si consumieran una alta ración de vegetales sin almidones comparado con el total de raciones de alimentos con almidones. La ración ideal sería que consuma seis u ocho raciones de vegetales sin almidón presentados en ensaladas crudas o bien que estos vegetales crudos cubran la mitad de su plato 2 veces al día. De preferencia estas ensaladas deben incluir vegetales crucíferos (brócoli, coliflor, col), verduras y vegetales de colores. Una ración consiste en una taza de vegetales crudos o media taza de vegetales cocidos.

Si comer esta cantidad de vegetales y frutas parece difícil, puede empezar con el requerimiento mínimo de 5 vegetales y frutas al día y gradualmente avanzar hacia los niveles superiores. Recuerde, a medida que aumente el consumo de vegetales sin almidones, estará incrementando dramáticamente su ingestión de vitaminas, minerales y fibra extra las cuales notablemente mejorarán su digestión y eliminación. De esta forma no sólo estará disminuyendo el riesgo de varios tipos de cáncer y enfermedades cardíacas sino también logrará bajar de peso sin necesidad de recurrir a dietas rápidas.

33

PowerPoint©

Gráfico del arco iris de los alimentos con muchas vitaminas y minerales

Los colores del arco iris en nuestras frutas y vegetales ayudará a asegurarnos las vitaminas y minerales adecuados y la variedad en nuestra nutrición. Busque los colores del arco iris. Esto hará que su plato se vea más hermoso y esté más lleno de salud.

Reducción de las calorías

Otro aspecto grandioso de los vegetales es su baja densidad en calorías. Los vegetales contienen abundantes nutrientes por cada caloría debido a su volumen y contenido de agua. Por ejemplo, para obtener 100 calorías debe consumir 280 gramos de brócoli contra 28 gramos de bistec, en el cual las calorías están mucho más concentradas.

34

PowerPoint©

La refinación aumenta las calorías!

1 manzana = 80 calorías

1 rebanada de pay de manzana con guarnición = 480 calorías

35

PowerPoint©

Una papa asada = 120 calorías

Con crema y mantequilla = 390 calorías

Papas fritas = 450 calorías

Papitas fritas en bolsa = 1000 calorías¹⁴

Veinticinco zanahorias equivalen a un pequeño *brownie* (panecillo de chocolate). 1.4 Kg. de manzanas equivale a una barra de chocolate de 113g. Un *brownie* o una barra de chocolate, tiene mucho más calorías concentradas por gramo que los alimentos naturales como las zanahorias o manzanas.

La epidemia de la obesidad

Las grandes raciones de comida (super-size) que se sirven en los restaurantes de comida rápida con productos altamente refinados, con mucha grasa y muchas proteínas han hecho de la obesidad una epidemia. Con este problema muchos de nosotros estamos sobrealimentados de macro-nutrientes (grasa, proteínas y carbohidratos) y desnutridos de los micro-nutrientes (vitaminas, minerales, fotoquímicos y antioxidantes).

Por lo menos uno de cada cuatro niños norteamericanos tiene sobrepeso.¹⁵ El consumo de leche, refrescos, margarina, pan blanco, azúcar y queso pasteurizado está cobrando su cuota, especialmente en combinación con la falta de ejercicio. Compare su infancia con la de sus hijos. ¿Pasaba mucho menos tiempo detrás de la computadora y enfrente de la televisión? Los niños que miran mucha televisión no sólo pierden la oportunidad de jugar activamente sino que se quedan inactivos e hipnotizados por la televisión.

36

PowerPoint©

Efectos de los medios de comunicación sobre los hábitos alimenticios.

Los niños miran 40.000 comerciales al año, los cuales invitan a comer comida chatarra.¹⁶

Es alarmante ver a los niños que desarrollan diabetes tipo 2

Ellos están expuestos a mirar 40.000 comerciales en un año, los cuales les hacen sentir que sus cortas vidas no están completas sino consumen dulces, cereales azucarados, refrescos y comida rápida. Este sedentario escenario es fatal.

Aparte de esto, las hamburguesas con quesos, papas fritas, pizza y refresco han llegado a ser la comida preferida de sus papilas gustativas, mientras que las frutas y vegetales les parecen insípidas. Las niñas entran más pronto a la etapa de la pubertad debido a su dieta alta en consumo de carnes saturadas de hormonas con que alimentan al ganado para acelerar el crecimiento.

Actualmente, los expertos en salud están alarmados al ver tantos niños con sobrepeso y adolescentes con diabetes tipo 2, la cual formalmente se considerada era una enfermedad para adultos. Las complicaciones que estos niños pueden encarar cuando lleguen a los treinta años son asombrosas. Las generaciones anteriores nunca vieron estos fenómenos suceder antes de los 65 y 70 años.

Estudio del caso David: David, de 47 años de edad era administrador interno de un hotel de 4 estrellas, con mil cuartos, en la isla de Guam. Ocho años atrás, David jugaba fútbol y corría la maratón de Maui. David mide un metro noventa Cm. y ahora pesaba 152 kilogramos. La mayor parte de su vida adulta David había pesado entre 100 y 113 kilos, pero debido a la naturaleza sedentaria de su trabajo de escritorio y a la exposición cercana de la deliciosa comida del hotel lo hicieron subir

de peso rápidamente. De pronto comenzó a sufrir de un constante dolor de espalda y rodillas. Esto le empezó a preocupar y temía perder su empleo debido a sus explosiones emocionales con sus frustrantes empleados. Un día su hija de 5 años viendo su tristeza y dolor, le dijo: “Papi, deseo tanto que te alivies.” Tocado por su preocupación, decidió buscar ayuda.

El 11 de noviembre del 2002, David fue al Wellness Center [Centro de salud] de Guam recomendado por su médico familiar. El Dr. Wes Youngberg notó que el laboratorio de azúcar sanguínea tomada en ayunas estaba a sólo 4 puntos de ser la que presentan los diabéticos. David estaba tomando medicamentos para la presión arterial y requería medicamentos para la ansiedad. Se ordenaron exámenes de laboratorio más extensos que servirían de base para el programa de intervención de vida saludable “NEWSTART” que David empezaría en enero. En diciembre, el examen de tolerancia a la glucosa confirmó que efectivamente David tenía prediabetes. Continuó presentando depresión y ansiedad pero consintió en dejar el medicamento durante la semana de prueba del programa “NEWSTART.”

El programa de 6 meses como paciente externo empezó el 19 de enero del 2003. David decidió ser consistente al hacer lo que había aprendido en el programa “NEWSTART.” Perdió 2 kilos al empezar ejercicios de 3 a 4 veces a la semana y corría 5 kilómetros durante el mes que esperaba ingresar al programa. Después de una semana en el programa, dijo: “Doctor, me siento muy bien. No necesito tomar más la medicina para la ansiedad.” Para la segunda semana, su presión sanguínea estaba mejorando, por lo que su doctor le recomendó que suspendiera por completo la medicina para ese problema de presión arterial. La presión arterial de David se mantuvo en un rango saludable.

Miremos lo que sucedió con David después que decidió desayunar todas las mañanas, almorzar, comer una cena liviana, eliminar las meriendas entre comidas y dejar de comer carbohidratos excesivos. Comía legumbres diariamente y abundantes vegetales sin almidones, corría 11 kilómetros 6 días a la semana de 5:00 a 6:30 am., aunque esto no se le había indicado, David lo hacía porque se sentía mucho mejor y le ayudaba a controlar su apetito, también levantaba pesas 2 veces a la semana además del precalentamiento de sus músculos.

37

PowerPoint©

Historia de David

Pérdida de peso sostenida de 59 Kilogramos

El programa NEWSTART terminó en julio. Un año después, Dr. Youngberg encontró a David y a su familia en el aeropuerto internacional de Guam. David le informó que estaban viajando a Maui , donde sería gerente general de uno de los hoteles más bonitos de la isla: su trabajo soñado. Además, había perdido 23 kilos desde que había finalizado su programa NEWSTART, así que pesaba 91 kilos. Había perdido 59 kilos. Ya no estaba tomando ninguna medicina. Se sentía muy bien, y en vez de sentirse frustrado y agobiado por su trabajo, lo disfrutaba. Su jefe lo definió como “un hombre cambiado.”

38

PowerPoint©

Obesidad entre los adultos

- Casi 2/3 de adultos en EE.UU tiene sobrepeso¹⁷
- La obesidad acelera el proceso de envejecimiento de una persona casi 9 años¹⁸

El exceso de grasa abdominal está altamente asociada con la llamada resistencia a la insulina. Después de comer los alimentos, el páncreas aumenta la cantidad de insulina que vierte en la sangre en un intento de normalizar el nivel de azúcar en la sangre. Entre más resistente sean las células a la insulina, más se incrementará la cantidad de ésta para compensar y mantener el azúcar en la sangre en un estado seminormal. Sin embargo, esta insulina extra dará como resultado presión sanguínea alta, se ganará más peso, diabetes, enfermedades del corazón, incrementará la inflamación en el sistema vascular y aumentarán las probabilidades de contraer ciertos tipos de cáncer. El ejercicio no sólo puede aumentar dramáticamente la sensibilidad del músculo para producir la insulina, sino también disminuir grandemente la tendencia a desarrollar los problemas y complicaciones de salud recién discutidos.

39

PowerPoint©

- Los obesos tienen doble riesgo de desarrollar diabetes¹⁹
- Los obesos aumentan el riesgo de muerte súbita en un 45%²⁰
- La obesidad es, por mucho, un riesgo mayor para las enfermedades del hígado que el beber alcohol²¹

40

PowerPoint©

Las dietas “Yoyo” nos hacen engordar.

