



Frutoterapia

SEMINARIO DE FRUTOTERAPIA

Prevención y control de la obesidad

Por Albert Ronald Morales. Creador de la Frutoterapia



- .-Digestión y enzimas de origen vegetal
- .-Investigaciones sobre frutas y verduras contra la obesidad
- .-Alimentos que acidifican, alimentos alcalinizantes, alimentos que enferman. Alimentos que pueden ser tóxicos. Alimentos que favorecen la obesidad
- .- Mezclas correctas e incorrectas

Madrid. Septiembre del 2017

Lugar: Club de Amigos de Intereconomía

Digestión y enzimas de origen vegetal

La Organización Mundial de la Salud, la ONU y otros organismos internacionales manifiestan constantemente su preocupación por la alimentación y los problemas de obesidad de la población mundial. En este sentido se ha pronunciado el Relator Especial de la ONU para la Alimentación, Olivier De Schutter, quien ha pedido un nuevo acuerdo global para regular las dietas poco saludables y ha advertido de que comer mal es una "amenaza mayor para la salud mundial que el tabaco. De la misma forma que el mundo se unió para regular los riesgos del tabaco, debemos aprobar un convenio marco en **negrita sobre la adecuación de las dietas**". De Schutter ha recordado que, pese a las señales cada vez más preocupantes y las campañas informativas, la comunidad internacional sigue prestando una atención insuficiente al empeoramiento de la epidemia de la obesidad y las dietas poco saludables. La obesidad sigue avanzando, así como la diabetes, las enfermedades cardíacas y otras complicaciones de salud. Las señales de advertencia no están siendo escuchadas". En su informe de 2012, el Relator Especial identificó cinco acciones prioritarias para hacer frente a los problemas de la obesidad y las dietas poco saludables, que incluyen gravar los productos no saludables, regular los alimentos ricos en grasas saturadas, sal y azúcar, poner fin a la publicidad de la comida basura, revisar los subsidios agrícolas que abaratan ciertos productos frente a otros y apoyar la producción local de alimentos para que los consumidores tengan acceso a alimentos sanos, frescos y nutritivos. "Los gobiernos se han centrado en aumentar disponibilidad en calorías, pero a menudo no se plantean qué tipo de calorías se ofrecen, a qué precio, quién tiene acceso y la forma en que se comercializan", ha apuntado De Schutter.

Estudiar la obesidad es también estudiar la digestión de los alimentos, lo que consumimos: proteínas, hidratos de carbono y grasas, requiere para su asimilación por nuestro organismo, de tres grupos de enzimas: las "proteolíticas" que descomponen proteínas, las enzimas "lipolíticas" que descomponen grasas (lipasas) y las enzimas "amilolíticas" que descomponen hidratos de carbono (amilasas). "Las enzimas son moléculas, creadas por nuestro propio cuerpo, que catalizan las miles de reacciones químicas que producimos y que resultan cruciales para nuestra vida. Están compuestas por aminoácidos y son segregadas por el cuerpo para ayudar a catalizar funciones que normalmente no se producen a temperaturas fisiológicas. La carencia de alguna enzima puede dificultar el funcionamiento del metabolismo y del proceso digestivo. "Se han identificado más de 3,000 enzimas diferentes y algunos expertos creen que podrían existir otras 50,000 que aún no ha sido descubiertas. Cada enzima tiene funciones diferentes, impulsan los procesos biológicos necesarios para que el cuerpo construya materias primas, nutrientes, elimine las sustancias químicas no deseadas y múltiples procesos biológicos que no se han estudiado aún. Las enzimas son fascinantes desde un punto de vista médico, científico y filosófico. Los sistemas enzimáticos constituyen un componente esencial de la vida de los seres humanos, los animales, las plantas y todos los microorganismos, solo pueden formarse a partir de materia orgánica. Las enzimas son imprescindibles para el funcionamiento correcto y normal de todos los sistemas orgánicos, pues dirigen, aceleran, modifican o retrasan todas

