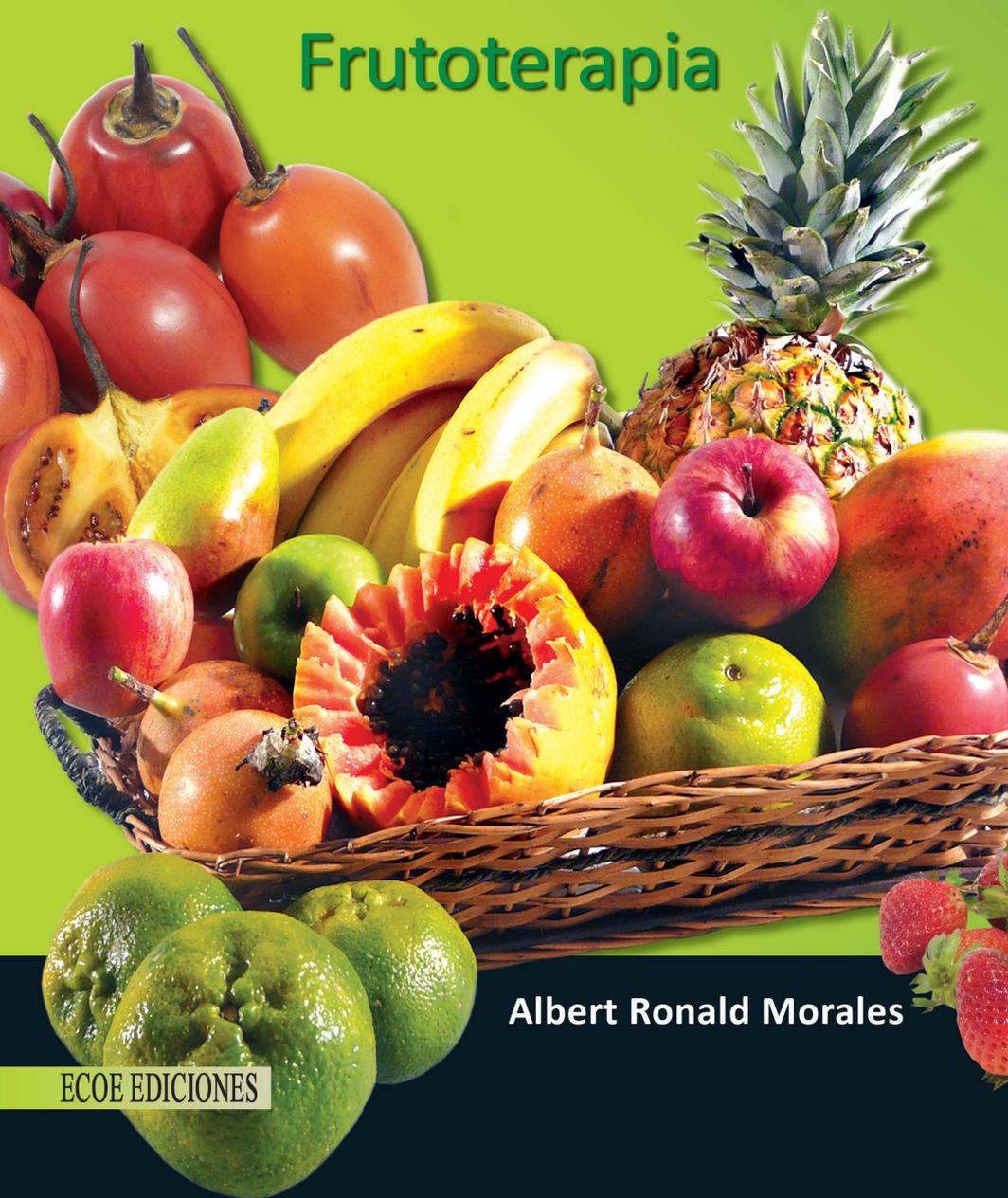


Las frutas: el oro de mil colores

Frutoterapia



Albert Ronald Morales

ECOE EDICIONES



Albert Ronald Morales

Nació en Bocas, Girón - Santander, Colombia en 1950. Por más de 40 años ha investigado las propiedades nutricionales y terapéuticas de los alimentos en general y de las frutas en particular; creador de la técnica científica reconocida a nivel mundial como **Frutoterapia**, con marca registrada primero en Colombia, luego en la Comunidad Europea y a nivel mundial.