¿Conoce a alguien que está peleando la batalla del “abultamiento”? Los kilos vuelan de los labios a las caderas, y millones de nosotros hacemos dietas sólo para encontrar que nuestro peso sube y baja como un yoyo. A menudo practicamos el método del control del cinto. A la larga, el hacer dieta nos hace engordar debido a que cuando nuestros cuerpos interpretan una reducción sustancial de calorías, adquiriendo una modalidad de hambre que disminuye el sistema metabólico para que el ahorro de calorías sea más eficiente. El hacer dieta por temporadas puede funcionar a corto plazo pero puede hacer estragos a la larga.

Hacer ejercicio es de vital importancia para perder peso. El ejercicio ayuda tanto a aumentar el ritmo metabolismo el cual permanecerá un tiempo después del ejercicio, como también ayuda a quemar calorías durante el ejercicio.

41

PowerPoint©

Existen 2 remos en la canoa para perder peso: DIETA Y EJERCICIO

Reme con los dos brazos y estará en su camino. Cada kilo extra le robará cerca de 2 meses de vida. Esto equivale a 5 años menos de vida por cada 27 kilos de exceso.²² Lo que necesitamos es una buena nutrición, no dietas... nuevos hábitos alimenticios, no más montañas rusas de arreglos pasajeros.

Azúcar:

42

PowerPoint©

¿Cuánta azúcar ingerimos?

- *Los norteamericanos consumen 39 cucharadas diarias ¡Equivale a 70 kg. al año!*
- *1/3 de la azúcar ingerida proviene de refrescos.*
- Actualmente en México se consumen más bebidas cola por persona que en los EE.UU.

¿Es “sólo una cucharada de azúcar” suficiente para el paladar de hoy? Difícilmente. Los norteamericanos consumen un promedio de 39 cucharadas al día.²³ El jarabe de maíz de alta fructuosa es altamente dañino y se encuentra en muchos de los alimentos procesados. Otras formas de azúcar pueden notarse en los ingredientes de los paquetes con nombres químicos que terminan en “osa.” Para algunos, los refrescos embotellados son el principal contribuyente a la obesidad.

Se requieren 3 kilos de caña de azúcar para elaborar 250 gr. de azúcar pura con calorías vacías y sin fibra. Un tercio del azúcar que ingerimos la bebemos de los refrescos embotellados. En los años cincuenta, las botellas de Coca-Cola contenían sólo 184 gr. máximo, pero hoy en día las botellas han ido creciendo de tamaño... ¡y nosotros también!

43

PowerPoint©

Un bote de refresco y cuánta azúcar contiene

Una botella de 566 cc. de una marca conocida de refresco contiene alrededor de 16 cucharadas de azúcar.

Las bebidas carbonatadas [gaseosas] contienen ácido fosfórico. En grandes concentraciones este químico puede utilizarse para grabar al aguafuerte un vidrio. Haga la prueba y ponga un clavo en una botella de Coca-cola y verá como se disolverá en cerca de 4 días. En muchos estados de la unión americana, las patrullas de las carreteras llevan dos galones de cola en la cajuela para quitar la sangre después de los accidentes automovilísticos. Si desea limpiar la corrosión de las terminales de la batería del carro, vacíe una lata de cola sobre ellas y eliminará la corrosión. En los EE. UU., para transportar una carga de jarabe concentrado de Coca-cola en los vehículos deben llevar un letrero que diga: “¡Material peligroso!,” reservado para materiales altamente corrosivo. Los distribuidores de Coca-cola han utilizado este concentrado para limpiar los motores de sus camiones por cerca de 20 años. Bueno ahora dígame, ¿desea un vaso de agua o un vaso de cola?²⁴

Salomón, el hombre más sabio que haya vivido en la tierra, advierte: “Comer mucha miel no es bueno” *Proverbios 25:27*. Las frutas enteras hacen un postre delicioso superior a las mezclas azucaradas de

grasa y harina refinada. Tristemente, el azúcar ha sido espolvoreada alrededor del mundo, a medida que la comida occidental ha sido adaptada por los mercados globales. Hoy en día, el consumo de Coca-cola por persona es más alto en México que en los EE.UU.

44

PowerPoint©

EL AZÚCAR debilita la capacidad de destruir las bacterias de los glóbulos blancos (la tabla muestra que con 0 cucharadas de azúcar, los glóbulos blancos destruyen 14 bacterias. Entre más consumo de azúcar, la potencia de los glóbulos blancos se reduce progresivamente hasta que después de 24 cucharadas, es capaz de destruir sólo 1 bacteria)²⁵

45

PowerPoint©

Ocho tipos de cáncer ligados al consumo de azúcar²⁶

- Cáncer de colon
- Cáncer rectal
- Cáncer de seno
- Cáncer de ovario
- Cáncer uterino
- Cáncer de próstata
- Cáncer de riñón
- Cáncer del sistema nervioso

Datos de diabetes y prediabetes.

46

PowerPoint©

Datos de diabetes y prediabetes

- 41 millones de los 100 millones de las personas entre 40-74 años de edad en los EE.UU. ya tienen prediabetes²⁷

47

PowerPoint©

- Cerca del 20% desarrollará diabetes, dentro de los siguientes 10 años de haberse hecho prediabéticos²⁸
- Los diabéticos y los prediabéticos tienen un riesgo por encima del promedio de sufrir embolias y ataques cardiacos prematuros

El Dr. Youngberg cuenta: “Recientemente vi a un niño de 8 años con muchos factores de riesgo en su salud. A medida que revisaba su historial médico y sus estudios de laboratorio de años anteriores encontré que cumplía los criterios de un diagnóstico, incluso para adultos, de una forma de prediabetes cuando tenía sólo 5 años de edad. Si somos lo que comemos, entonces debe ser cierto que los niños son lo que los padres le dan de comer. Pocos niños se alimentarán mejor que sus padres. A menos

que la dieta de la nueva generación sea supervisada por sus padres, estos niños serán los primeros en sufrir complicaciones de diabetes 30 o 40 años antes que sus padres o abuelos.” Hacer un cambio en la dieta de los niños no siempre es fácil... ¡pero será como darles vida! Nuestras papilas gustativas se habitúan a ciertos tipos de comida. Los hábitos no pueden ser cambiados fácilmente, pero con dominio propio y la supervisión de unos padres cuidadosos, las papilas gustativas pueden reeducarse y enseñarse para apreciar un alimento saludable.

¿Alimentos refinados o no refinados?

48

PowerPoint©

¿Alimentos refinados o no refinados?

- *Procedimiento médico normal en el Mar del Sur*
- *90% de calorías de los alimentos refinados*
- *98% de la harina utilizada en Estados Unidos es blanca*
- *¿Enriquecida?*²⁹

En las islas del Mar del Sur, cuando los nativos se enferman de diabetes, el procedimiento médico normal es quitarles o prohibirles los alimentos refinados importados. ¡Y aunque Uds. no lo crean, La mayoría de los que siguen este consejo médico se mejoran!

Más del 90% de las calorías provienen de alimentos refinados. Las carnes de vacuno son los granos que han sido refinados por la vaca. La carne de vaca no tiene fibra. El 98% de la harina que se consume en EE.UU. es blanca refinada... la cual es descartada por los polillas que reconocen que es un alimento sin valor. Se nos ha dicho que nuestra harina está “enriquecida.” ¿Qué sentiría si le robaran 200 pesos, y el simpático ladrón le regresara 50? ¿Sería Ud. enriquecido? ¡NO!

A medida que el arroz blanco y pulido se hizo más popular que el arroz integral, el riesgo a desarrollar beriberi también aumentó. Un científico holandés observó que las gallinas del patio de una prisión mostraban síntomas similares a las de sus pacientes. Las gallinas comían las sobras del arroz pulido de los prisioneros. Sin embargo, cuando a las gallinas se les dio accidentalmente parte del arroz que fue tirado antes de pulirlo, su salud mejoró notablemente. Los desechos del arroz contenían tiamina o vitamina B1. Los síntomas del beriberi incluyen dolor, hormigueo, pérdida de la sensación en las manos, pies y problemas cardíacos. Los síntomas nerviosos son causados por la degeneración en las fibras nerviosas y de su aislamiento llamado vaina de mielina. El paro cardíaco es la causa más común de muerte.

El arroz es el alimento básico en muchas partes del mundo, incluyendo el oriente. Años atrás, el arroz blanco pulido era considerado mejor que el tosco arroz integral no pulido. Cuando el arroz es refinado se eliminan grandemente las vitaminas del complejo B, la vitamina E, calcio, fósforo y la fibra, quedando solo los carbohidratos. Esto ha causado severas deficiencias nutricionales en millones de personas. En Tailandia, el rey dirigió una cruzada personal y comenzó a servir en el menú del palacio arroz integral en vez de arroz blanco. Millones de súbditos siguieron su ejemplo, y

se resolvió un problema mayúsculo de salud pública. Es evidente que el arroz molido o pulido pierde la fibra del salvado.

49

PowerPoint©

¿Y Ud. ya comió fibra hoy?

Es necesario comer 8 rebanadas de pan blanco para obtener la fibra que contiene una sola rebanada de pan integral.

50

PowerPoint©

Nuestro plato determina nuestro destino

- *Los países que no sufren enfermedades degenerativas y obesidad consumen cerca del 75% de sus calorías de alimentos no refinados.³⁰*

Note cuántas rebanadas de pan blanco se necesitan para obtener la cantidad de diversos nutrientes presentes en una rebanada de pan integral. Los alimentos refinados traen consigo enfermedades del corazón, cáncer, estreñimiento, diabetes, osteoporosis, presión sanguínea alta, embolias, apendicitis, diverticulosis, piedras en el riñón, fibromas uterinos, enfermedades de reflujo gastroesofágicos y una gran multitud de otras enfermedades que millones consideran inevitables. ¿Pero lo son realmente? Los países que consumen más del 75% de sus calorías de alimentos no refinados no sufren enfermedades degenerativas ni obesidad.