las funciones corporales. Actúan como mano de obra del organismo para realizar todas las funciones individuales necesarias para nuestras actividades diarias e indispensables para mantenernos vivos. Además tienen una gran importancia en el apoyo de nuestras defensas orgánicas y sistema inmunitario. Las necesitamos para ingerir, digerir y absorber nutrientes, para ver, Oír, oler, gustar, respirar y movernos. Son indispensables para el riego sanguíneo, la coagulación, las funciones cardiovasculares, riñones, hígado, eliminación de productos tóxicos, excreción, reproducción. etc. Indispensables para pensar, soñar. Cuando la actividad enzimática se detiene la vida de nuestras células y tejidos se detiene y la persona u organismo muere. Las enzimas son catalizadoras. Son sustancias cuya misión consiste en acelerar el trabajo de otros elementos: Producen energía, absorben oxígeno, combaten infecciones y sanan heridas, reducen inflamaciones, obtienen nutrientes de las células, desechan los desperdicios tóxicos, convierten las grasas en la sangre, regulan el colesterol y los niveles de triglicéridos, disuelven los coágulos de sangre, regulan las hormonas de manera adecuada, ralentizan los procesos de envejecimiento

Las enzimas entran en acción tan pronto tomamos el primer bocado, la saliva contiene amilasas que son enzimas que comprueban cuales se deben preparar para disgregar y elaborar los alimentos y transformarlos en sangre o en desechos. La primera mezcla del alimento con enzimas es cuando entra en contacto con la saliva, (el organismo produce cerca de 1.7 litros de saliva al día). La amilasa en su saliva comienza a descomponer los carbohidratos, si se mastica bien, esta papilla es transportada a través del esófago hasta el estómago; la vesícula biliar y el páncreas elaboran las enzimas necesarias para el trabajo que se hace en el tracto intestinal. En cuanto sus alimentos pasan por su estómago, las proteínas son digeridas por la proteasa. De ahí, el alimento pasa por su intestino delgado, en donde la lipasa empieza a descomponer las grasas y la amilasa acaba con los carbohidratos. Para ayudar a la descomposición de los alimentos el estómago produce de 1 a 2 litros de jugo gástrico compuesto principalmente por ácido clorhídrico y varias enzimas que degradan las proteínas como la pepsina y la catepsina. El ácido clorhídrico estimula la producción de hormonas en el estómago, destruye algunas bacterias presentes en la papilla alimentaria y facilita la captación de minerales y oligoelementos por parte del torrente sanguíneo, algunos de los cuales actúan como coenzimas. “Mucha gente cree que el estómago es el órgano principal de la elaboración y digestión de los alimentos, es muy importante, pero las actividades más completas se producen en el duodeno; el estómago envía señales al sistema hormonal, para que el intestino reciba una secreción suficiente procedente del páncreas. Además de hormonas como la insulina y el glucagón, el páncreas proporciona diariamente al duodeno alrededor de litro y medio de jugos digestivos, que contienen las enzimas ya mencionadas. Mas de 3000 enzimas que desempeñan un papel decisivo en la absorción de los componentes estructurales del tracto intestinal hasta el sistema circulatorio, las enzimas además son esenciales como vehículos transportadores de las sustancias útiles que el organismo necesita .Las enzimas naturales que ingerimos en alimentos frescos y crudos tienen una importancia considerable. El tipo de enzimas y su cantidad depende del tipo de alimento y del estado en el que se consume, por ejemplo, las piñas frescas, maduras por procedimientos naturales, contienen abundante enzima proteolítica bromelina, que casi no se detecta en la piña enlatada. La enzima papaína contenida en la papaya es un agente potente que

disgrega la proteína “insana”. El calor destruye casi todas las enzimas de los alimentos. Entre los productos desprovistos de vida se incluyen la harina superfina y el azúcar refinado, son hidratos de carbono “vacíos” o esqueletos alimentarios, que contribuyen a muchas de las enfermedades de la civilización moderna. De ahí la importancia de incluir alimentos frescos y/o crudos en las comidas, por ejemplo una ensalada con zanahorias, hinojo, puerro, remolacha, apio. La sal actúa como inhibidor enzimático. Alimentos ricos en enzimas son la col fermentada cruda, cebollas, ajos, hierbas frescas, salsa de soja. La mayoría de los preparados enzimáticos prescritos o adquiridos en la farmacia para combatir trastornos digestivos (flatulencia, estreñimiento, diarrea.) se elaboran a partir de jugo pancreático de cerdos. Algunos de estos preparados son también agentes enzimáticos enriquecidos, con bilis de buey, productos del hongo *Aspergillus oryzae* u otros medios.

Existen ocho enzimas digestivas principales, cada una diseñada para ayudar a descomponer distintos tipos de alimentos:

Proteasa: digiere proteínas 2. **Amilasa:** digiere carbohidratos 3. **Lipasa:** digiere grasas. 4 **Celulasa:** descompone la fibra 5. **Maltasa:** convierte los azúcares complejos de granos a glucosa 6 **Lactasa:** digiere el azúcar de la leche (lactosa) en productos lácteos 7. **Fitasa:** ayuda con la digestión en general, en especial con la producción de la vitamina B 8. **Sacarosa:** digiere la mayoría de los azúcares.

