



Tercera edición

Nutrición y calidad de vida

Albert Ronald Morales
Autor de los libros de Frutoterapia

Jeanette Jaime González
Coautora

ECOE
EDICIONES

Tercera edición

Nutrición y calidad de vida

Albert Ronald Morales
Autor de los libros de Frutoterapia

Jeanette Jaime González
Coautora

Agradecimientos

En este libro aparecen nuevos y viejos amigos; gracias a ellos la *Frutoterapia* es hoy conocida en todo el mundo.

Al periodista Mauricio Infante Nieto, quien nos acompañó durante los primeros años de divulgación de la Frutoterapia en Colombia y en los viajes por todo el país.

A periodistas y/o comunicadores colombianos: Stella Durán, Juan Carlos Marroquín, María Jaramillo, Rodrigo Avellaneda, Julio García, Carmen Gallego, Gerardo Páez Mejía, Santiago Rojas, María Camila Zuluaga, Fernando Barrero Chávez, Jairo Velasco Duarte, Beatriz Helena Carrasco, Narda Cristina Roa, Iván Jiménez, César Augusto González, Adriana Giraldo Cifuentes, Guillermo Díaz Salamanca, Humberto Rodríguez Calderón, Martha Morales Manchego, Gustavo Gómez, Julián Parra Díaz, John Barrera Chaparro, Hernando Romero Barliza, Esperanza Rico, Yanelda Jaimes, Patricia López, Édgar Artunduaga, María Isabel Barragán y Willington Sapuy.

A periodistas o comunicadores en España: Carlos Peñalosa, Rafael Ángel Nieto Aliceda-Couso, Rafael Jaime Ferrer, Maribel Berzosa de Freire, Fernando Ballesteros, Paqui Sánchez, Ferran Prat, Norberto Latorre Forero, Manuel Hernández Hurtado, Jhon Alexander Martínez y Martha Goyeneche.

A todos aquellos que de una u otra forma han hecho posible esta publicación, los llevamos en el corazón y damos gracias a Dios por ponerlos en nuestro camino.

Contenido _____.

PRÓLOGO	XXIII
PRESENTACIÓN	XXV
INTRODUCCIÓN.....	XXIX
CAPÍTULO 1. NUTRICIÓN CELULAR	1
Agua.....	3
Agua de mar	4
Carbohidratos	6
Monosacáridos	6
Disacáridos	6
Poliolés	6
Polisacáridos tipo almidón	6
Polisacáridos no semejantes al almidón (fibra alimenticia)	6
Carbohidratos complejos.....	7
Ácidos grasos omega 3	7
Omega 6	8
Omega 9	8
Lípidos o grasas.....	8
El colesterol.....	9
Proteínas	9
Proteínas de origen vegetal	10
Sales minerales	11
Azufre	11
Calcio.....	12
Cinc.....	12
Cloro	13
Cobre	13
Cromo.....	14
Cobalto	14

Flúor.....	15
Fósforo.....	16
Germanio	17
Hierro	17
Magnesio	18
Manganeso.....	20
Molibdeno.....	21
Potasio	22
Selenio	22
Silicio	23
Sodio	24
Yodo	25
Vanadio.....	26
Vitaminas importantes para una buena nutrición	26
Vitamina A (retinol)	27
Vitamina B1 (tiamina).....	27
Vitamina B2 (riboflavina)	28
Vitamina B3 (niacina o nicotinamida).....	28
Vitamina B5 (ácido pantoténico).....	28
Vitamina B6 (piridoxina).....	29
Vitamina B7 y vitamina B8 (biotina).....	29
Vitamina B9 (ácido fólico).....	29
Vitamina B10 (ácido benzoico).....	30
Vitamina B11 (carnitina)	30
Vitamina B12 (cianocobalamina)	30
Vitamina B13 (ácido orótico)	30
Vitamina B14 (ácido fálico)	31
Vitamina B15 (ácido pangámico)	31
Vitamina B16 (inositol)	31
Vitamina B17 (amigdalina)	31
Vitamina B22	32
Vitamina C (ácido ascórbico).....	32
Vitamina D (calciferol).....	32
Vitamina E (alfa-tocoferol).....	32
Coenzima Q 10.....	33
Vitamina K (fitomenadiona)	33
Vitamina P (bioflavonoides o citrina)	33
Vitamina PP (niacina o ácido nocitínico).....	33
Vitaminas aún por descubrir.....	33
Aminoácidos	34
Aminoácidos esenciales	34
Aminoácidos no esenciales.....	36
Otros aminoácidos	39