Piense: ¡Si pudiéramos eliminar dos tercios de todas las muertes que se relacionan con la dieta! ¿Es la dieta “el todo” en un estilo de vida saludable? No, pero a medida que integremos una buena nutrición con el ejercicio apropiado, la exposición al sol adecuada, y al sincronizar los otros 20 factores ¡SÍ!, nos sentiríamos realmente bien. Miremos de nuevo el modelo ¡SÍ!-- *Salud Integral* completo.

51

PowerPoint©

El modelo ¡SI! de los 21 factores integradores y el efecto de sinergia

52

PowerPoint©

¿Cómo sinergiza la dieta con los otros factores ¡SÍ!?

- Dieta y ejercicio
- Dieta y rayos del sol
- Dieta y temperamento

El ejercicio mejora grandemente la absorción de los minerales presentes en nuestra dieta. El ejercicio diario también estimula la sensación de eliminar la necesidad de comer comida chatarra para mitigar nuestros sentimientos de insatisfacción y/o falta de energía. Detiene nuestras compulsiones.

El factor luz del sol convierte un esteroide en vitamina D en la piel; ésta capacita al calcio para que construya los huesos. Es importante que nuestra cara y manos se expongan entre 10 y 15 minutos a los rayos del sol por lo menos 3 ó 4 veces a la semana. Una dieta basada en plantas mejora nuestro estado de ánimo, hace que sea más fácil convivir con los demás, y al estar libre de adicciones a la comida, nos ayuda a evitar peores adicciones químicas tales como la cafeína, el tabaco o las drogas. También ayuda a eliminar muchos de los pensamientos hostiles de nuestro interior. Un estudio llevado a cabo en prisiones europeas encontró que al simplemente darle a los prisioneros un suplemento múltiple vitamínico-mineral y algunas grasas omega 3 diariamente, disminuyeron los actos violentos en los internos en un 40 % en contraste con los que tomaron placebos.³¹

Otro principio básico que nos dá Dios es la temperancia o moderación: “Deja que tu moderación sea conocida por todos los hombres,” aconseja el apóstol Pablo. La Biblia nos recuerda que “el comilón se empobrecerá” *Proverbios 23:21*. La ciencia muestra que el ser demasiado indulgentes empobrece nuestra salud, y también puede empobrecer nuestra cartera.

53

PowerPoint©

Ilustración de Daniel y sus 3 amigos

La primera prueba clínica de nutrición registrada en la historia ocurrió en Babilonia, lugar donde el joven hebreo, Daniel y sus 3 amigos fueron llevados cautivos. Allí fueron inscritos en la Universidad de Babilonia y recibieron la orden de su opresor, el Rey Nabucodonosor de Babilonia, de comer diariamente las delicias de su mesa real por un periodo de 3 años, después de los cuales él probaría su progreso intelectual.

La historia registra que Daniel se *propuso* en su corazón no contaminarse con la porción de la carne del rey, ni con el vino del que él bebía. Así que le pidió una dieta diferente a Melzar, el hombre responsable del cuidado de los cautivos. Daniel le propuso que por 10 días le diera una dieta basada en vegetales, frutas, granos y agua y que después de 10 días comparara su apariencia con la de los otros que comían de la comida del rey. Le pidió ese corto tiempo a Melzar con el fin que este accediera a su petición, pues Daniel sabía que el pobre hombre tenía temor de perder su cabeza si los muchachos carecían de buena salud.

Melzar consintió, y después de 10 días estos jóvenes tenían una apariencia muchísimo mejor que la de los demás. Así que les fue concedido el permiso de continuar con la dieta elegida. Dios honró su lealtad hacia la dieta que él les había dado, y los bendijo con el conocimiento y las habilidades en todas sus materias en las aulas caldeas.

Tres años después fueron traídos ante el rey quien los examinó. En todos los asuntos de sabiduría y entendimiento fueron encontrados 10 veces mejores que los otros sabios del reino. ¡El rey quedó impresionado!

Como Daniel y sus 3 amigos, nosotros también tenemos el mismo desafío. Comer a la usanza del mundo o según los planes de Dios. ¿Seguiremos la dieta del Creador, o la dieta del mundo? ¿En dónde está nuestra lealtad? Daniel tuvo posiciones de honor durante el reinado de Nabucodonosor y dos reyes más. Lo que se propuso Daniel valió la pena.

¿Le gustaría a Ud. obtener una ganga? Dios desea que obtenga lo mejor por su dinero y para su cuerpo. Él le pregunta:

54

PowerPoint©

“¿Por qué gastas tu dinero en comida chatarra, y tu efectivo ganado con tu trabajo en un dulce de algodón? Escúchame, escucha bien: come sólo lo mejor, sáciate solamente con lo mejor”

Isaías 55:2, traducción de la versión, The Message.

55

PowerPoint©

La buena esposa y cocinera “vale más que los rubíes.” “Trae comida a su casa”—*Salomón*. ¡Los hombres también pueden ser grandes cocineros!

Dios colocó su sello de aprobación en la cocina. En muchos países la preparación de los alimentos se ha convertido en un evento familiar. Los hombres también pueden ser grandes cocineros, y con un poco de ayuda los niños también pueden preparar algunos alimentos. En algunos hogares el esposo siempre hace la ensalada, cargada de alimentos de nutrientes densos. Sin embargo, usualmente es la esposa quien tiene la responsabilidad de planear el menú. Esto se considera una responsabilidad sagrada.

Salomón dijo: “Mujer virtuosa, ¿quién la hallará? Su valor sobrepasa largamente al de las piedras preciosas. . . Siendo aún de noche, se levanta para dar la comida a su familia. . . Fuerza y honor son su vestidura, y se ríe de lo por venir. . . Considera la marcha de su casa y no come el pan de balde . . . Sus hijos se levantan y la llaman bienaventurada, y su marido también la alaba (*Proverbios 31*). Las esposas y las madres que elaboran comidas nutritivas y deliciosas contribuyen no sólo a que los estómagos estén felices, sino también a la buena salud para toda la familia.

RESUMEN Y CIERRE

En esta sección hemos hablado acerca de la elección de la buena alimentación; también hemos dado evidencia científica de algunos ingredientes que es mejor que sean usados con moderación, o que sean dejados a un lado. Es posible que no recuerde todo lo que hemos dicho, pero resumámoslo con los puntos más importantes.

56

PowerPoint©

La buena nutrición

- *Tiene que ver más con lo que come*
- *que con lo que no come*

La buena nutrición tiene que ver más con lo que come que con lo que no come. Presentamos 4 puntos:

57

PowerPoint©

Ilustración de los 3 niveles básicos de la pirámide alimenticia del plan para la vida

1. Enfátice en su dieta las 3 capas básicas fundamentales de la pirámide alimenticia del plan para la vida.
2. Si come de 6 a 8 raciones de vegetales sin almidón al día, y 2 a 4 raciones de frutas, y usa abundantes granos enteros no refinados, empezará a perder el apetito tanto por los alimentos basados en la carne como en la comida chatarra.

58

PowerPoint©

Ilustración de los colores del arco iris de vegetales y frutas

3. Busque los colores del arco iris. Le proporcionarán una dieta rica en vitaminas, minerales y nutrientes esenciales.

59

PowerPoint©

Complemente su dieta con 30 minutos de ejercicio intenso cinco veces a la semana.

- Añádale años a su vida.
- Añada vida de calidad a sus años.

4. Si Ud. complementa su dieta con 30 minutos de ejercicio intenso cinco días a la semana, Ud. Podrá:
 - a. Añadir más años a su vida
 - b. Añadir calidad de vida a sus años

Pero todo depende de Ud., pues ¡SU DESTINO ESTÁ EN SU PLATO! Esto le proporcionará de 80 a 90 años... tal vez más. Pero, de paso, si Ud. elige vivir por siempre, ¡SÍ! le recomienda que le agregues dos nutrientes más a su dieta. ¿Le interesa? ¿Le gustaría saber de qué se trata?

60

PowerPoint©

Juan 6:35. “Jesús les respondió: Yo soy el pan de vida. El que a mí viene nunca tendrá hambre, y el que en mí cree no tendrá sed jamás.”

Cuando aceptamos a Jesús, él puede nutrir todo nuestro cuerpo y puede satisfacer el hambre más profunda de nuestra alma.

61

PowerPoint©

Apocalipsis 22:1-2. “Luego el ángel me mostró un río de agua de vida, claro como el cristal, que salía del trono de Dios y del Cordero, y corría por el centro de la calle principal de la ciudad.”

62

PowerPoint©

“A cada lado del río estaba el árbol de la vida, que produce doce cosechas al año, una por mes; y las hojas del árbol son para la salud de las naciones.” (NVI)

Y mientras aquí disfrutamos de la generosidad de Dios, tenemos la promesa que muy pronto en el cielo podremos comer del fruto del Árbol de la Vida. ¿Cuántos de Ud. es desean un día vivir con Jesús en el cielo, disfrutar del exquisito fruto del Árbol de la Vida y estar con Jesús y nuestros amados por toda la eternidad? ¿Puedo ver sus manos?

Oración: Padre nuestro que estás en los cielos, has dicho que abramos nuestras bocas y que Tú las llenarás. Gracias, por tu cuidado, preocupación y por la maravillosa provisión que has hecho, no sólo para nuestra hambre física, sino también para la de nuestro corazón. Ayúdanos, Padre, a seguir el ejemplo de Daniel, a proponernos en nuestro corazón no contaminarnos. Danos tu sabiduría y poder para elegir lo que es bueno. Ayúdanos para que te permitamos satisfacer nuestra hambre con cosas buenas. Padre, aceptamos la invitación de comer el Pan de Vida aquí y en este momento; y que pronto, cuando venga tu reino, disfrutemos de los exquisitos frutos del Árbol de Vida y de la vida eterna. Agradecidos oramos en el nombre de Jesús, Amén.