La carencia de enzimas puede dar lugar a una absorción deficiente de algunos nutrientes. Una alimentación deficiente, las alteraciones gastrointestinales y el propio envejecimiento pueden afectar a la producción de enzimas y ocasionar entre otros: Estreñimiento, Hinchazón. Calambres. Flatulencia y eructos .Acidez y reflujo ácido. Un ejemplo de déficit enzimático es el de la lactasa, que explica la intolerancia a la lactosa. Cada enzima tiene una función específica; desde el transporte de nutrientes o la eliminación de desechos tóxicos, hasta la purificación de la sangre en el hígado o la nutrición del cerebro. Hay muchas, con diferentes funciones, entre ellas tenemos:

-Reducen la tensión de las paredes de estómago e intestino. Las enzimas digestivas fragmentan los alimentos en moléculas. Las hallamos en la saliva, los jugos gástrico y pancreático y las secreciones intestinales. Destacan las lipasas, las amilasas y las proteasas.

-Mejoran la función digestiva. Las enzimas digestivas desempeñan un papel clave en nuestra salud permitiendo a nuestros cuerpos que digieran y utilicen todos los nutrientes que ingerimos al máximo posible. Desempeñan un papel clave en la eliminación de toxinas y eliminación de tejido de cicatrices que se acumulan dentro de todos nosotros a medida que envejecemos.

-Refuerzan el sistema inmunitario. Pueden contribuir a controlar dolencias relacionadas con la inflamación crónica. Los glóbulos blancos poseen enzimas, que les ayudan a destruir virus y bacterias. Ciertas enzimas nos ayudan a restablecer el equilibrio en los procesos inflamatorios al permitir una curación más rápida y eficaz.



Además de las enzimas digestivas, nuestro organismo posee las enzimas metabólicas: estrechamente relacionadas con los sistemas, circulatorio, linfático, cardiaco, neurológico, endocrino, renal, hepático y reproductivo, también mantiene la piel, huesos, articulaciones, músculos y otros tejidos. Cada una de los 10 trillones de células del organismo depende de estas enzimas y su capacidad para catalizar la producción de energía. Ejemplo de estas enzimas son : La polimerasa RNA , que es una enzima que el cuerpo utiliza para transcribir el ADN en ARN, utilizado para producir proteínas Y La enzima lisosomal, producida en el lisosoma de cada célula (también conocida como “la bolsa del suicidio”), descompone las macromoléculas y otras partículas extrañas que la célula ha ingerido (como bacterias) para que puedan ser eliminadas. El lisosoma es un triturador de basura microscópica. Una de las funciones más importantes de las enzimas metabólicas se lleva a cabo en la sangre. Las enzimas en la sangre, la proteasa principalmente (enzimas proteolíticas)- sirven para descomponer los cuerpos extraños a base de proteína y limpiar la sangre de manera efectiva.

Fuentes naturales de enzimas:

1. Los vegetales frescos y crudos son una fuente de enzimas. Una dieta rica en vegetales frescos y crudos proporciona gran variedad de enzimas. Evite las cocciones largas para no destruir las enzimas e introduce ensaladas y licuados en la alimentación diaria.
2. La piña y la papaya contienen gran cantidad de enzimas En la piña encontramos gran cantidad de **bromelina**, una enzima proteolítica, es decir, que descompone las proteínas. La bromelina resiste la acidez del estómago y la alcalinidad del intestino. Es eficaz para tratar dispepsias, úlceras gástricas e insuficiencias pancreáticas exocrinas. La papaya contiene **papaína**, otra enzima proteolítica. Ya se usaba en Centroamérica para mejorar la digestión de la carne. Además, es antiinflamatoria y antiséptica.
3. Los vegetales amargos favorecen la producción de gastrina. La escarola, la endibia, el berro, el rábano o la alcachofa favorecen la producción de **gastrina** y de enzimas digestivas por parte de los jugos gástricos, pancreáticos y de la bilis. Además, tienen propiedades coleréticas y colagogas y mejoran la función hepática.