CAPÍTULO 2. ALIMENTACIÓN SANA.....	41
Enzimas digestivas.....	44
Alcalinidad de los alimentos	45
Alimentos ácidos.....	46
Alimentos alcalinizantes	46
Verduras crudas.....	47
Frutas	47
Semillas, germinados y frutos secos	47
Cereales integrales.....	47
Miel de abeja.....	47
Clorofila de las plantas.....	47
Procedencia de los alimentos	48
Alimentación cruda o cocida ¿cuál es la mejor opción?	50
¿Comida natural o comida industrializada?	50
Recomendaciones importantes.....	51
Trucos y secretos	55
Qué comer	57
Bebidas vegetales.....	59
Bebida vegetal	59
Leche de almendras.....	60
Leche de ajonjolí o sésamo.....	60
Leche de alpiste	62
Leche de arroz.....	62
Leche de avena	63
Leche de coco.....	64
Leche de cebada.....	65
Leche de manzana	65
Leche de soya	65
Champiñones.....	67
Gomashio (gomasio)	67
Setas	67
Hongo chino. Tibicos.	68
Miel de abejas	68
Polen	71
Jalea real.....	72
Propóleo	73
Lecitina	74
Panela (papelón, chancaca, mascabado).....	74
Leche materna	75
Aceites.....	75
Clorofila.....	76
Levadura de cerveza.....	76
Miso	77

Alimentos equilibrados.....	78
Razones que perjudican la moderna manera de alimentarnos	78
Qué debemos hacer	79
Alimentos desintoxicantes	80
Combinación de alimentos.....	80

CAPÍTULO 3. ALIMENTOS POCO RECOMENDADOS..... 83

Alimentos transgénicos.....	85
Tomates enlatados.....	86
Carne vacuna convencional.....	86
Palomitas de maíz de microondas	87
Papas (patatas) convencionales	87
Salmón de piscifactoría	87
Leche convencional.....	88
Manzanas convencionales.....	88
Aceites refinados y otros	88
Alimentos prohibidos para los niños	89
Aceites, mantequillas y grasas saturadas.....	89
¿Cómo diferenciar los aceites por su calidad?.....	90
Alimentos embutidos, empacados y enlatados.....	91
Azúcar	93
Azúcar refinado	93
Bebidas alcohólicas.....	95
Café en exceso	95
Carnes (de pollo, res, pescado y cerdo)	95
Salchichas	96
Pescados y mariscos.....	96
Pollo	97
Otros.....	97
Chocolates.....	97
Condimentos	97
Gelatina	97
Huevos.....	98
Refrescos y gaseosas.....	98
Sacarina	98
Sal (cloruro de sodio)	99
Sal marina.....	100
Vinagre	100
Salsas.....	100

CAPÍTULO 4. FRUTAS Y NUECES..... 101

Frutas.....	103
Aceituna	104

Aguacate	104
Agraz o mortíño	105
Ahuyama	105
Albaricoque.....	105
Anón	105
Arándano	106
Arazá.....	106
Árbol del pan	106
Badea.....	106
Banana o plátano.....	106
Plátano hartón	107
Borojó	107
Breva	108
Cacao	108
Cafeto.....	108
Caimito	109
Caqui	109
Cereza o acerola	109
Ciruela	109
Ciruela Claudia o jocote.....	110
Coco.....	110
Corozo	111
Curuba.....	111
Chachafruto o balú	111
Chirimoya	111
Chontaduro.....	112
Dátiles	112
Dividivi.....	112
Durazno o melocotón.....	112
Feijoa.....	112
Frambuesa	112
Fresa	113
Granada	113
Granadilla.....	114
Grosella.....	114
Guama	114
Guanábana o graviola.....	114
Guaraná	114
Guayaba.....	115
Higo.....	115
Icaco	115
Kiwi.....	115
Lima	115

Limón	116
Lulo	116
Mamei	116
Mamoncillo	117
Mandarina	117
Mango	117
Mangostán	117
Manzana	117
Maracuyá	118
Marañón o cajú	118
Melón	118
Membrillo	119
Mora	119
Mortiño	119
Naranja	119
Níspero	120
Níspero del Japón	120
Papaya	120
Papayuela	120
Pera	121
Piña o anana	121
Pitaya	121
Pomarrosa	121
Pomelo	121
Sandía o patilla	122
Tamarindo	122
Tomate	122
Tomate de árbol	122
Toronja o pomelo	123
Uchuva	123
Uva	123
Uvas pasas	123
Zapote	123
Zarzamora	123
Frutos Secos	124
Almendra	124
Avellana	124
Castaña	124
Castaña o nuez del Brasil	124
Castaña sativa	125
Coco	125
Macadamia	125
Maní o cacahuets	125