SU DESTINO ESTÁ EN SU PLATO (PARTE B)

I. INTRODUCCIÓN

63

PowerPoint©

SU DESTINO ESTÁ EN SU PLATO. PARTE B

En la Parte A del tema “SU DESTINO ESTÁ EN SU PLATO” hablamos de la importancia de que los aviones tengan el combustible correcto y el trágico resultado de utilizar el combustible equivocado. También mencionamos que el combustible de los aviones contiene ciertos aditivos que mantienen los motores funcionando adecuadamente. Esto se compara con las vitaminas y minerales que necesitamos, y que están en nuestros alimentos. Para continuar con el tema de nutrición, hoy empezamos con un poco de humor que apareció en la Internet.

64

PowerPoint©

La dieta perfecta.
Si comemos carne: la vaca loca...
Si comemos pollo: la gripe aviar...
Si comemos huevo: el colesterol...
Si comemos pescado: el mercurio...

65

PowerPoint©

Si comemos cerdo: no es limpio.
Si comemos frutas y verduras: los insecticidas y herbicidas...
Mmm, isólo queda el chocolate!

No sabemos quién fue el autor de la cita, o si sobrevivió. ¿Quién sabe? o ¡Tal vez murió por comer tantos chocolates!

Como dijimos en la sesión anterior, realmente la nutrición tiene que ver con lo que *comemos*, y no tanto con lo que *no comemos*. Se trata más bien de elecciones. La mayoría de las naciones industrializadas están sufriendo de desnutrición hipercalórica. Están eligiendo comer lo que las industrias les están vendiendo a través de los medios de comunicación: meriendas azucaradas, grasas excesivas y comidas chatarras. Y mientras están comiendo un exceso de macro nutrientes: los almidones, las grasas, incluso las proteínas, sus cuerpos están sufriendo hambre por falta de micro nutrientes tales como los minerales, los fitoquímicos, los antioxidantes y las vitaminas.

La historia de la extraña enfermedad a bordo del *Mayflower*: En septiembre de 1620, un barco británico, el *Mayflower*, se deslizó a través del Atlántico Norte, trayendo a los “peregrinos”—un grupo de colonizadores ingleses muy religiosos que arribaron a lo que hoy es Massachusetts, en el noreste de los EE.UU. Los marineros relataban historias de sus aventuras mientras cenaban unos bizcochos duros y tomaban ron.

De pronto el Capitán ordenó: “¡Tómense su limón!” Los marineros británicos fueron llamados “limoncitos,” porque habían notado que los que hacían viajes largos y comían cítricos tenían mejor salud durante el viaje. Así que trajeron limones a bordo del *Mayflower* para la tripulación y los pasajeros.

Todos obedecieron al Capitán menos William Butten, que se estaba enfermando. En su piel se estaban manifestando pequeñas hemorragias. Sus encías estaban dañadas y sus dientes empezaron a aflojarse. No le gustaba para nada el jugo de limón e inflexiblemente se negó a ingerir su porción diaria de esta cosa ácida que el Capitán y el doctor lo presionaban a tomar. Su fuerza comenzó a menguar. Estaba mortalmente enfermo. Al morir fue cosido en una mortaja y bajado al mar, a su tumba líquida. Todo por no comer lo que necesitaba.³²

En la actualidad conocemos a esa enfermedad como escorbuto, y que la vitamina C, que se encuentra en los limones, la cura.

Sin vitamina C, la matriz de consistencia pegajosa que mantiene unidas a las células del revestimiento de los vasos sanguíneos y huesos, no se puede formar. ¡Todo por no comer limones! Una vida fue perdida cuando se estaba acercando a la oportunidad de un Nuevo Mundo.

En la actualidad, el escorbuto no es una amenaza para la mayoría de nosotros. ¿Será posible que estemos careciendo de algo vital en nuestra nutrición, necesario para nuestra salud y nuestro bienestar? Mientras que algunos países sufren de carencia de alimentos, en los países industrializados millones están muriendo por comer en exceso, especialmente grasas, carbohidratos, incluso proteínas.

Tal vez recordará que al finalizar la Parte A del tema de nutrición, que hablaba de la pérdida de peso, dijimos que había 2 remos en la canoa para perder peso: DIETA y EJERCICIO. El ejercicio es vital para perder peso. El ejercicio ayuda a quemar calorías mientras se está en acción y a la vez incrementa el ritmo metabólico, el cual continuará por un tiempo aún después del ejercicio.

Mencionamos también que cada 1/2 kilo extra nos robará un mes de vida. Eso equivale a 5 años menos de vida por 27 kilos de sobrepeso. Ser moderados en nuestra alimentación y hacer ejercicios regularmente, ayuda a mantener el peso a un buen nivel.

Recomendaciones sobre la grasa:

69

PowerPoint©

“Buenas” grasas –úselas moderadamente

- Aceite de oliva extra virgen
- Aceite de canola
- Margarinas suaves
- Grasas poli-insaturadas... son líquidas a temperatura ambiente

Miremos las grasas que están en nuestra cocina para ver si necesitamos hacer un “cambio de aceite.” Recomendamos aceite de oliva extra virgen, que es primordialmente una grasa monosaturada, y aceite de canola. Una margarina baja en grasa o de dieta es mejor que la mantequilla. En EE.UU. busque marcas como “Smart Balance” que prácticamente no contengan grasas hidrogenadas. Las grasas saturadas tienden a endurecerse a temperatura ambiente. Se encuentran en la grasa animal y en algunas de origen vegetal tales como el aceite coco y de palma. Estas grasas tienden a elevar los niveles de colesterol y deben evitarse tanto como sea posible. Las grasas poliinsaturadas tienden a mantenerse líquidas a temperatura ambiente, no elevan el colesterol como las grasas animales. Cuidado con los ácidos grasos “trans” encontrados en los aceites vegetales hidrogenados y en la manteca, aumentan el colesterol y pueden propiciar el cáncer y la inflamación. Las papas fritas, los pasteles, las galletas, las frituras de maíz y las galletas saladas a menudo tienen ácidos grasos trans.

70

PowerPoint©

Grasas “malas,” úselas con cautela

- Ácidos grasos trans están en
 - Aceites vegetales hidrogenados
 - En muchas margarinas y mantecas
- Las grasas saturadas están sólidas a temperatura ambiente

71

PowerPoint©

Productos animales y la grasa

La carne, los huevos y los productos lácteos contribuyen con todo el colesterol y la mitad de la grasa en la dieta norteamericana.

Si la leche sin grasa se sustituyera por la leche semidescremada, se podría eliminar por vaso el equivalente a la grasa saturada contenida en tres tiras de tocino delgadas o medianas. Dos tercios de la grasa de los productos lácteos son saturadas. La grasa de los productos lácteos es más altamente

saturada que la grasa de la carne animal.

72

PowerPoint©

¿Qué en cuanto a la leche?

- 65% de los adultos en el mundo no toman leche.

¿Necesitamos la leche en la preparación de alimentos? Algunos profesionales de la salud han notado una mejoría considerable en algunas condiciones de salud con solo haber eliminado la leche de la dieta. La leche produce gases a algunas personas. El 65% de los adultos en el mundo no toman leche.

¿Qué en cuanto a la osteoporosis? Finlandia, Suecia, los Estados Unidos e Inglaterra son los países donde más se consumen productos lácteos y los que presentan los índices más altos de osteoporosis en el mundo.³³ Otros factores que fomentan la osteoporosis son el consumo de refrescos envasados, el exceso de sal, la proteína animal, la falta de luz solar y vitamina D, y la falta de ejercicio.

73

PowerPoint©

- *Los vegetarianos tienen huesos más fuertes que quienes comen carne.³⁴ Las fuentes vegetales de calcio incluyen verduras de hoja verde, frijoles y tofu.*

Aunque no lo crea, los vegetarianos tienen huesos más firmes que quienes comen carne. Las principales fuentes vegetales de calcio provienen de las verduras de hoja verde, los frijoles y el tofu. Los esquimales usualmente consumen 2.000 gr. de calcio diario lo cual se debe a que se comen incluso las espinas tiernas de pescado; sin embargo, ellos presentan el índice más alto de fracturas de cadera del mundo. Esto probablemente sucede porque consumen grandes cantidades de proteína de pescado.³⁵

La mayoría de los norteamericanos ingieren dos ó tres veces más proteína que la necesaria. La leche es alta en calcio pero también es alta en proteína.

74

PowerPoint©

El exceso de proteínas y la fractura de huesos

Estudio de la salud de enfermeras realizado por Harvard con 78,000 enfermeras

El incremento en el consumo de leche se relaciona con el incremento en el índice de fracturas de huesos

Un estudio de salud a 78.000 enfermeras realizado por Harvard encontró que el riesgo de fractura de cadera es mayor en aquellos que consumen más leche.³⁶ Una comparación entre los afroamericanos que consumen más de 1000 mg. de calcio diariamente y los negros sudafricanos que consumen 196 mg., reveló que los afroamericanos presentan un índice de fractura de cadera nueve veces más alto que el de los sudafricanos. Los chinos campesinos cuyo consumo de calcio es la mitad menos que la de

los americanos presentan solamente una quinta parte del índice de fracturas de hueso. El consumo de queso se ha duplicado en los últimos veinticinco años.

El queso tiene más grasas saturadas, hormonas y otras hormonas que promueven sustancias de otros alimentos.

75

PowerPoint©

Leche: alimento maravilloso para becerros

- Los becerros, gracias a la leche de la madre, aumentan de 90 a 450 libras en un año

La leche de vaca fue creada para alimentar los terneros, pero cumplido el tiempo ellos se destetan de la leche de sus madres.