4. Los alimentos crudos que contienen más enzimas son los que retoñan: semillas y legumbres
5. Los alimentos germinados (soja, alfalfa, etc.)
6. Los alimentos fermentados: chucrut
7. El cardo mariano es un gran aliado para el hígado. Tiene propiedades hepatoprotectoras, favorece la actividad de la enzima **glutación** peroxidasa (un antioxidante del hígado) e inhibe la enzima lipoxigenasa (que puede dañarlo).
8. El miso es una excelente fuente de enzimas. El miso es un condimento fermentado muy utilizado en la cocina japonesa. Contiene enzimas vivas si no ha sido pasteurizado. Se puede consumir en forma de sopa o añadirlo como condimento
9. Por lo general todos los alimentos crudos son ricos en enzimas; y frutas como las manzanas, mango, kiwi y uvas
10. El aguacate
11. Miel de abejas (Las enzimas provienen de la saliva de la abeja)
12. Aceite de oliva extra virgen y aceite de coco

Los suplementos multienzimáticos mejoran el proceso digestivo y ayudan a disminuir la dispepsia, una afección del estómago que provoca una digestión lenta con hinchazón, dolor y hartazgo.

La mejor manera de aumentar las enzimas metabólicas es proporcionándole a su cuerpo las materias primas y la energía que necesita para producirlas. Comer este tipo de alimentos le ayudará a su cuerpo con los aminoácidos y enzimas necesarias para aumentar la producción natural de enzimas.

Causas de su deficiencia: La falta o destrucción de enzimas puede deberse a la existencia de ciertas enfermedades, al propio proceso del envejecimiento o a afecciones digestivas que afectan principalmente al estómago y al intestino. Con el envejecimiento, el organismo deja de producir de forma natural las enzimas; investigadores han afirmado que a partir de los 20 años empieza este deterioro y cada diez años disminuye la producción de enzimas un 13%, el estómago deja de producir ácido clorhídrico que es indispensable para la activación de las enzimas digestivas

Qué debemos hacer? Consumir menos alimentos calóricos. Masticar bien la comida. Evitar mascar chicle Masticar chicle engaña al cuerpo haciéndolo creer que está digiriendo algo, por lo que produce enzimas digestivas innecesariamente. Evitar cocer los alimentos a más de 45°, el calor destruye nutrientes como la vitamina C (75%), la B (50%), la A (35%), enzimas y fitonutrientes. Al calentarse la proteína se coagula, ejemplo de ello es la clara del huevo que se vuelve blanca al cocerla, solo la mitad se absorbe, las enzimas no logran romperla, la parte que no se absorbe se vuelve tóxica dentro del organismo. Al calentar grasas y aceites, estos se tornan cancerígenos al producir sustancias como las nitrosaminas, benzopirenos

y acrilamidas. Con la cocción la fibra se ablanda y hace menos efectiva su capacidad de arrastre.

Nota importante: Las enzimas no contienen probióticos. Los probióticos son alimentos ricos en bacterias que pueden favorecer el equilibrio de la flora intestinal. Aunque participan en procesos similares, no son lo mismo y no deben confundirse.

Bibliografía

Enzimas. La fuente de la vida. D-A. López R.M. Williams . k.Miehlke. J.Mazana EdikaMed 1995. Barcelona

<http://sevilla.abc.es/sociedad/20140519/rc-senala-comer-perjudicial-tabaco-201405192020.html>

http://www.cuerpomenta.com/alimentacion/nutricion/claves-imprescindibles-sobre-enzimas-digestivas_232

<http://www.lavidalucida.com/el-poder-curativo-de-las-enzimas.html>

<http://espanol.mercola.com/boletin-de-salud/reporte-especia-sobre-enzimas.aspx>

Déficit de enzimas y problemas digestivos

http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/aprender_a_comer_bien/enfermedad/2005/03/08/117909.php



SEMINARIO DE FRUTOTERAPIA

Frutas y verduras para el control de la obesidad y bajar de peso

Por Albert Ronald Morales. Creador de la Frutoterapia



Madrid. Septiembre del 2017

Lugar: Club de Amigos de Intereconomía

Investigaciones sobre frutas y verduras contra la obesidad

Investigaciones recientes llevadas a cabo en diversas Instituciones del mundo, señalan las ventajas del consumo de frutos rojos para bajar de peso. Veamos:

.-“Investigadores de la Universidad del País Vasco (UPV/EHU) han descubierto que el pterostilbeno, una molécula que está presente en pequeñas cantidades en las uvas, arándanos, cacahuetes y en el vino tinto, produce una reducción de la grasa corporal. Los investigadores, que pertenecen al grupo de "Nutrición y obesidad" de la UPV/EHU, que a su vez forma parte de otro del Instituto de Salud Carlos III de Madrid, presentaron un estudio que supone el primer trabajo preclínico que analiza los efectos de este compuesto fenólico sobre la obesidad en un modelo animal. El pterostilbeno "disminuyó la grasa corporal debido a una reducción de la síntesis de grasa en el tejido adiposo y a un incremento de su oxidación en el hígado. Estos "prometedores resultados", que han dado lugar a una patente, pueden propiciar futuros estudios de intervención en humanos”

Fuente: diariavasco. com. Fecha de publicación: 29/10/2014

.- Una nueva investigación llevada a cabo por un equipo de expertos del Instituto Canadiense de Nutrición y Alimentos Funcionales, dirigido por el profesor Ives Desjardins, concluye que consumir frutos rojos, (por su contenido en compuestos fenólicos) ayuda a la pérdida de peso. Los compuestos fenólicos se estudiaron en los arándanos azules, pero también se encuentran en las fresas, piel de la manzana (ecológica) y las uvas. El compuesto modifica las bacterias del estómago y aumenta el nivel de “bacterias buenas” que son beneficiosas para el buen funcionamiento de la digestión, frenando el aumento de peso y para prevenir enfermedades del corazón. “Cuando el compuesto se le administró a ratones obesos, consiguió que adelgazaran” “Hemos demostrado específicamente que el extracto de arándano rojo puede estimular el asentamiento de una especie específica de bacterias llamadas Akkermansia municipihila que se han descubierto en el intestino de los ratones delgados y no en el de los ratones obesos. El profesor afirma que se están haciendo ahora mismo pruebas para probar los efectos en humanos, pero que un estudio previo sobre 30 hombres con sobrepeso a los que se les dio una taza de zumo de arándano rojo al día tuvo como resultado que estos hombres perdieran alrededor de 1 centímetro de circunferencia de cintura. “En aquellos momentos no podíamos explicar este efecto, ahora creemos que estimuló su bacteria antiobesidad”, asegura Desjardins. “Creo que la conclusión es que consumir frutos rojos puede afectar positivamente a las bacterias y cabe la posibilidad de perder peso. Aunque todavía no está claro cuánto debería consumirse para obtener resultados beneficiosos para la salud, el profesor Desjardins afirma que la cantidad de zumo de arándanos suministrada a los ratones era apenas equivalente a alrededor de media taza o quizá hasta una taza llena de frutos

rojos al día. “Por tanto, es algo fácilmente alcanzable, es una cantidad razonable”, asegura. También afirma que es posible obtener los beneficios de los arándanos y del zumo de arándanos, pero no del zumo de manzana. El compuesto también podría disminuir la obesidad visceral, mejorar la sensibilidad a la insulina y evitar la endotoxemia metabólica. “Nuestros descubrimientos aportan pruebas irrefutables de que podemos favorecer el desarrollo de una fauna microbiana intestinal beneficiosa mediante el consumo de los polifenoles presentes en los frutos rojos y que esas bacterias beneficiosas pueden mejorar el metabolismo en pacientes obesos y con diabetes tipo 2”

Fuente: heraldsun.com.au Fecha de publicación: 25/08/2014.

.- Otro estudio publicado por el Canadian Cardiovascular Congress mostró una disminución significativa del peso corporal y del índice de masa corporal, entre quienes tomaban jugo de arándanos, como parte de su dieta normal, al contener antocianinas, sustancias que ayudan a quemar grasas de forma natural.