Marañón	126
Nuez	126
Pacanas	126
Piñones	126
Pistachos.....	126
CAPÍTULO 5. VERDURAS Y HORTALIZAS	127
Combinación de verduras	129
Acelga.....	129
Ajo	130
Alcachofa.....	131
Apio	132
Berenjena	132
Berro	133
Brécol o brócoli	133
Calabacín o zucchini.....	134
Calabaza o ahuyama	134
Canónigo.....	135
Cebolla	136
Cebolla puerro	137
Cebollino o cebollín	137
Col o repollo	137
Col morada	139
Coles de Bruselas.....	139
Coliflor.....	139
Confrey.....	139
Espárrago	140
Endibia.....	140
Espinaca.....	140
Lechuga.....	141
Pepino o pepino cohombro o cohombro	141
Pimiento	142
Pimentón.....	142
Páprika.....	142
Remolacha o betabel.....	143
Rúcula	143
Tomate	144
Verdolaga.....	144
Zanahoria.....	144
CAPÍTULO 6. PLANTAS PARA NUESTRO BIENESTAR Y SALUD.....	147
Principios activos de las plantas.....	151
Alcaloides.....	151

Aceites esenciales	151
Bioflavonoides	152
Taninos	152
Mucilagos	152
Tipos de plantas	152
Recomendaciones sobre las plantas.....	154
Acedera.....	154
Albahaca	155
Ajenjo.....	156
Alfalfa.....	156
Algas.....	157
Aloe, sábila o zábira (Aloe vera)	159
Altamiza o artemisa	160
Anamú	160
Azahar.....	161
Boldo.....	161
Borraja	161
Caléndula	161
Cardamomo	162
Cidrón o cedrón	162
Cilantro	162
Cola de caballo	162
Confrey	162
Diente de león	163
Enebro.....	163
Eneldo.....	163
Espino blanco	163
Eucalipto	164
Equinácea	164
Genciana	164
Ginkgo biloba	164
Ginseng.....	164
Girasol	165
Hibisco	165
Hierbabuena	166
Helicriso	166
Hierba Luisa	166
Hinojo	166
Hipérico	167
Jengibre.....	167
Laurel	167
Limonaria	168
Llantén	168

Malva	168
Malvavisco.....	169
Manzanilla.....	169
Mejorana	169
Muérdago	169
Menta piperita	170
Nogal.....	170
Orégano.....	170
Ortiga.....	170
Perejil	171
Poleo	171
Primavera	171
Romero	172
Ruda	172
Sábila.....	172
Salvia	173
Sauce	173
Sauco.....	173
Sen	174
Té.....	174
Tejo de Fortingall	177
Tilo	177
Tomillo.....	177
Toronjil	178
Valeriana	178
Violeta.....	178
Zarzaparrilla	179
CAPÍTULO 7. LEGUMBRES Y GRANOS.....	181
Generalidades.....	183
Adzuki	183
Arveja, alverja o guisante.....	183
Frijol	184
Garbanzo.....	185
Haba.....	185
Habichuelas	185
Lenteja	186
Soya o soja.....	186
CAPÍTULO 8. HIERBAS, ESPECIAS Y CONDIMENTOS.....	187
Generalidades.....	189
Clases de hierbas.....	189
Especias y condimentos	189

Achiote.....	189
Ají	190
Alcaparra.....	191
Anís	191
Anís estrellado	191
Azafrán	191
Canela	192
Clavo de olor.....	192
Comino.....	192
Condimentos para recetas con sal	193
Condimentos para recetas dulces	193
Cúrcuma.....	193
Estragón o dragoncillo	193
Jengibre	193
Mostaza.....	194
Nuez moscada.....	194
Orégano.....	194
Pimentón	194
Pimienta	194
Rábano picante rojo.....	195
Vainilla.....	195

XVIII

CAPÍTULO 9. HARINAS, CEREALES Y SUS DERIVADOS	197
Harinas.....	199
Harinas de cereales	199
Harina de legumbres.....	199
Harina de seudocereales	199
Harina de frutos secos	199
Harina de semillas.....	199
Harina de tubérculos	199
Harinas de plantas, arbustos y árboles	199
Salvados	200
Salvado de arroz	200
Salvado de avena	201
Salvado de espelta	201
Salvado de trigo	201
Salvado de sorgo.....	201
Cereales y sus derivados	202
Amaranto	202
Arroz	203
Arroz salvaje	204
Avena	204
Cebada	205

Centeno	206
Espelta	206
Farro	206
Kamut	206
Maíz, choclo o elote	207
Mijo	208
Sorgo.....	208
Lágrimas de Job o lágrimas de San Pedro	209
Pasta.....	209
Quínoa.....	210
Trigo	211
CAPÍTULO 10. TUBÉRCULOS, SEMILLAS Y ADEREZOS	213
Tubérculos	215
Nabo.....	215
Ñame.....	215
Papa o patata	215
Papa dulce (batata).....	216
Rábano.....	216
Remolacha	217
Yuca.....	218
Semillas	218
Semillas de ajonjolí (sésamo).....	218
Semillas de amaranto o sangorache	219
Semillas de calabazo o zapallo	219
Semillas de girasol	220
Semillas de lino o linaza	220
Semillas de anís	220
Aderezos.....	220
Vinagre	220
Tahini.....	221
Mantequilla.....	221
CAPÍTULO 11. ZUMOS Y MENÚS	223
Zumos o jugos.....	225
De frutas.....	225
De verduras y plantas	226
Preparación de zumos terapéuticos	228
Zumos energéticos para recuperar fuerzas.....	228
Zumos vitales (manzana, remolacha y zanahoria)	229
Zumos <i>fashion light</i> para adelgazar	229
Zumos de lechuga, limón y apio para adelgazar	230
Zumos de kiwi y hojas de hierbabuena.....	230