76

PowerPoint©

Para los infantes lo mejor es la leche materna

Para los bebés la mejor leche es la leche materna. La leche de la madre fortalece el sistema inmunológico. Para los niños pequeños siga el consejo de su pediatra o su médico. La leche descremada o parcialmente descremada es preferible a la leche entera de vaca.³⁷

77

PowerPoint©

¡Cuidado! Un paso a la vez:

- *El cambio a una dieta mejor debe ser progresivo.*
- *Evite cambios precipitados.*
- *Pero no se detenga.*

Encontrar la dieta adecuada es asunto de experimentación y aprendizaje. El cambio a una mejor dieta debe hacerse en forma progresiva. En los países desarrollados, si las familias encuentran dificultades para dejar de consumir la carne completamente, deben considerar la fuente de la carne. Los animales criados en ranchos son más saludables que los que permanecen encerrados y son alimentados con productos que contienen sangre seca, comida de huesos y excremento de aves de corral procesado, lo cual sucede en algunos países, incluyendo EE.UU. El consumidor de carne tal vez desee considerar la reducción en la porción de la misma de 227 gr. a 113 gr. Un pedazo de carne de 227 gr. puede contener $\frac{1}{4}$ de taza de grasa.

¿Cree que Dios tenía razones científicas al prohibir el consumo de carne de puerco? Vea Levítico 11:7,8. Además del alto porcentaje de grasa que contiene el cuero del puerco y sus derivados tales como el jamón y otros productos porcinos, el cocimiento insuficiente de este animal podría exponernos a la enfermedad de triquinosis y otros parásitos.

Mientras vamos mejorando la calidad de los alimentos que consumimos, aquellos de segunda mano, tales como la carne y varios alimentos refinados y procesados, deben irse dejando a un lado y reemplazarlos por algo mejor. Evite los cambios bruscos. Sea paciente con Ud. mismo y los demás, pero mantenga la intención de seguir adelante en el mejoramiento de su dieta.

Mientras busca el mejoramiento de su nutrición, hágase amigo de los ácidos grasos Omega-3 y de la fibra.

78

PowerPoint©

Ácidos grasos Omega-3

- Se encuentran en semillas de linaza, nueces, vegetales de hoja verde, aceite de canola
- Semillas de linaza y aceite de linaza son ricos en ácidos grasos Omega-3. Ayudan a disminuir el colesterol de la sangre y el nivel de triglicéridos, y reduce la incidencia de cáncer de mama, colon y próstata³⁸

79

PowerPoint©

Fibra, el alimento increíble

- Como una escoba, la fibra limpia el tracto intestinal
- Acorta el tránsito de los alimentos, disminuye el riesgo de cáncer, cura el estreñimiento

80

PowerPoint©

- Fomenta la liberación más lenta de los nutrientes en el torrente sanguíneo, estabilizando la glucosa de la sangre
- Tiene cero calorías, pero ayuda a sentirnos satisfechos

81

PowerPoint©

¡Traigan la fibra!

- Frutas, especialmente las bayas
- Frijoles y legumbres
- Granos enteros: trigo, avena, arroz integral
- ¡Sorpresa! Los productos de origen animal NO contienen fibra. Las plantas son una fuente rica de ella

Los productos a refinados nos ha quitado la fibra, el alimento increíble. ¿Por qué increíble? Porque cuando pasa por nuestro cuerpo, nos hace varios favores a lo largo de su camino. Las fibras insolubles absorben el agua como esponja y vuelven las heces más pesadas. Actúan como escobas en nuestro tracto intestinal para mantener en movimiento el alimento durante la digestión. También ayuda a reducir el tiempo de digestión dándole y menos ocasión al contacto de los carcinógenos con la pared intestinal, reduciendo el riesgo de cáncer de colon. La fibra insoluble que se encuentra en el salvado

de los granos enteros, cura el estreñimiento y reduce las hemorroides, la enfermedad diverticular, y nivela las hormonas. Muchas mujeres que sufren síntomas de menopausia han encontrado una gran ayuda en las semillas de linaza.

Otro efecto enorme de la fibra es la capacidad de estabilizar el azúcar de la sangre. Propicia una liberación menor de los nutrientes en el torrente sanguíneo, lo cual ayuda tanto a hipoglucémicos como a diabéticos. La fibra no aporta calorías, pero nos ayuda a sentirnos satisfechos. La fibra soluble que se encuentra especialmente en frijoles, avena y fruta, extrae el colesterol de los intestinos. ¡La fibra es un elemento amigable! Los jugos pueden tener algunos beneficios específicos pero elimina la fibra y condensa las calorías. Comer la fruta natural es la mejor opción particularmente para quienes desean perder peso.

Muchos se han sorprendido al saber que los productos de origen animal *no* contienen fibra pero las plantas son una fuente rica en fibra. Entonces, ¿dónde están esas fuentes? Están en las frutas especialmente en las bayas (mora, frambuesa, etc.) los frijoles, las legumbres, los granos enteros como el trigo, la avena y el arroz integral. No sólo son alimentos de fibra completa sino que están llenos de vitaminas, minerales y antioxidantes.

Uno de los mejores estudios sobre nutrición ha contemplado la cultura y por muchos años han estudiado cómo come la gente y cómo esa dieta afecta su salud. Demos un vistazo al estudio de China, conducido por la universidad de Cornell, bajo el liderazgo de T. Collin Campbell, PhD.³⁹

82

PowerPoint©

China, Dr. T. Colin Campbell

- “La investigación más amplia, nunca antes realizada de la relación entre la dieta y el riesgo de desarrollar una enfermedad”—*New York Times*
- Algunos hallazgos sorprendentes

83

PowerPoint©

- Calcio y osteoporosis
- Pubertad
- Asociación entre los alimentos a base de animales y las enfermedades degenerativas

Estos descubrimientos logrados en este estudio ofrecen bastante información digna de considerarse. Los sujetos del estudio fueron chinos de zonas rurales, quienes tienden a vivir de la misma manera, en el mismo lugar y con la misma dieta toda su vida. A pesar de que los chinos comen un 20% más de las calorías que consumen los norteamericanos, se encontró que los norteamericanos son el 25% más obesos que los chinos. Los chinos consumen dos veces más almidón que los norteamericanos, pero sólo una tercera parte de la grasa. Comen una tercera parte menos de proteína, pero solamente un 7% es de origen animal; en contraste con los norteamericanos cuyo porcentaje de consumo de proteínas de origen animal es de 70%. Entre los chinos, de 10 a 20 % de sus calorías provienen de

la grasa. Hacen más ejercicios. La mayoría de los chinos no consumen productos lácteos y obtienen la mitad del calcio presente en la dieta norteamericana; de hecho, la osteoporosis no es común. Las adolescentes llegan a la pubertad entre 3 y 6 años más tarde que las norteamericanas.

El Dr. Campbell reporta: “Encontramos una relación altamente significativa entre el consumo incluso, de pequeñas cantidades de alimentos de origen animal y el incremento prevaleciente de enfermedades cardíacas, cáncer y enfermedades semejantes. . . La vasta mayoría de todos los cánceres, enfermedades coronarias vasculares y otras formas de enfermedades degenerativas se pueden prevenir fácilmente con la adopción de una dieta basada en vegetales.”

Recomendaciones alimenticias para disminuir el colesterol:

84

PowerPoint©

¿Cómo puedo disminuir mi colesterol?

- Trabaje en el incremento del consumo de hojas verdes y legumbres
- Disminuya progresivamente el consumo de carnes rojas, queso y leche entera

Un *Whopper* doble con queso (sándwich que venden en los restaurantes de comida rápida) le aportará un 130% del valor diario de grasa para un adulto, y el 200% de grasa para un niño de ocho años. En los Estados Unidos el asesino número uno es la enfermedad cardíaca y el colesterol es uno de sus principales factores de riesgo. Veamos cómo podemos disminuir el colesterol: no fume, haga ejercicio regularmente. Como primer paso trate de consumir diariamente mucha ensalada y un promedio de tres tazas de vegetales en la comida y en la cena.

No trate sólo de eliminar algún alimento de su dieta sino reemplácelo por algo mejor. Si nos enfocamos en asegurar la inclusión adecuada de los alimentos sanos, naturalmente eliminaremos varios de aquellos productos que causan enfermedades. Esto no ayudará a disminuir los productos de origen animal y el colesterol en la dieta. Excepto las grasas monosaturadas como el aceite de oliva extra virgen, disminuya el consumo de las grasas saturadas porque el cuerpo las convertirá en colesterol. El colesterol no se encuentra sólo en los productos de origen animal, sino también en los aceites de coco y de palma que son los ingredientes de galletas saladas, repostería y otros similares.

Por eso si comienzas a reducir o a eliminar la proteína animal y a aumentar la proteína vegetal, los valores de su sangre probablemente comenzarán a normalizarse. Recuerde que a pesar de que la carne de pollo tiene menos grasa que la carne roja magra, la cantidad de colesterol es igual.

La leche y los huevos no son tan objetables como la carne. La carne se está convirtiendo en un problema creciente en todo el mundo debido a las enfermedades de los animales. En algunos países hay gente pobre que cría su propio ganado y aves. En este caso, puede ser para ellos la mejor opción para mantener su salud y nutrición. Sin embargo, cualquiera que padezca una enfermedad degenerativa, como diabetes, problemas cardíacos, presión arterial alta, colesterol alto u obesidad, probablemente notarán un cambio mínimo en su mejoría, a menos que adopten una dieta balanceada basada en

vegetales, y hagan ejercicios durante 30 a 45 minutos cinco veces a la semana.

También existen algunas personas que no pueden reducir su colesterol y los lípidos sanguíneos, a menos que eliminen tanto la proteína como la grasa animal.⁴⁰ Tal vez esto sea de importancia para los lacto-ovo-vegetarianos que han tenido dificultades para reducir los niveles de lípidos.

Para que los vegetarianos no se sientan tan orgullosos por la superioridad de sus hábitos, deben darse cuenta que si consumen mayormente almidones refinados, postres y muchos alimentos ricos en grasa, probablemente están en peores condiciones de salud que aquellos que consumen carne orgánica blanca de pollo o pavo y llevan una dieta baja en grasa y alta en alimentos no refinados.