.- Por otro lado investigadores de la Universidad de Wyoming en Estados, han encontrado que la capsaicina, el principal ingrediente de las guindillas y los pimientos picantes, es clave para prevenir el aumento de peso. El metabolismo, los procesos físicos y químicos que intervienen en la producción de energía del organismo, juegan un importante papel en el aumento y la pérdida de peso. Activar el metabolismo en mayor medida y conseguir un mayor gasto energético puede depender de seguir algunos consejos dietéticos fáciles de incorporar al menú semanal. Un gran porcentaje de la población mundial, (un tercio), según estimaciones de la Organización Mundial de la Salud, tiene actualmente sobrepeso u obesidad. Durante la 59 reunión anual de la Sociedad de Biofísica en Baltimore, Maryland, Estados Unidos, los investigadores del laboratorio del doctor Baskaran Thyagarajan, de la Universidad de Wyoming, describieron cómo la capsaicina en la dieta puede estimular la termogénesis y la quema de la energía mediante la activación de sus receptores, que se expresan en las células de la grasa blanca y marrón. Esto puede ayudar a prevenir y controlar la obesidad y otras complicaciones de salud relacionadas, como la diabetes tipo 2, la hipertensión y las enfermedades cardiovasculares, aunque este efecto aún no se ha demostrado en ensayos clínicos controlados cuidadosamente, según los propios autores de este trabajo. "La obesidad es causada por un desequilibrio entre la ingesta de calorías y la disipación de la energía", explica Vivek Krishnan, estudiante graduado que trabaja en el laboratorio de Baskaran Thyagarajan (Comer alimentos ricos en calorías y la falta de actividad física provoca un desequilibrio en el metabolismo que conduce a la obesidad", detalla. Mientras seguía una estrategia de manejo de la obesidad, los datos de laboratorio revelaron que "la capsaicina... en la dieta suprime la obesidad inducida por la dieta con alto contenido de grasa", resume Krishnan, la hipótesis general de Baskilab es que la capsaicina dietética hace que el tejido adiposo blanco se vuelva marrón y estimula la termogénesis para contrarrestar la

obesidad. "El objetivo principal de nuestro trabajo es ampliar el conocimiento del mecanismo por el que la capsaicina frena la obesidad, así como para avanzar en la prueba de principio del potencial anti obesidad de la capsaicina en la dieta", señalan los investigadores.

.- Estudios de la Universidad de Arizona en Estados Unidos, señala que quienes comen frutas ricas en Vitamina C digieren mejor los alimentos y bajan de peso con facilidad.

.- Estudio de la Universidad de Ontario Canadá, demostró que la toronja roja contiene un flavonoide (antioxidante) que quema la grasa

.- Estudios de la Universidad de Iowa en Estados Unidos, señalan que el ácido ursólico presente en la piel o cáscara de la manzana, ayuda a evitar el aumento de peso

.- En estudio publicado por el Journal of the American College of nutrition , señala que el kiwi , es una fruta rica en vitaminas C.E.A, potasio, calcio, cobre, magnesio y fibra, ejerciendo una labor reguladora del metabolismo de los hidratos de carbono, contiene fibras solubles que ayudan a reducir el apetito.

.-Otro estudio publicado por la Revista European Healt Journal, destaca las virtudes de la papaya y su rico contenido de papaína, enzima que mejora la digestión de las proteínas, mejora el metabolismo y favorece la combustión de grasas

.- La sandía es rica en licopeno, poderoso antioxidante con propiedades digestivas y de eliminación de toxinas, con baja densidad energética y gran cantidad de agua, lo que genera sensación de saciedad y pérdida de peso.

.- Un estudio de la Universidad de Queen Margaret de Edimburgo encontró en el zumo y semillas de la granada alto nivel de polifenol y antioxidantes que ayudan a acelerar el metabolismo y perder peso.

Fuente: 12 frutas efectivas para bajar de peso/holadoctor.com/es/álbum-de-fotos/frutas-bajar-peso

Fuente: La guindilla y el control de la obesidad

Fuente: <http://www.ecoticias.com/alimentos/100159/la-guindilla-y-el-control-de-la-obesidad>: ECOTICIAS.COM / RED / AGENCIAS, 10/02/2015, 12:05 H | (51) VECES LEÍDA



SEMINARIO DE FRUTOTERAPIA

Alimentos que favorecen la obesidad

Por Albert Ronald Morales. Creador de la Frutoterapia



Madrid. Septiembre del 2017

Lugar: Club de Amigos de Intereconomía

Alimentos que favorecen la obesidad

Estudios vinculan el consumo de ciertos alimentos con la obesidad

.- Estudio vincula el consumo de edulcorantes con la obesidad: “Los edulcorantes artificiales que se emplean frecuentemente como sustitutos del azúcar acompañando al café, en refrescos y alimentos preparados quizás no sean el aliado que aparentan ser contra la obesidad, el sobrepeso y sus trastornos metabólicos asociados como la diabetes. Un estudio de investigadores del Weizmann Institute of Science (Israel) sostiene que el consumo de estos aditivos provoca, al menos en algunas personas, intolerancia a la glucosa, una fase previa a la diabetes en la que hay una mayor concentración de azúcar en la sangre, y alteraciones metabólicas relacionadas con la obesidad; es decir, el efecto contrario al que pretenden conseguir. El trabajo, que publica la revista Nature, explica esta paradoja apoyándose fundamentalmente en los cambios que estas sustancias –se han analizado tres, la sacarina, la sucralosa y el aspartamo- provocan en la flora intestinal de ratones y que derivan en alteraciones tanto de la composición como de la función de las bacterias del sistema digestivo. Como consecuencia de ello, los autores del estudio, Eran Elinav, del departamento de inmunología del centro de investigación israelí, y Eran Segal, del departamento de computación, sostienen que la expansión del uso de los edulcorantes artificiales en bebidas y alimentos se puede considerar, entre otros motivos, como una de las causas de la epidemia de diabetes y obesidad que se extiende por el mundo. Casi un tercio de la población padece sobrepeso”.