Su trabajo en investigación, educación y difusión del cuidado de la salud humana promoviendo el consumo de frutas, lo ha llevado por el mundo dictando conferencias en temas ecológicos y de alimentación sana, promoviendo la agricultura orgánica y promocionando el buen nombre de Colombia y sus riquezas naturales.

Albert Ronald Morales

Las frutas: el oro de mil colores Frutoterapia



.....

Tabla de contenido

Prólogo, por Jaime G. Ballesteros	XVII
Presentación, por Carlos Peñalosa	XIX
Introducción	XXI

I PARTE

PERSPECTIVA HISTÓRICA	1
Asai.....	2
Aguacate	2
Arándano.....	3
Borjón.....	3
Caimito	3
Cítricos	4
Dátil.....	5
Fresa.....	5
Guaraná.....	5
Goji.....	5
Granado	6
Guanábana.....	6
Higo.....	7
Limón	7
Mango.....	8
Manzana	8
Mangostán	9
Melocotón.....	9
Noni.....	10
Plátano	10
Sandía.....	11
Vid.....	11

II PARTE

LAS FRUTAS Y SUS FORMAS, COLORES, OLORES, SABORES, PIEL, PULPA, SEMILLAS, ACEITES, CONTENIDO	13
---	-----------

1. Las formas de las frutas: una señal de la creación sobre sus beneficios	14
Aceituna	14
Aguacate	15
Curuba.....	16

Coco	16
Granadilla	16
Higos	17
Mango	18
Naranjas, toronjas (pomelos) y otras frutas cítricas	18
Níspero	19
Nuez	19
Plátano (banano).....	20
Tomate	21
Uva	21
2. Los colores en las frutas, sus efectos sobre nuestra salud	21
Amarillo/naranja	23
Amarillo/verde	24
Azul/morado	24
Blanco	25
Café o marrón	25
Rojo	26
Rojo/morado	26
Verde.....	27
Los colores y los chacras del cuerpo humano	27
3. Los olores de las frutas ayudan al equilibrio del organismo	30
Curiosidades.....	32
4. Los sabores de las frutas	33
Mango	35
Maracuyá	35
Melón.....	35
Moras	36
Papaya.....	36
Patilla o sandía	36
Peras.....	36
Piña	36
Plátano	37
Uvas.....	37
5. La piel de las frutas	37
Piel del aguacate	38
Piel de los cítricos.....	38
Piel o cáscara de la granada	39

Piel de la mandarina	39
Piel de la manzana	40
Piel del maracuyá	40
Piel de los melones	41
Piel de la piña	41
Piel de la uva	41
La piel de las frutas en cosmética	41
Frutas cítricas	41
Plátano (banano).....	42
6. La pulpa de las frutas.....	42
7. Las semillas de las frutas.....	45
Aguacate	46
Albaricoque.....	46
Anón.....	47
Chía	47
Chirimoya	48
Guaraná.....	48
Limón	49
Manzana	50
Marañón, anacardo o nuez de Cajú	50
Níspero costeño o de la India.....	51
Papaya.....	51
Pomelo	51
Uva	53
8. Aceites esenciales	55
9. Contenido de las frutas	58
El agua	58
Vitaminas	63
Sales minerales	67
Fitonutrientes.....	68
Fibra soluble.....	76
Glúcidos	77
Valor calórico	77
Proteínas y grasas	78
Aminoácidos	78
Los ácidos orgánicos.....	85
Aromas y pigmentos	88
Hormonas.....	89

10. Clasificación de las frutas..... 89
Mezclas de las frutas, compatibilidades
e incompatibilidades.....92
Zumos o jugos naturales94
Diez razones para consumir fruta.....94

III PARTE

FRUTAS FOTÓNICAS, ENERGÉTICAS Y TONIFICANTES 99
Asai..... 100
Arándano..... 101
Banano 104
Borojó..... 105
Caimito 105
Cereza 106
Dátil..... 106
Durazno o melocotón..... 106
Bayas de Goji..... 107
Guanábana 108
Granada..... 108
Mangostán 108
Marañón 110
Noni..... 111
Physalis o uchuva 112
Pomelo 114
Uva 114
Frutos secos 115