Tal vez se repregunten: ¿Es para mí una dieta basada en frutas y vegetales? Es una buena pregunta, que al final de cuentas sólo Ud. tendrá que responder. El propósito de esta presentación no es decirle qué hacer. Esa será una decisión absolutamente suya. Deseamos ayudarles a mantenerlos informados sobre las opciones que Ud. tiene basados en las evidencias científicas aquí presentadas. Algunos tal vez decidan adoptar de una sola vez una dieta basada en fruta y vegetales. Lo cual está bien, pero asegúrese de saber llevar una dieta mejor que la que tiene. Tal vez haya quienes decidan tener como meta dirigirse hacia una dieta vegetariana por un determinado periodo de tiempo, tal vez 5 ó 6 meses. Hay tiendas de alimentos saludables y centros de nutrición que ofrecen clases de cocina vegetariana, las cuales podrían ser de mucha ayuda.

Comience con un incremento progresivo de vegetales de hojas verdes y frutas frescas, mientras va reduciendo las carnes rojas. Después, reduzca el consumo de queso y leche entera. Use leche descremada de vaca y experimente con leche de soya. A medida que disminuye las proteínas animales, aumente el consumo de legumbres y frijoles. Al mismo tiempo, aumente sus ejercicios diarios de 15 minutos a 30 minutos, y si Ud. es de las personas que gustan de los desafíos, intente llegar a la hora de ejercicio. Trate de tomar agua en vez de refrescos, té y café. Después de un mes evalúese. ¿Se ha sentido mejor? ¿piensa mejor? ¿duerme mejor? Encuentre el equilibrio y mantenga su programa de salud de acuerdo con las señales que su cuerpo le indique.

Por lo general las metas de una dieta no se alcanzan de un solo salto. ¡Ánimo! Ud. puede dirigirse en la dirección correcta y comenzar a reducir los riesgos de cáncer, problemas cardíacos, diabetes y muchas otras enfermedades. Estará añadiendo años a su vida y vida a sus años. Cuando el cocinero de su casa aprenda más recetas sabrosas basadas en plantas de la región, quizás llegará a decir: “Este platillo tiene un sabor *tan* rico, ¡ya ni deseo productos de origen animal! Creo que mejor conseguiré mi alimento de primera mano y no de segunda mano.” Muchas librerías tienen libros de cocina para escoger, a menudo estos incluyen recetas de tofu.

¿Se ha preguntado en alguna vez si Ud. será pequeño y delgado si se alimenta solo con comida basada en plantas? No es necesario que se preocupe. El mamífero terrestre más grande, el elefante, es vegetariano y al parecer, le está yendo muy bien.

La dieta y las enfermedades cardíacas:

Es motivador notar que cuando el colesterol de la sangre disminuye en un 1% existe una reducción correspondiente de 3 a 4 % en el riesgo de enfermedad cardíaca.⁴¹ Los vegetarianos tienen un 14% menos del nivel de colesterol que el promedio de la población norteamericana⁴² y los vegetarianos estrictos (*vegan*), que no comen productos de origen animal, ni lácteos ni huevos, ni carne, presentan un 35% menos de riesgo.⁴³ Los no vegetarianos consumen de 300 a 500 mg. de colesterol por día; los lacto-ovo-vegetarianos, 150 a 300 mg; y los *veganos*, 0 mg. La revista *Time* dijo: “En las regiones donde. . . la carne escasea, la enfermedad vascular coronaria es desconocida.”⁴⁴

86

PowerPoint©

El estudio del corazón de Framingham

- La investigación más prolongada sobre la dieta y enfermedad del corazón en la historia médica de los reportes mundiales. . .

El Dr. William Castelli, MD, trabajó en el estudio del corazón Framingham, con la colaboración de National Heart, Lung, & Blood Institute.⁴⁵ (Framingham es un suburbio de Boston.) Castelli afirmó...

87

PowerPoint©

“Los vegetarianos tienen la mejor dieta; también los índices más bajos de enfermedades cardíacas coronarias de cualquier otro grupo en el país.”⁴⁶

88

PowerPoint©

“Algunas personas se burlan de los vegetarianos, sin embargo, éstos presentan sólo un 40 por ciento de nuestro índice de cáncer. En promedio, viven seis años más que otros”

—William Castelli, MD, con la colaboración de National Heart, Lung, & Blood Institute

El Dr. Dean Ornish ha demostrado la reversión de las enfermedades cardíacas por medio de dietas. Casi un 80 % de sus pacientes que padecen una enfermedad cardiovascular severa pueden evitar el marcapaso o la angioplastia. Con la dieta de la Asociación Americana del Corazón [*American Heart Association Diet*] sólo uno de seis pacientes logró reversión perceptible de la aterosclerosis.⁴⁷ Un 28 % aumentó el bloqueo arterial en cinco años.⁴⁸ Con el programa de Ornish, tres cuartas partes de los pacientes lograron la reversión y gozaron de un 8% de reducción del bloqueo.⁴⁹

Después de que los residentes de Karelia del Norte, Finlandia, se dieron cuenta de que presentaban el peor problema en enfermedades coronarias en el mundo, se dedicaron a hacer ejercicio y cambiaron sus dietas alimenticias, y actualmente ostentan el índice de más rapidez en la reducción

de enfermedades cardíacas. ¡Su índice de mortalidad por enfermedades coronarias disminuyó en un 65 %!

Dieta y presión arterial:

89

PowerPoint©

Si como correctamente, ¿puedo disminuir mi presión arterial?

- Quienes consumen carne presentan tres veces más incidencia de presión arterial alta en comparación con los vegetarianos⁵⁰

90

PowerPoint©

- Prácticamente no existe presión arterial alta entre los jubilados en los países donde se consume una dieta basada en plantas y baja en grasas
- Las personas que padecen presión arterial alta son siete veces más propensas a sufrir apoplejía [embolias], y cuatro veces más propensas a tener un ataque cardíaco

¿Qué sucede con la dieta y la presión arterial? Los consumidores de carne son casi tres veces más propensos a padecer presión arterial alta que los vegetarianos, y están trece veces más propensos de padecer presión arterial alta.⁵¹ Muchas personas que padecen presión arterial alta pueden mejorar sustancialmente si cambian a una dieta basada en plantas. A pesar de que más del 50% de los ciudadanos americanos en la tercera edad sufren de presión arterial alta,⁵² prácticamente esta no existe entre los ancianos en la tercera en los países donde se consume una dieta baja en grasa y basada frutas y vegetales.⁵³

91

PowerPoint©

Beneficios del vegetarianismo

- Hay menos riesgo de adquirir enfermedades degenerativas y ocasionadas por la comida
- Los niños vegetarianos poseen un coeficiente intelectual más alto

Los niños vegetarianos poseen un coeficiente intelectual de 17 puntos más alto que el promedio de los niños norteamericanos: 116 vs. 99.⁵⁴ Sea que el vegetarianismo dé mayores ventajas cognitivas, lo las personas más inteligentes y mejor informadas se vuelven vegetarianas!

92

PowerPoint©

- Albert Einstein, que era vegetariano, dijo: “Nada beneficiará a la salud humana e incrementará las oportunidades de supervivencia en la tierra tanto como el evolucionar hacia una dieta vegetariana.”⁵⁵

Las investigaciones han mostrado que las ventajas del vegetarianismo van más allá al sólo bajar los índices de colesterol y cáncer. Los vegetarianos tienen menos presión sanguínea alta, enfermedades del colon, diabetes, cálculos biliares, enfermedades de los riñones, obesidad y menos riesgo de contraer todo tipo de enfermedades.

El ser vegetariano también puede ayudar a salvar nuestro planeta. Se requiere un promedio de 13.152 m² para proveer alimento a un carnívoro durante un año; 2.023 m² para un lacto-ovo-vegetariano y 688 m² para un vegano o vegetariano estricto. Diciéndolo de otra manera, 4.000 m² puede alimentar veinte veces a una persona con una alimentación basada en plantas, como a *una* persona con la dieta norteamericana estándar (DNE).

Vegetarianismo: los cómo

93

PowerPoint©

¡Sea afortunado!
¡Elija lo mejor!

El elegir más alimentos del “jardín del comer” es mucho menos riesgoso. Las frescas y suculentas frutas como los arándanos [*blueberries*], duraznos, nectarines, papayas, mangos, uvas, fresas, manzanas... son tan llenadoras, exactamente como las dio Dios. Pruebe algunos vegetales nuevos, como el *bok choy* o una crujiente jícama. Coloque el arco iris de vegetales coloridos y crujientes en su plato. ¡Complacerán su paladar!

Pruebe las diferentes legumbres, como las lentejas y garbanzos para obtener proteína. Los frijoles ofrecen una mina de variedades: pinto, bayo, rojo, soya, alubia, lima, rosa, blanco, negro, habichuelas, habas. No deje de lado los de “ojo negro” y los chícharos. Asegúrese de incluir nueces y semillas. Prefiera el pan y cereales integrales la mayoría de las veces. La leche de soya es una buena opción.

A medida que nos acerquemos más al “jardín del comer,” encontraremos que necesitamos menos al doctor. Aproveche las clases de cocina vegetariana que encuentre. Una comida sazonada con gusto le ayudará a tener una cocina más saludable.

94

PowerPoint©

Frutas Frescas en Vietnam

III. INSPIRACIONAL Y MOTIVACIONAL

Todos los días la ciencia confirma la sabiduría de la dieta que se le dio originalmente al ser humano cuando la vida fue creada en este planeta.

95

PowerPoint©

El cuidado del Creador por sus hijos

El Salmista dice: “El que sacia de bien tu boca, de modo que te rejuvenezcas como el águila”

Salmo 103:5

Algunos países del planeta Tierra han sido bendecidos con una abundancia de alimentos, mientras que otros debido al clima u otras condiciones sufren de escasez. Un niño muere de hambre cada dos segundos. Ghandi dijo: “Vivan sencillamente para que otros sencillamente puedan vivir.”