Fuente:

http://sociedad.elpais.com/sociedad/2014/09/17/actualidad/1410970603_680080.html

Alimentos que acidifican, alimentos alcalinizantes, alimentos que enferman. Alimentos que pueden ser tóxicos

La teoría que afirma que en una comida se pueden mezclar toda clase de alimentos carece de fundamentos bioquímicos. La trofología es la ciencia de la alimentación y nutrición que enseña a mantener la salud y a restablecerla, nutriéndonos mediante la compatibilidad química de los alimentos. Una mala combinación produce fermentaciones que son tóxico microbianas, que se trasladan a la sangre provocando acidosis causante de múltiples enfermedades. Las compatibilidades alimenticias se refieren a una alimentación armónica que tenga en cuenta las leyes químicas y físicas de los alimentos. Las incompatibilidades químicas tiene que ver con la ingesta en una misma comida de alimentos antagónicos entre sí, lo que produce reacciones químicas que

generan compuestos no nutritivos que pueden llegar a ser tóxicos, los cuales tiene que neutralizar y eliminar, con un trabajo extra y constante desgaste para los órganos, que pueden derivar en enfermedades.

Los alimentos contienen sustancias que actúan químicamente entre ellas y con las enzimas de nuestro organismo.

Alimentos que acidifican

Los refinados, aceites que no sean de primera prensada en frío y ecológicos, vinagre, sal refinada, azúcar blanca refinada, (la morena también porque es teñida), productos enlatados, con conservantes, carne, leche y sus derivados. Las grasas trans, embutidos, margarinas vegetales, bebidas alcohólicas, bollería industrial, salsas industriales., entre otros.

Alimentos alcalinizantes

Todas las frutas, verduras, bebidas vegetales, frutos secos (almendras, nueces, avellanas, piñones, pipas de calabaza, semillas de girasol), germinados, fermentados (de col, de zanahoria, de remolacha...), sopas naturales, ensaladas, semillas (Chía, lino, sésamo). Todas las infusiones, en especial la manzanilla, hierbaluisa, hierbabuena, rooibos, frutos salvajes...

Alimentos que enferman

Carnes procesadas, embutidos, enlatados, empaquetados, encurtidos. Cereales industriales, soja transgénica. Alimentos con pesticidas.

Alimentos que pueden resultar tóxicos.

Los que se envuelven en papel aluminio

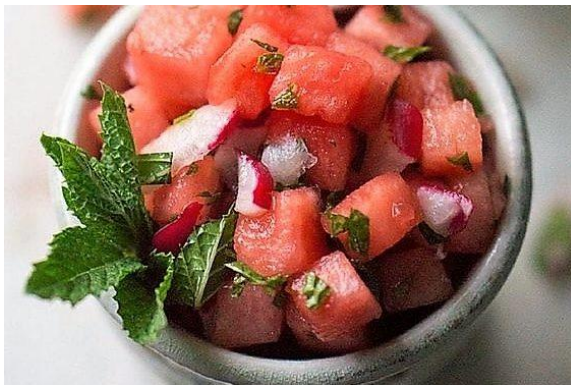
Los que se almacenan en recipientes plásticos en la nevera, especialmente las botellas de agua. Los plásticos desprenden bisfenoles, sustancias tóxicas para el organismo