Batido Ama (licuado de avena y manzana)	230
Zumo Detox Manzapi (manzana, zanahoria y apio).....	231
Zumo Detox Majen (manzana y jengibre).....	231
Zumo de piña	232
Zumo Sandy. Terapéutico para riñones (licuado de sandía)	232
Zumo terapéutico Sanagra (manzana, apio, jengibre y pepino)	232
Preparación de jugos	233
Jugo de ahuyama (calabaza)	233
Jugo de feijoa.....	233
Fresco de tamarindo	233
Delicia de mango.....	234
Recomendaciones para el consumo de jugos.....	234
Menús	234
Desayunos.....	238
Recomendaciones alimenticias para niños	239
Recomendaciones alimenticias para adultos	239
Rieska pan chato.....	240
Carne vegetariana	240
Carne de berenjenas.....	241
Tabouli de cebada.....	241
Ensaladas.....	242
Ensalada de verduras	242
Ensalada verde con guatila.....	243
Ensalada de coliflor, brócoli y tomate.....	243
Ensalada de frutos secos.....	243
Ensalada de espinacas con soya.....	243
Salsa bechamel.....	244
Compotas infantiles.....	244
Tofu (queso de soya, guiso de soya).....	245
Soya frita en rodajas.....	245
Carve y verduras chinas	245
Hamburguesas de garbanzo y brécol (brocoli)	246
Hamburguesa de lentejas	246
Hamburguesa de Tofu	247
Carne de lentejas	247
Verduras chinas	248
Puré de berenjena y plátano maduro.....	248
Paella tipo pastel.....	248
Pastel de mora.....	249
Gluten básico	249
Chachafruto entero al horno	250
Chachafruto asado	250
Chachafruto en naco o puré	250

Colada de chachafruto	250
Chachafritas.....	250
Tomates asados con champiñones.....	250
Papas (patatas) asadas	251
Puris (galletas de harina integral).....	251
Rosquillas caseras veganas.....	252
Salsa chimichurri	252
Paté de girasol.....	253
Zanahorias gratinadas.....	253
Sopa de zanahoria y mazorca	254
Sopa de cebolla.....	254
Sopa de verduras mixta.....	254
Sopa de ahuyama (calabaza)	255
Crema de ahuyama (calabaza)	255
Sopa de ahuyama (calabaza) y espinacas.....	255
Sopa de quínoa.....	256
Arepas de soya.....	256
Queso de soya	256
Queso de soya con verduras o carne vegetal.....	257
Bistec de calabacín.....	257
Jamón de soya.....	257
Salsa de berenjena.....	258
Mantequilla de garbanzos.....	258
Pizza meridional	258
Puré de garbanzos.....	259
Salsa de tomate (casera y natural)	259
Torta de acelgas.....	260
Pan de ajo.....	260
Oro de albaricoque	260
Col y pasta	261
Col y papas	261
Papas (patatas) al horno.....	261
Pan de ajo y aceite.....	262
Muffins de avena a la canela	262
Arepitas dulces	262
Arroz con coco.....	263
Torta de espinaca	263
Paella oriental.....	264
Tortillas de maíz con guacamole.....	264
Pan de especias a la miel y el centeno	265
Chapati (pan tradicional de la India).....	265
Mayonesa de papa (patata).....	266
Mayonesa de soya	267

Mayonesa de calabaza o zanahoria	267
Salsa de tomates crudos (reemplaza a la vinagreta)	267
Bistec de lentejas.....	268
Crema de zanahoria.....	268
Pan de arroz	269
Polenta o gachas de maíz.....	269
Postre de manzana	270
Canelazo	270
Guacamole	270
Potaje de linaza	270
Arepas de maíz	271
Muesli	271
Granola.....	271
Costrones al ajo (panecillos).....	272
Panecillos griegos.....	272
Panecillos de salvado de avena	272
Pastel de champiñones.....	273
Turrón.....	273

CAPÍTULO 12. ALIMENTOS Y ENFERMEDADES..... 275

Enfermedades.....	277
Para los obesos	289
Dieta para adelgazar	290
Apéndice	291

REFERENCIAS..... 293

BIBLIOGRAFÍA..... 303

ACERCA DE LOS AUTORES 307

XXII

Índice de cuadros

Cuadro 1. Valor nutricional de los germinados.....	58
Cuadro 2. Componentes del azúcar y la panela.....	75
Cuadro 3. Valores nutritivos en las verduras	77
Cuadro 4. Tabla de calorías	289

Prólogo

Recordando a Antonio Machado:

“...Caminante, son tus huellas el camino y nada más; Caminante, no hay camino, se hace camino al andar. Al andar se hace el camino, y al volver la vista atrás se ve la senda que nunca se ha de volver a pisar. Caminante no hay camino sino estelas en la mar...”