IV PARTE

MITOS Y TÓPICOS SOBRE LAS FRUTAS..... 121
¿Qué fruta escoger?..... 122
¿Cuánta fruta tomar?..... 124
¿Cuándo es mejor comer la fruta: antes o
después de la comida? Momento adecuado 125
¿Las frutas engordan?..... 125
¿Cómo conservar la fruta? 126
¿Qué frutas aportan vitamina C? 127
Las manzanas, ¿con o sin piel?..... 128
¿Consumir frutos secos engorda?..... 129
A pesar de sus bondades ¿por qué la fruta
no tiene más publicidad? 129
Cuáles son las propiedades
terapéuticas de las frutas 130

V PARTE

RECOMENDACIONES DE LA FRUTOTERAPIA	135
1. Frutas que adelgazan.....	136
Ciruela	137
Fresa.....	138
Limón	139
Mandarina.....	140
Manzana	141
Naranja.....	142
Guanábana.....	144
El melocotón o durazno	145
Papaya.....	146
Pera	147
Piña	149
Physalis o uchuva	150
Tamarillo o tomate de árbol.....	151
Toronja o pomelo	153
Sandía.....	154
Uva	155
2. Las alergias.....	156
3. El cáncer	159
Generalidades	159
Albaricoque.....	165
Arándanos.....	166
Fresa.....	166
Granada.....	166
Guanábana.....	166
Mandarina.....	167
Tomate	167
Uva	168
4. La ciática	169
5. Circulación.....	172
6. Corazón	175
El mango	177
7. Diabetes	179
8. Digestión	182
9. Dolor de garganta, anginas, laringe, faringe.....	183
10. Embarazo.....	186
Consejos para la mujer embarazada	186

Necesidades de nutrientes en el embarazo	188
Frutas recomendadas en este periodo	190
Malestares frecuentes.....	192
Para la piel.....	192
11. Enfermedades eruptivas.....	194
Para subir defensas	194
Para hidratar y bajar fiebre	195
Para limpiar la piel y aliviar los picores	195
Otras recomendaciones	196
12. Estrés.....	199
Alimentos relajantes	199
13. Hígado.....	200
La cura hepática	202
Frutas recomendadas por la Frutoterapia para el hígado.....	204
14. Menopausia (síndrome del climaterio).....	205
15. Osteoporosis, artritis, artrosis	208
Artrosis y artritis.....	211
16. Resfriados (catarro) y gripe.....	214
17. Sexualidad	218
18. Tensión arterial.....	222
Hipertensión	222
Hipotensión (tensión baja).....	225
19. Visión.....	226
Otros consejos.....	230
Índice temático.....	231
Índice de frutas	231
Índice de enfermedades	233
BIBLIOGRAFÍA	235
Seminarios de Frutoterapia.....	248



Fresas - fresones - frutillas
fragaria chiloensis

..... Introducción

En Frutoterapia las frutas se han valorado como “el oro de mil colores” por la variedad de colores, sabores, aromas y gustos, que no solamente producen sensación de bienestar sino de salud, vigor y contacto íntimo con la vida. Ellas aportan diferentes vitaminas y minerales, conocidos como micronutrientes, necesarios para tener energía y conservar la salud, además de hidratar el organismo.

La salud se recupera mediante la acción de los agentes vitales que ofrece la naturaleza en el aire: la luz, el sol, el agua, la tierra, las frutas y los vegetales crudos. Podemos decir con seguridad que todas las frutas son beneficiosas porque limpian y desintoxican el organismo. Esto no quiere decir que a los seres humanos les gusten o les sienten bien todas. Cada ser humano es único y las sensibilidades hacia los componentes de los alimentos son diferentes; por ello el alimento que es beneficioso para una persona puede no serlo para otra.

Las investigaciones en Frutoterapia han concluido que algunas frutas son determinantes para el control de enfermedades muy puntuales y concretas del ser humano.

El Código Alimentario español (1991) define a la fruta como la semilla o las partes carnosas de los órganos florales que han alcanzado el grado de madurez y son adecuadas para el consumo. Entre las principales características nutricionales señala que: Presentan alto contenido de hidratos de carbono y de agua; cuanto más maduras son, mayor concentración de azúcares tienen; contienen importante aporte vitamínico (vitaminas

A, C, B1, B2, B6, ácido fólico) y mineral (potasio, hierro, calcio, magnesio, sílice, zinc, sulfatos, fosfatos, cloruros); aportan fibra, principalmente celulosa y pectinas; poseen antioxidantes, flavonoides, terpenos, selenio, compuestos fenólicos y sustancias fitoquímicas.