96

PowerPoint©

Foto de niños aborígenes de Australia

“Dadles de comer”

Cristo lo sabía: “Siempre tendréis pobres con vosotros” *Mateo 26:11*, y a medida que lleguemos a los pobres, Jesús lo contará como si lo estuviéramos alimentando a él. Él dice: “porque tuve hambre y me disteis de comer; tuve sed y me disteis de beber” *Mateo 25:35*.

Cuando rodeamos nuestras mesas, sean escasas o llenas, el Huésped invisible está con nosotros. Incluso, si no tuviéramos mucho deberíamos tratar de elegir lo mejor para suplir las necesidades nutricionales de nuestra familia y de las visitas con quienes compartimos el alimento. Y la esposa y madre que trabaja incansablemente en la cocina, provea una comida nutritiva sencilla y buena para su familia, realiza un gran trabajo y trae salud a su esposo e hijos.

97

PowerPoint©

Una buena esposa y cocinera: “¡Es más valiosa que las piedras preciosas!” “Da de comer a su familia”—*Salomón*

Dios puso su sello de aprobación en la cocina. Algunos de los mejores chefs del mundo son hombres. Cuando una esposa llega a casa después de un día lleno de estrés y se encuentra con la sorpresa de que su esposo e hijos ya han colocado una comida succulenta y nutritiva en la mesa, ¡allí se halla una familia feliz!

IV. TRANSFORMACIONAL

¿Sabía que Ud. que ha sido invitado(a) a un banquete especial? Sé que allí la comida será más deliciosa y nutritiva de lo que podemos imaginar. En Apocalipsis 19:9 dice que un ángel le anunció al apóstol Juan: “Escribe: Bienaventurados los que son llamados a la cena de las bodas del Cordero.”

- Jesús lo invita al banquete de bodas del Cordero.
- “Me llevó a la sala de banquetes y tendió sobre mí la bandera de su amor” *Cantares 2:4*

Jesús estará sirviendo en la mesa y Ud. y su familia son los invitados. La Biblia dice: “Me llevó a la sala de banquetes y tendió sobre mí la bandera de su amor” *Cantares 2:4*. Sí, habrá un gran banquete muy pronto en el cielo. Pero, mientras tanto, Jesús le ofrece alimento físico y espiritual aquí en la tierra. Él, el Pan de Vida, ofrece llenar nuestros corazones hambrientos. Nos dice: “Oh, prueba y ved que el Señor es bueno.”

A medida que nos preparamos para el gran banquete en el cielo, cuán importante es que hagamos buenas decisiones, de manera que tengamos una vida de calidad y longevidad, supliendo las necesidades nutricionales de nuestra familia y alcanzando a las personas que son menos afortunadas que nosotros. ¿Está listo para dar los pasos para decidirse a llevar una dieta nutritiva y adecuada para Ud. y su familia? ¿Con cuál paso empezará? El viaje más largo comienza con un solo paso. Indique su decisión en la tarjeta que se le proporcionará. Si alguno de Ud. es tiene una petición especial por Ud. o su familia puede indicarlo en la misma tarjeta.

Oración: Padre nuestro que estás en los cielos, nuestra vida y nuestra salud dependen de ti. Tú nos has dado el poder de elegir y nosotros decidimos ponerla en práctica esta noche, como el apóstol Pablo dijo: “Si pues coméis o bebéis, hacedlo todo para la gloria de Dios.” Ayúdanos a comer los alimentos que nos darán cuerpos sanos y mentes claras, y que nos fortalecerán para servir a otros. Y cuando esta permanencia en la tierra termine y Jesús diga: “Muchos vendrán del oriente y del occidente, y se sentarán con Abrahán, Isaac y Jacob en el reino de los cielos,” que todos los aquí presentes podamos encontrarnos contigo allá. En el nombre de Jesús, amén.

El tema del próximo seminario:

Bibliografía

- Adzersen, Karl-Heinrich, Patricia Jess, Klaus W. Freivogel, Ingrid Gerhard, y Gunther Bastert. "Raw and Cooked Vegetables, Fruits, Selected Micronutrients, and Breast Cancer Risk: A Case-Control Study in Germany." *Nutrition & Cancer* 46, no. 2 (2003): 131-137.
- Bailey, Royce K., M.D., M.P.H. *You'll Rust Out Before You Wear Out, If...* Hagerstown, Md.: Review & Herald Graphics, 2004.
- Balch, Phyllis, C.N.C., y James Balch, M.D. *Prescription for Nutritional Healing*, 3rd ed. New York: Penguin Putnam Inc., 2000.
- Baldwin, Bernell, Vicki Griffin, y Evelyn Kissinger. *Foods for Thought*. Cedar Lake, Mich.: LifestyleMatters, www.LifestyleMatters.com, n.d.
- Barnett, Richard. "Obesity." *Lancet* 365, no. 9474 (2005): 1843.
- Bellisle, France, Ph.D., Marie-Françoise Rolland-Cachera, Michèle Deheeger, y Michel Guilloud-Bataille. "Obesity and Food Intake in Children: Evidence for a Role of Metabolic and/or Behavioral Daily Rhythms." *Appetite* 11, no. 2 (1988): 111-118.
- Carroll, Kenneth K. *Dietary Proteins and Amino Acids: Their Effects on Cholesterol Metabolism*. In *Animal and Vegetable Proteins in Lipid Metabolism and Atherosclerosis: Current Topics in Nutrition & Disease*, ed. Michael J. Gibney y David Kritchevsky, 9-17. New York: AR Liss, 1983.
- Cohen, Jennifer H., y Alan R. Kristal. "Fruit and Vegetable Intakes and Prostate Cancer Risk." *Journal of the National Cancer Institute* 92, no. 1 (2000): 61-68.
- Cowie, Catherine C., Keith F. Rust, Sharon Saydah, Linda S. Geiss, Earl S. Ford, y Edward W. Gregg. "Prevalence of Diabetes and

- Impaired Fasting Glucose in Adults: United States, 1999-2000." *MMWR Morbidity & Mortality Weekly Report* 52, no. 35 (2003): 833-837.
- Cox, Brian D., Margaret J. Whichelow, y A. Toby Prevost. "Seasonal Consumption of Salad Vegetables and Fresh Fruit in Relation to the Development of Cardiovascular Disease and Cancer." *Public Health Nutrition* 3, no. 1 (2000): 19-29.
- Craig, Winston, Ph.D., R.D. *Maintaining a Healthy Lifestyle*. Berrien Springs, Mich.: Golden Harvest Books, 2005, 66 pp.
- Craig, Winston, Ph.D., R.D. *Nutrition and Wellness: A Vegetarian Way to Better Health*. Berrien Springs, Mich.: Golden Harvest Books, 1999, 351 pp.
- Dwyer, Johanna T., Linda G. Miller, James C. Reed, Elizabeth M. Andrew, Nancy L. Arduino, William H. Dietz Jr. et al. "Mental Age and I.Q. of Predominantly Vegetarian Children." *Journal of the American Dietetic Association* 76, no. 2 (1980): 142.
- Feskanich, Diane, Walter C. Willett, Meir J. Stampfer, y Graham A. Colditz. "Milk, Dietary Calcium, and Bone Fractures in Women: A 12-year Prospective Study." *American Journal of Public Health* 87, no. 6 (1997): 992-997.
- Fuhrman, Joel, M.D. *Eat to Live: The Revolutionary Formula for Fast and Sustained Weight Loss*. Boston: Little, Brown & Co., 2003.
- Gesch, C. Bernard. "Influence of Supplementary Vitamins, Minerals and Essential Fatty Acids on the Antisocial Behaviour of Young Adult Prisoners." *British Journal of Psychiatry* 181 (2002): 22-28.
- Johnston, Carol S., y Christopher A. Taylor. "More Americans Are Eating '5 A Day' but Intakes of Dark Green & Cruciferous Vegetables Remain Low." *Journal of Nutrition* 130, no. 12 (2000): 3063-3067.
- Jouven, Xavier, Michel Desnos, Claude Guerot, y Pierre Ducimetière. "Predicting Sudden Death in the Population: The Paris Prospective Study I." *Circulation* 99, no. 15 (1999): 1978-1983.
- Koop, C. Everett, M.D., S.C.D. *The Surgeon General's Report on Nutrition & Health*. US Department of Health and Human Services, US Government Printing Office, 1988.
- Law, M. R., N. J. Wald, T. Wu, A. Hackshaw, y A. Bailey. "Systematic Underestimation of Association between Serum Cholesterol Concentration and Ischaemic Heart Disease in Observational Studies: Data from the BUPA Study." *British Medical Journal* 308, no. 6925 (1994): 363-6.
- Lindeman, A., y K. Clancy. "Assessment of Breakfast Habits and Social/Emotional Behavior of Elementary School Children." *Journal of Nutrition Education* 22, no. 5 (1990): 226-231.
- Ludington, Aileen, M.D., y Hans Diehl, Ph.D. *Health Power: Health by Choice, Not Chance*. Hagerstown, Md.: Review & Herald, 2001.
- Lynch, Marcella. *Cooking by the Book*. Berkeley, Calif.: Consolidated Printers, 1994. Telephone: 1-800-655-9071. Address: 13475 N. Applegate Rd., Grants Pass, OR 97527. 2 sets of videos. 1. Video for each chapter of the book in which she gives cooking demos. 2. Additional cooking tips.
- Maggi, S., J. L. Kelsey, J. Litvak, y S. P. Heyse. "Incidence of Hip Fractures in the Elderly: A Cross-national Analysis." *Osteoporosis International* 1 (1991): 232-241.
- Marshall, Peter, y David Manuel. *The Light and the Glory*. Old Tappan, N.J.: Revell, 1977.
- Mazess, R. B., y W. Mather. "Bone Mineral Content of North Alaskan Eskimos." *American Journal of Clinical Nutrition* 27, no. 9 (1974): 916-925.
- McDougall, John A., y Mary A. McDougall. *The McDougall Program: Twelve Days to Dynamic Health*. New York: Penguin Books, 1991.
- Meigs, James B. "Natural History of Progression from Normal Glucose Tolerance to Type II Diabetes in the Baltimore Longitudinal Study of Aging." *Diabetes* 52, no. 6 (2003): 1475-1484.
- Messina, Mark, y Virginia Kisch Messina. *Dietitian's Guide to Vegetarian Diets: Issues and Applications*, 2nd ed. Sudbury, Mass: Jones & Bartlett, 2004.
- Melby, Christopher L., Gerald C. Hyner, y B. Zoog. "Blood Pressure in Vegetarians and Non-vegetarians: A Cross-sectional Analysis." *Nutrition Research* 5 (1985): 1077-1082.
- Melby, Christopher L., David G. Goldflies, Gerald C. Hyner, y Roseann M. Lyle. "Relation between Vegetarian/Nonvegetarian Diets and Blood Pressure in Black and White Adults." *American Journal of Public Health* 79, no. 9 (1989): 1283-1288.
- Nedley, Neil, M.D. *Proof Positive: How to Reliably Combat Disease and Achieve Optimal Health through Nutrition and Lifestyle*. Ardmore, Okla.:

Neil Nedley, 1998.