Extracto de Proverbios y cantares (XXIX)

Desde 1997 es mucho el camino... un nuevo libro... nuevas ideas plasmadas, además de los vegetales en todas sus variedades, colores, sabores, aromas; ahora más trofología.

Sigo apreciando en grado sumo, esta labor adjunta a nosotros los médicos, de personas como Albert y Jeanette, que con tanta voluntad y cariño permite a los seres humanos al leer sus escritos asumir con más responsabilidad su salud.

En el capítulo II recalca muy didácticamente, algo que con mucha frecuencia se olvida: el balance ácido-básico del organismo y su relación con la alimentación. También allí se recomiendan los ejercicios físicos, esto de por si es algo importante, teniendo en cuenta que en la estructura humana con su metamerismo en sus componentes osteo-mio-entero-dermotomas, es la gimnasia la que permite fortalecer todos los segmentos si se realiza conjuntamente con una adecuada alimentación, hechos que he podido comprobar en mi práctica de la Terapia Neural según Huneke.

En el capítulo VI donde se mencionan las plantas medicinales es pertinente sin ninguna duda recordar a Hipócrates quien aconseja “...*Que la comida sea tu alimento y el alimento tu medicina*” y además dijo: “...*las fuerzas naturales que se encuentran dentro de nosotros son las que verdaderamente curan las enfermedades*”. Este capítulo tiene un buen recuento de ciertos principios activos de plantas, que aunque sin desconocerlos, en lo personal entiendo que es la relación, aún desconocida en gran parte, de ser vivo (vegetal) al ser vivo (humano, animal o vegetal) la que verdaderamente puede restablecer el flujo vital de la potencia en acto de un ser.

La Medicina Tradicional China con mucha atención y dedicación sigue los consejos del clásico escrito Nei Ching, este se refiere a que cada elemento crea un sabor particular que entra en un órgano de forma especial y así es una comida adecuada para otro órgano. Del capítulo VIII de Hierbas, especias y condimentos podemos colegir que un sabor picante que es creado por el elemento metal, entra en los pulmones y es comida adecuada para los riñones.

Del capítulo IX de las Harinas, cereales y sus derivados tenemos que entender que estos vegetales presentados al organismo en su forma integral, son los que en algunos casos representa para los orientales el sabor dulce, creado por el elemento tierra, y entra por el órgano bazo, siendo comida adecuada para el hígado. De esta manera se tienen en este libro varias opciones que ayudan a la alimentación saludable.

Para terminar de manera muy acertada y novedosa, en esta nueva edición, el capítulo XI nos trae los zumos y menús, que es la forma práctica de la terapéutica, miremos este proverbio Ayurveda: *“Cuando la alimentación es mala la medicina no funciona; cuando la alimentación es buena, la medicina no es necesaria”*.

A usted amable lector le ruego que empiece la exploración del presente libro por donde desee pero no lo deje de hacer, vale la pena.

Jaime G. Ballesteros M. MD. TNH. Mg. Filosofía.

Bogotá, diciembre 9 de 2016.

Presentación

Una alimentación adecuada con productos orgánicos es fundamental para lograr la calidad de vida que todos los seres humanos deseamos. Estudios recientes confirman lo que ya nuestros antepasados conocían, la alimentación es la base de la salud. Hipócrates, médico de la Antigua Grecia (460 a. C.-Tesalia c. 370 a. C), ya lo decía: “Que tu medicina sea tu alimento y el alimento tu medicina”.

En la época de Hipócrates el enfoque terapéutico se basaba en el poder curativo de la naturaleza. Para esta escuela del saber “el cuerpo contiene de forma natural el poder intrínseco de sanarse y cuidarse” (Wikipedia, 2016h). Ellos sostenían que la enfermedad era el resultado de un desequilibrio en el cuerpo, el individuo enfermaba y permanecía enfermo hasta que recuperase ese equilibrio.

Hoy en día, la nutrición simbiótica enuncia: “somos lo que comemos. Somos lo que asimilamos. Somos lo que evacuamos”. En el intestino está el inicio de toda inflamación y, por tanto, la raíz de todas las enfermedades. Hipócrates decía que “todas las enfermedades se generan en el intestino” (Wikipedia, 2016h). El intestino es la raíz de la vida.