Por su gran riqueza en fibra, minerales, antioxidantes y vitaminas, la fruta cumple un papel fundamental en la dieta del ser humano. Su alto contenido en ácidos orgánicos alcalinizan nuestro medio interno, puesto que estos ácidos se combinan con las bases para formar sales que se descompondrán generando numerosas sustancias alcalinas equilibradoras del pH sanguíneo.

Entre los caracteres organolépticos que inducen a las personas a comer frutas crudas figuran: el olor incitante de la mayor parte de ellas, el color, el sabor dulce, amargo o ligeramente salado y la consistencia blanda o la jugosidad. Muchos de los pigmentos que dan color a las frutas son compuestos que ayudan a combatir enfermedades, entre ellas las degenerativas. Investigadores han determinado que las frutas de color rojo contienen licopeno, que ayuda a combatir el cáncer; las de color rojo/morado contienen flavonoides, que evitan coágulos y previenen afecciones cardíacas; las de color naranja contienen alfa caroteno y betacarotenos, que son antioxidantes, y combaten diversos tipos de cáncer y alteraciones pulmonares malignas; las frutas de color amarillo contienen luteína, que es antioxidante, protege la retina y la degeneración macular y previene cataratas; las frutas de color verde contienen sulfuranos, que combaten el cáncer pulmonar; las frutas de color blanco contienen organosulfidos que combaten el cáncer; y las de azul/morado contienen antocianinas, que son antioxidantes, controlan el cáncer y estimulan el cerebro. Además de sus hermosos colores, las frutas se distinguen por tener gran variedad de sabores. También sorprenden por sus variedades, muchas de ellas exóticas, texturas únicas y las mezclas agridulces de sus pulpas: el mango, por ejemplo, es una fruta de sabor intenso, además de ser un reconstituyente por su alto contenido en agua e hidratos de carbono; la guayaba tiene un sabor intenso y agridulce, el maracujá es una fruta ácida, la guanábana dulce; la manzana, por su

alto contenido en potasio y la naranja, por su gran contenido en vitamina C, son frutas que no deben faltar en el hogar, y así cada fruta con su olor, textura, sabor y propiedades terapéuticas que las hacen únicas y especiales; por ello nuestra recomendación permanente es la de su consumo habitual, según las características y sensibilidades de cada persona.

En este cuarto libro sobre Frutoterapia el autor quiere resaltar una vez más la importancia de las frutas, no sólo como elementos nutritivos sino también terapéuticos. Resultado de sus más de 40 años de investigación, y haciendo acopio de las últimas investigaciones que a nivel mundial se han realizado por diversos organismos, instituciones, universidades e investigadores independientes, el autor y creador de la Frutoterapia propone una nueva forma de ver las frutas a partir de las propiedades terapéuticas que encontramos en sus formas, olores, colores, sabores, sus aceites, su pulpa, en el agua, en las semillas.

En la primera parte se hace una reflexión, desde la perspectiva histórica, sobre algunas frutas que se sabe han sido descritas por investigadores y cronistas desde épocas remotas y a las que se les atribuyeron importantes cualidades terapéuticas, que hoy la ciencia se ha encargado de corroborar. En la segunda parte se analiza la fruta y sus diversos componentes, formas, olores, sabores, colores, aceites esenciales; se estudia el contenido en agua de las frutas, las propiedades de algunas semillas, clasificación de las frutas y las mezclas: compatibilidades e incompatibilidades. En la tercera parte destaca especialmente el capítulo de las frutas fotónicas y energéticas, que analiza las últimas investigaciones sobre las propiedades de las frutas y sus beneficios para la salud; también se habla de las propiedades de frutas estudiadas recientemente, como el arazá, el noni, las bayas de Lixio (Goji), la guanábana o el mangostán. En la cuarta parte, mitos y tópicos, se da respuesta a las inquietudes que permanentemente formulan por email e internet los oyentes de los diferentes programas que a nivel nacional e internacional han contado con la participación del autor y los lectores de sus libros. En la quinta parte se hacen recomendaciones para mejorar

la calidad de vida de los seres humanos: frutas para adelgazar, frutas y alergias, cáncer, ciática, corazón, estrés, digestión, hiper e hipotensión, menopausia; consejos para la mujer embarazada y los niños; hígado, visión y resfriados, entre otros.