- New, Susan A., S. P. Robins, Marion K. Campbell, J. C. Martin, M. J. Garton, C. Bolton-Smith et al. "Dietary Influences on Bone Mass and Bone Metabolism: Further Evidence of a Positive Link between Fruit and Vegetable Consumption and Bone Health?" *American Journal of Clinical Nutrition* 71, no. 1 (2000): 142-151.
- New 2005 Food Pyramid Information (n.d.). Retrieved May 5, 2006, from <http://www.usaring.com/health/food/food.htm>
- Ophir, O., G. Peer, J. Gilad, M. Blum, y A. Aviram. "Low Blood Pressure in Vegetarians: The Possible Role of Potassium." *American Journal of Clinical Nutrition* 37, no. 5 (1983): 755-762.
- Ornish, Dean, y S. E. Brown. "Can Lifestyle Changes Reverse Coronary Heart Disease?" *Lancet* 336, no. 8708 (1990): 129-134.
- Ornish, Dean, y Larry W. Scherwitz. "Intensive Lifestyle Changes for Reversal of Coronary Heart Disease." *Journal of the American Medical Association* 280, no. 23 (1998): 2001-2007.
- Pawson, I. G. "Radiographic Determination of Excessive Bone Loss in Alaskan Eskimos." *Human Biology* 46, no. 3 (1974): 369-380.
- Peterson, D. "The Sugar Generation and Dental Health." (January 4, 2006). Retrieved May 5, 2006, from the Family Gentle Dental Care Web site: <http://www.dentalgentlecare.com/Sugar%20and%20Dental%20Health.htm>.
- Phillips, R. L., F. R. Lemon, W. L. Beeson, y J. W. Kuzma. "Coronary Heart Disease Mortality among Seventh-day Adventists with Differing Dietary Habits: A Preliminary Report." *American Journal of Clinical Nutrition* 31 (10 Suppl) (October 1978): S191-S198.
- Resnicow, Ken, J. Barone. "Diet and Serum Lipids in Vegan Vegetarians: A Model for Risk Reduction." *Journal of the American Dietetic Association* 91, no. 4 (1991): 447-453.
- Ridker, Paul M., M.D. et al. "Comparison of C-reactive Protein and Low-density Lipoprotein Cholesterol Levels in the Prediction of First Cardiovascular Events." *New England Journal of Medicine* 347 (2002): 1557-1565.
- Robbins, John. *The Food Revolution: How Your Diet Can Help Save Your Life and Our World*. York Beach, Maine: Red Wheel/Weiser, LLC, 2001.
- Sacks, Frank M., Dean Ornish, B. Rosner, S. McLanahan, W. P. Castelli, y E. H. Kass. "Plasma Lipoprotein Levels in Vegetarians: The Effect of Ingestion of Fats from Dairy Products." *Journal of the American Medical Association* 254, no. 10 (1985): 1337-41.
- Sanchez, Albert, J. L. Reeser, H. S. Lau, P. Y. Yahiku, R. E. Willard, P. J. McMillan et al., "Role of Sugars in Human Neutrophilic Phagocytosis," *American Journal of Clinical Nutrition*, vol. 26 (2003): 1180-1184
- Seddon, J. M., U. A. Ajani, R. D. Sperduto, R. Hiller, N. Blair, T. C. Burton et al. "Dietary Carotenoids, Vitamins A, C, and E, and Advanced Age-related Macular Degeneration: Eye Disease Case-control Study Group." *Journal of the American Medical Association* 272, no. 18 (1994): 1413-20.
- Stanton, J. L., Jr, y D. R. Keast. "Serum Cholesterol, Fat Intake, and Breakfast Consumption in the United States Adult Population." *Journal of the American College of Nutrition* 8 (1989): 567-572.
- The China Study* (n.d.). Retrieved May 5, 2006, from <http://www.thechinastudy.com/>
- Tucker, K. L., M. T. Hannan, H. Chen, L. A. Cupples, P. W. F. Wilson, y D. Kiel. "Potassium, Magnesium, and Fruit and Vegetable Intakes Are Associated with Greater Bone Mineral Density in Elderly Men and Women." *American Journal of Clinical Nutrition* 69, no. 4 (1999): 727-736.
- U.S. Department of Health and Human Services, and U.S. Department of Agriculture. *Dietary Guidelines for Americans 2005*. Retrieved May 5, 2006, from <http://www.health.gov/dietaryguidelines/dga2005/document/pdf/DGA2005.pdf>
- West, R. O., y O. B. Hayes. "Diet and Serum Cholesterol Levels: A Comparison between Vegetarians and Non-vegetarians in a Seventh-day Adventist Group." *American Journal of Clinical Nutrition* 21, no. 8 (1968): 853-62.
- Zoler, Mitchel L. "Obesity Is the Cause of Most U.S. Liver Damage: Alcohol Plays a Smaller Role: Risk of Disease Fourfold Higher in Obese." *Family Practice News* 34, no. 13 (2004): 1-2.

Endnotes

¹Koop, 1988.

²Bellisle et al., 1988; Lindeman y Glancy, 1990.

- ³Stanton y Keast, 1989.
- ⁴Ridker et al., 2002.
- ⁵Fuhrman (2003): 50.
- ⁶Ibid., 67, 80; Balch y Balch (2000): 69.
- ⁷Cohen et al., 2000.
- ⁸Seddon et al., 2002.
- ⁹Johnston et al., 2000.
- ¹⁰*New 2005 Food Pyramid Information*, n. d.
- ¹¹U.S. Department of Health and Human Services, U.S. Department of Agriculture, 2005.
- ¹²Adzersen et al. (2003): 131-137.
- ¹³Cox et al., 2000.
- ¹⁴Ludington y Diehl (2001): 162.
- ¹⁵Committee on Nutrition, American Academy of Pediatrics: *Pediatrics* (August, 2003).
- ¹⁶Kaiser Family Foundation Report
- ¹⁷Retrieved June 4, 2003, from <http://www.cdc.gov/nchs/products/pubs/pubd/hestats/obese/obse99.htm>.
- ¹⁸Barnett, 2005.
- ¹⁹University of Michigan Health System. *Diabetes Care* (February 2006).
- ²⁰Jouven et al., 1999. High Body Mass Index (BMI) is associated with a RR of 1.45 (i.e. 45% increased risk compared to lower BMI).
- ²¹Zoler, 2004. Constance E. Ruhl, M.D. found 6% of the risk for liver damage attributable to alcohol consumption with 52% attributable to overweight and obesity.
- ²²Ludington y Diehl (2001): 155.
- ²³Peterson, 2006.
- ²⁴Bailey (2004): 10-11.
- ²⁵Sanchez et al., 2003.
- ²⁶Nedley (1998): 184.
- ²⁷Cowie et al., 2003. Centers for Disease Control and Prevention.
- ²⁸Meigs, 2003.
- ²⁹Robbins (2001): 82.
- ³⁰Fuhrman (2003): 51.
- ³¹Gesch, 2002. Affiliation: University Laboratory of Physiology, Oxford University.
- ³²Marshall y Manuel, 1977.
- ³³Maggi et al., 1991.
- ³⁴Tucker et al., 1999; New et al., 2000.
- ³⁵Mazess y Mather, 1974; Pawson, 1974.
- ³⁶Feskanich et al., 1997.
- ³⁷The American Academy of Pediatricians recommends cow's milk not be consumed by children their first year of life.
- ³⁸Ludington y Diehl (2001): 94.
- ³⁹See *The China Study*, <http://www.thechinastudy.com/>
- ⁴⁰Fuhrman (2003): 259; Carroll (1983): 9-17.
- ⁴¹Law et al., 1994.
- ⁴²Resnicow et al., 1991; West & Hayes, 1968; Sacks et al., 1985; Robbins (2001): 19;
- ⁴³Resnicow et al., 1991; Messina y Messina, 2004.
- ⁴⁴*Time* (March 26, 1984).

⁴⁵<http://health.enotes.com/public-health-encyclopedia/framingham-study>

⁴⁶Robbins (2001): 19

⁴⁷Ornish et al., 1990.

⁴⁸Ornish et al., 1998.

⁴⁹Ibid.

⁵⁰Ophir et al., 1983; Melby et al., 1985; Melby et al., 1989.

⁵¹Ophir et al., 1983

⁵²McDougall y McDougall (1991): 213.

⁵³Robbins (2001): 29.

⁵⁴Dwyer et al., 1980.

⁵⁵Robbins (2001): 85.