Una de las conclusiones del proyecto de Microbioma Humano (Estados Unidos, 2012), fue que el microbioma varía enormemente de una persona a otra y puede cambiar rápidamente en función de la dieta alimentaria que siga (Lázaro & Urederra, 2015, p. 44). Hay también una corriente de psiquiatras que ven la necesidad de reforzar la microbiota intestinal, al ser conscientes de que gran parte de los neurotransmisores cerebrales se fabrican en el intestino en vez de en el cerebro. En el año 2012 un estudio realizado por la Universidad de McMaster de Ontario, Canadá, puso de manifiesto la estrecha comunicación entre intestino y cerebro. Indicando que los picos de azúcar agotan los neurotransmisores.

El microbioma es considerado como el nuevo órgano que influye en el estado físico y mental de las personas. Hemos evolucionado simbióticamente durante millones de años. Nuestro organismo tiene 25 mil genes y más de tres millones de microbios. Tenemos bacterias dentro de todas las células.

El gran disparador de las enfermedades es la toxicidad alimentaria, ambiental y emocional. Además de otros factores que dañan la flora intestinal como son: el estrés, el azúcar, el gluten, el cloro, los antibióticos y la escasez de nutrientes probióticos.

En el libro *Nutrición y cáncer*, lo que la ciencia nos enseña, un equipo de oncólogos señala que el cáncer es una enfermedad multicausal asociada a hábitos de vida que pueden ser modificados. Esta enfermedad, que se prevé causará 13,2 mi-

lones de muertes en el 2030, tiene que ver con la nutrición. Esto se ha constatado por numerosos estudios durante los últimos 50 años. Concluyen los expertos que la mejor herramienta para protegernos del cáncer es mantener unos hábitos saludables, entre los que están: tener una dieta saludable rica en frutas y verduras, evitar el exceso de peso, practicar ejercicio físico de manera regular, no fumar y no beber alcohol.

Adicional a esto, Justicia Alimentaria Global hace una denuncia según la cual “90.000 muertes al año en España son a causa de la mala alimentación”, país en donde la comida procesada representa el 70% de la alimentación, por ello reclaman una información clara en el etiquetado sobre el contenido de grasas, azúcares y sal en los alimentos procesados. Indican que el 80% de la publicidad es de alimentación y alimentos ‘insanos’ y una buena parte de esa publicidad está dirigida al público infantil. La misma organización presentó la campaña titulada ‘Dame veneno’ y una alianza por la alimentación saludable(Quilez, 2016).

El consumo de azúcares refinados, grasas insanas y sal no ha dejado de aumentar en los últimos treinta años y el 70% de esos ingredientes están ‘ocultos’ en alimentos procesados; estas son algunas de las conclusiones presentadas en la campaña ‘Dame veneno’ para alertar sobre el consumo de alimentos que pueden considerarse ‘insanos’ y promover un cambio en las políticas públicas a través de tres herramientas: el etiquetado de los alimentos, la publicidad y una política impositiva que promueva el consumo de comida saludable.

El informe de VSF Justicia Alimentaria Global denuncia que el consumo de alimentos ‘insanos’ es el principal factor de riesgo de enfermedades como la diabetes, el cáncer y dolencias cardiovasculares. La mala alimentación es una ‘epidemia silenciosa oculta’ en los productos procesados (Quilez, 2016).

Hoy, investigaciones realizadas en el laboratorio han comprobado que los micronutrientes presentes en los alimentos dan las bases que sustentan un organismo en buenas condiciones de vida.

Con este libro se pretende brindar información básica sobre los elementos nutricionales y terapéuticos de los alimentos que consumimos día a día, la cual se ha obtenido de innumerables fuentes, pero, sobre todo producto del estudio de temas ambientales y nutrición por los autores por más de 25 años; y la investigación llevada a cabo por Albert Ronald Morales de más de 40 años sobre los fines terapéuticos y nutricionales de las frutas, las plantas y otros alimentos.

No se pretende diagnosticar ni curar a persona alguna, sino mejorar la salud y por ende la calidad de vida de los seres humanos, así como establecer una relación más estrecha con la madre naturaleza.

Nos sorprenderá encontrar casos como el de la col o repollo que aplicada sobre una herida la descongiona, desinflama y alivia; que la salvia hace a las mujeres fecundas, que la ahuyama (calabaza) alivia los problemas circulatorios; que la remolacha (en sus hojas) contiene hormonas que ayudan a corregir los problemas de la mujer, que del guaraná se extrae el elixir de la larga vida, que el aguacate es afrodisíaco, que el apio tiene una acción calmante del sistema nervioso, que la valeriana la deben consumir las mujeres pero no los hombres y que el ginseng es bueno para los hombres, no así para las mujeres; que la albahaca aumenta la leche en las madres gestantes; que fricciones de jugos de berros sobre el cuero cabelludo evitan la caída del cabello, que la avena quita las ganas de fumar, que el agua de reina de Hungría, que data el siglo XVI, es un excelente cosmético que conserva fresca la piel de las mujeres y hombres, aunque sean mayores (se prepara a base de flor de romero), y que los mejores anticancerígenos están en las crucíferas (repollo, brócoli, coliflor, coles y otros) y en frutas como la guanábana, el marañón y la uva.