En esta obra el autor propone investigaciones novedosas que no se encuentran en ninguno de los anteriores libros de Frutoterapia. Esperamos, una vez más, que este texto sea del agrado de nuestros lectores y aporte nuevos conocimientos sobre este tesoro de la naturaleza que son las frutas: “el oro de mil colores”.

Una hermosa reflexión:

Cuando comáis, pensad también en enviar al alimento vuestro amor, porque entonces se abrirá para daros todos sus tesoros. Mirad las flores: cuando el sol las calienta se abren, y cuando desaparece se cierran. ¿Y el alimento? Si no lo amáis no os dará casi nada, se cerrará; pero si lo amáis, si lo coméis con amor, se abrirá, exhalará su perfume y os dará todas sus partículas etéreas. Estáis acostumbrados a comer automáticamente, sin amor, para llenar un vacío, pero intentad comer con amor y sentiréis en vosotros una disposición maravillosa (Aïvanhov, 2005).

I Parte

PERSPECTIVA HISTÓRICA



Granadilla
Parchita amarilla
Parchita coloniera
passiflora regularis



Mucha de la fruta que consumimos actualmente ya formaba parte de la alimentación de los pueblos de la antigüedad, quienes, además de consumirlas como alimento, les atribuían propiedades medicinales. Lo que hoy conocemos de las frutas es el resultado de un proceso de investigación que partió de conocimientos ancestrales y que se ha reafirmado, consolidado y complementado con los análisis tecnológicos, investigaciones científicas y comprobaciones con protocolos clínicos. A través de la historia de algunas frutas encontramos referencias de ello.

Asai (*Euterpe oleracea*)

Es una fruta que crece silvestre, de una variedad de palmeras en el Amazonas. Se conoce en varias tribus indígenas como *Icá icá*, que significa “la fruta que llora”. Entre las tribus del Amazonas, como los shuar, es uno de los alimentos tradicionales y esenciales. Desde hace siglos, estos grupos ya conocían sus propiedades no sólo nutritivas, sino también medicinales, contadas a través de la tradición oral y de su folclore. “Aunque la existencia y conocimiento de esta fruta en el Amazonas se pierde en la noche de los tiempos, hasta finales del siglo pasado (años noventa) no empezó a ser conocido y popularizarse” (Torres, 2008).

Se ha usado para problemas de piel, digestión, controla grasas y en general es energético y nutritivo.

Aguacate (*Persea Americana*)

El aguacate es originario de México, Colombia y Venezuela. Los primeros españoles que llegaron a América bautizaron

Otros textos de su interés:

- Cocina práctica, *Elver Cobos*
 - Salud con plantas medicinales, su utilización práctica, *Alberto Muñoz*
- Frutoterapia, los frutos que dan vida, *Albert Ronald Morales*
- Frutoterapia, nutrición y salud, Albert Ronald Morales
 - Manual de panadería repostería, *Francía Méndez de Fierro*
- Mejores recetas para lucirse, *Lucy Reyes*

Las frutas: el oro de mil colores

Frutoterapia



❖ **Frutoterapia. Los frutos que dan la vida**, el poder terapéutico de 106 frutos. Describe las propiedades terapéuticas y nutricionales de las frutas. Editado en Colombia, España y México

❖ **Frutoterapia. Nutrición y salud**. Brinda información básica sobre los elementos terapéuticos y nutricionales de los alimentos en general. Editado en Colombia, España, Portugal y Argentina

❖ **Frutoterapia. Bienestar y vida**. Recoge las últimas investigaciones sobre las propiedades de plantas y frutas para nuestro bienestar y belleza. Editado en Colombia y España

❖ **Frutoterapia. Las frutas: el oro de mil colores**. Se analizan las últimas investigaciones a nivel mundial sobre las propiedades terapéuticas y nutricionales que se encuentran en las formas, olores, colores y sabores de las frutas, en sus semillas, aceites, pulpa, agua; y se reseña las frutas indicadas para distintas dolencias y enfermedades. Editado en Colombia y Argentina.

Colección: Ciencias de la Salud

Área: Medicina Alternativa

ECOE
EDICIONES



www.frutoterapia.net

ISBN 978-958-648-704-7



9 789586 487047