La principal recomendación es una alimentación sencilla, compuesta por los alimentos que nuestra intuición determine como mejores para cada organismo; y si conocemos las propiedades de cada comida mucho mejor. Los seres vivos necesitamos alimentos vivos.

En el texto se hace una breve reseña de cada alimento, esperando que sea de gran utilidad en cada uno de los hogares. Es solo una opción de vida que se puede tener en cuenta o no, pero que si la aceptamos indudablemente dará buenos resultados.

El libro no pretende sustituir los tratamientos médicos. Se insiste en que así como un alimento puede ser maravilloso para una persona, es posible que no lo sea para otra, dependiendo de las diferentes sensibilidades. Por ello y por el riesgo de la automedicación, el autor y editor no se hacen responsables de los efectos o consecuencias adversas del uso de cualquiera de las sugerencias, preparaciones o procedimientos propuestos.

Introducción

Según informes de la Organización Mundial de la Salud, la dieta podría estar implicada directamente en, al menos, el 35% de las muertes por cáncer. Un alto porcentaje de personas fallece cada año debido a un proceso tumoral desencadenado por una dieta inadecuada.

En 1990 murieron en el mundo aproximadamente 51 millones de personas. Más de una tercera parte de esa cifra fue por falta de los elementos básicos indispensables para una vida sana. La FAO, Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, estima que más de 500 millones de personas sufren de desnutrición crónica. Se calcula que cada año podrían salvarse 1,7 millones de vidas si se aumentara lo suficiente el consumo de frutas y verduras.

La Frutoterapia lleva más de 40 años investigando las propiedades nutricionales y terapéuticas de los alimentos, en general, y de las frutas, en particular, teniendo siempre como pauta el conocimiento de que la alimentación marca nuestra salud, esto es, que la responsabilidad con nuestra salud va de la mano con una alimentación sana.

El fundador de *Slow Food*, Carlo Petrini, dice que la gastronomía es una ciencia compleja y multidisciplinaria; tiene que ver con “la física, la química, la biología, la genética, la agricultura, la historia, la antropología, la sociología, la identidad cultural y la economía política”. También señala por ejemplo, que “desde 1900 hasta hoy, la humanidad ha perdido el 75% de su diversidad y la industria de alimentos solo privilegia las especies más fuertes. En los últimos 20 años se han usado más químicos que los empleados en los 120 años anteriores, es por eso que la tierra está ‘adicta’”.

Otro factor a tener en cuenta en nuestra sociedad es que ahora la población gasta más en adelgazar que en comer. Para Carlo Petrini la ecuación es simple “mientras más se ahorre en comida, consumiendo hidropónicos y transgénicos, más se gastará en servicios sanitarios y de salud”.

Hoy en día se sabe que cada una de nuestras células contiene el conjunto de la información genética: 46 cromosomas heredados de nuestros padres con un total de 25 mil genes hasta ahora identificados. A pesar de tener la misma información, estos no se comportan de igual manera, por ejemplo, una célula hepática no funciona de la misma forma que una célula de la piel o del riñón. Los chimpancés y los seres humanos somos tan diferentes a pesar de compartir el 99% de los genes. De estudiar lo anterior se encarga la epigenética que se define como el estudio de las interacciones entre los genes y el entorno, lo que conlleva a una

modificación en la expresión de los genes; los procesos epigenéticos no modifican el código genético, solo modifican la expresión de los genes a través de diferentes mecanismos.

El desarrollo de la genómica funcional en los años venideros condicionará cambios en el conocimiento teórico y la práctica clínica de la nutrición. El conocimiento sobre la nutrición humana avanza día a día con el descubrimiento de las diferentes sustancias que poseen los alimentos y la posibilidad de determinar el perfil genético de un individuo (variaciones genéticas y modificaciones epigenéticas) y de conseguir la integración de estos datos en una compleja red de interacciones metabólicas que constituye un desafío sin precedentes en la nutrición humana.

Allí es donde surge la nutrigenómica, esta es la disciplina que estudia la regulación de los genes por la dieta (su función: transcripción, translación y metabolismo). La posibilidad de una intervención nutricional en periodos críticos del desarrollo y la capacidad de modificar la susceptibilidad genética a ciertas enfermedades a través de la alimentación es el gran reto de la nutrigenómica.

Estudios recientes de la Universidad de Nankín descubrieron, por ejemplo, que “algunas hebras del ácido ribonucleico (ARN) de las verduras logran llegar a nuestro torrente sanguíneo luego de ingerirlas, regulando la expresión de los genes una vez dentro de nosotros”, esto quiere decir que los ingredientes de las comidas llegan a la sangre y modifican los genes. Los estudios también señalan que “los bajos niveles de neurotransmisores como la serotonina o la noradrenalina están relacionados con síntomas depresivos, que pueden desaparecer al recibir una nutrición para reactivarlos”.

La posibilidad de determinar el perfil genético de un individuo (variaciones genéticas y modificaciones epigenéticas) y de detectar miles de metabolitos endógenos y exógenos es una muestra del camino que ya se empezó a recorrer para descifrar una adecuada nutrición celular de manera personalizada (Infosalus, 2016c).

Al establecer los micronutrientes presentes en cada uno de los alimentos que consumimos, se podrá constatar, en un futuro, la calidad de nuestros genes y por tanto de nuestra salud. Pero por ahora eso se lo dejaremos a los especialistas, cada quien debe asumir la responsabilidad de cuidar y alimentar adecuadamente su organismo para mantener una calidad de vida óptima.

En el comienzo del libro se abordan temas de palpitante actualidad como la nutrición celular, a través del agua, agua de mar, hidratos de carbono o azúcares, lípidos o grasas, proteínas, vitaminas, minerales, aminoácidos y fibra.

En el capítulo segundo se presenta el concepto de alimentación sana a través del estudio de las enzimas digestivas, de la alcalinidad de los alimentos y de los alimentos ácidos. Además, se habla de la procedencia del alimento, de si se come crudo o cocido y si es natural o industrializado. Adicional a esto, se brindan consejos prácticos, hábitos saludables y se enumeran las bebidas vegetales más conocidas.

En el capítulo tercero hacemos mención a los alimentos poco recomendados, entre ellos los transgénicos sobre los que no nos extenderemos, porque está el libro sobre "Alimentación Sana Vs, transgénicos, aditivos y nanotecnología", del autor y la misma editorial, donde el lector encontrará información detallada sobre el tema. Se enumeran los alimentos que no se deben dar a los niños. Los problemas que generan las grasas, los alimentos empacados y enlatados, los azúcares, bebidas alcohólicas, sacarina, exceso de sal y otros.

En el capítulo cuarto se mencionan las frutas más conocidas y sus propiedades. En el capítulo quinto el lector encontrará algunas de las verduras y hortalizas más conocidas y sus propiedades nutricionales y terapéuticas.

En el capítulo sexto se hace una breve reseña de las plantas más utilizadas por las sociedades occidentales, para el bienestar y la salud. En el capítulo séptimo se encuentran algunas legumbres y sus propiedades.

En el capítulo octavo se estudian las hierbas, especias y condimentos, así como se hace un breve repaso por sus características más importantes. En el capítulo noveno se enumeran las harinas, los cereales y sus derivados. El capítulo décimo trata de tubérculos, semillas y aderezos; y para finalizar, en el capítulo undécimo los lectores se deleitarán con zumos y menús; y para los más curiosos, en el capítulo duodécimo se incluyen los alimentos que convienen para algunas enfermedades.

Con este recorrido por la alimentación, esperamos dar herramientas al lector a la hora de elegir, según su edad, la estación del año, el trabajo que desempeñe, su constitución física, su cultura alimentaria y sus diferentes sensibilidades, aquellos alimentos que le proporcionarán salud y calidad de vida.

Nutrición y calidad de vida

Hace 40 años, cuando los autores iniciaron las investigaciones de la Frutoterapia, muchas de las propiedades de los alimentos eran poco conocidas entre el público y la comunidad científica. Hoy, gracias a numerosas investigaciones con universidades, institutos y centros de investigación, pueden compartir esta información con los lectores e invitarlos a conocer el maravilloso mundo de los alimentos y sus propiedades nutricionales y terapéuticas.

En este libro los lectores encontrarán una completa guía sobre los alimentos –frutas, verduras, hortalizas, plantas, legumbres, hierbas, especias, condimentos, harinas, cereales y sus derivados, tubérculos, semillas y aderezos– y sus propiedades nutritivas y terapéuticas. Una obra útil para todos aquellos que buscan una vida saludable a través de la alimentación.

Colección: Ciencias de la salud

Área: Medicina alternativa

Incluye

- ▶ Las frutas, verduras, hortalizas y legumbres más conocidas, y sus propiedades nutricionales y terapéuticas.
- ▶ Recetas de zumos y menús terapéuticos.
- ▶ Los alimentos para el tratamiento de dolencias y enfermedades.

Albert Ronald Morales

Creador de la Frutoterapia y Presidente de la Asociación Mundial de Frutoterapia y Medio Ambiente. Es autor de cinco libros sobre las propiedades terapéuticas y nutricionales de las frutas, y alimentación sana.

Jeanette Jaime González

Doctora en Derecho de la Universidad Externado de Colombia. Vegetariana desde hace 27 años, vegana hace 12 años y estudiosa de los temas de salud y alimentación sana.

ECOE
EDICIONES

www.ecoediciones.com

ISBN 978-958-771-391-6



9 789587 713916