SEMINARIO DE FRUTOTERAPIA

Mezclas correctas e incorrectas

Por Albert Ronald Morales. Creador de la Frutoterapia



Madrid. Septiembre del 2017

Lugar: Club de Amigos de Intereconomía

.- Mezclas correctas e incorrectas

La teoría del doctor Herbert M. Shelton sostiene que no se deben mezclar en una misma comida alimentos ácidos con alimentos de contenido proteico, “Cuando las funciones digestivas son retardadas o algunas veces suspendidas por la combinación incorrecta de alimentos, la adecuada conversión de alimentos en nutrientes vitales para el cuerpo (aminoácidos, azúcares, vitaminas y minerales) no tiene lugar. Bajo estas circunstancias, nuestros sistemas son incapaces de absorber y asimilar adecuadamente los alimentos que comemos. Las partículas de los alimentos sin digerir o parcialmente digeridos pueden producir toxinas. Estas toxinas producen un gran esfuerzo en las células y tejidos del cuerpo y los órganos de eliminación. Son causantes de dolores de cabeza, gases, acidez de estómago, deficiencias intestinales y sanguíneas, falta de oxígeno y órganos dañados...” Propone consumir las hortalizas sin condimentar y no mezclar frutas ácidas con frutos secos ni con frutas dulces secas por sus distintos tiempos de digestión. Dependiendo de la combinación de alimentos, el Dr. Shelton descubrió que se producían digestiones excelentes, buenas, regulares y malas.

El profesor Nicolas Capo decía: “el hombre no vive de lo que come sino de lo que digiere”

Como regla general debemos tener en cuenta lo siguiente:

.- Las frutas dulces se pueden mezclar entre sí. Exceptuando la sandía y el melón que no aceptan ningún tipo de mezcla y se deben consumir en la mañana.

.- Las frutas cítricas no aceptan ningún tipo de mezclas, ni entre ellas, ni con las otras frutas (limón. Mandarina, naranja, pomelo).

.- Frutas ácidas y semiácidas, no permiten ningún tipo de mezcla (kiwi, mora piña)

.-Las frutas neutras se pueden mezclar entre si

.- Consumir frutas neutras con dulces en una misma comida causa indigestión y fermentación, pues los aceites de la frutas secas al mezclarse con los azúcares de las frutas dulces presentan fermentos tóxicos para la vida celular.

La fruta debe consumirse sola, sin mezclarla con otro tipo de alimentos, con algunas excepciones, por ejemplo hay frutas que combinan bien con lácteos, preferiblemente de origen vegetal

Una de las razones de consumir la fruta sola es que contiene azúcar natural que fermenta cualquier alimento que encuentre a su paso por el estómago, cuando se consumen frutas con otros alimentos, se acelera la fermentación del alimento provocando indigestiones y evita la asimilación de las vitaminas de las frutas. Cuando los alimentos se pudren en el organismo, es como si se tomara alcohol, el sistema hepático se calienta y se engrasa.

Las ensaladas de frutas sólo se deben hacer de frutas dulces. Hay frutas que no se pueden mezclar, ya que producen reacciones químicas perjudiciales para el organismo. Tampoco son compatibles las frutas dulces con las frutas ácidas, pues al mezclarse los ácidos con los azúcares, retardan la formación de glucosa, permaneciendo más tiempo de lo normal en los intestinos, lo cual produce fermentaciones tóxicas.

Las mezclas de proteínas con almidón impiden la digestión. El ambiente ácido que se crea con la proteína bloquea la digestión de los almidones

Las proteínas de distintos tipos, por ejemplo la carne y la leche, tampoco son compatibles.

Ácidos con proteínas

Azúcares con almidones

Los cereales no deben mezclarse con patatas en una misma comida, perjudican el intestino que es donde se digieren las farináceas

Otra mezcla incorrecta es pan con patatas, la digestión se torna lenta y pesada, lo que genera estreñimiento

Cereales u leguminosas generan almidones y féculas que dificultan la digestión

No deben mezclarse legumbres (garbanzos, lentejas, judías) con pan, frutas, cereales

No conviene mezclar

Naranja con zanahoria. Eleva la acidez, causa disfunciones en el hígado, estimula el exceso de bilis, potencia sustancias que agreden el sistema renal, produce agrieras, reflujo y deterioro de los uréteres.

Piña con Lácteos. Es un tóxico tan poderoso, que revienta cucarachas, la bromelina que contiene la piña potencializa los principios activos que disparan la intoxicación.

Papaya con limón. Ocasiona problemas con la hemoglobina y produce anemia

Guayaba con plátano. Causa problemas de hiperacidez o acidosis

La mezcla de limón y sal para condimentar ensaladas baja los glóbulos rojos. Si se agrega alcohol o vinagre puede afectar la médula y provocar leucemia.

Frutas que se pueden mezclar papaya, banano o plátano, pera, melocotón, fresa, manzana, breva o higo, uva y mango.

Frutas que no permiten mezclas: sandía, melón, kiwi, piña, mora

Mezclas correctas

Proteínas con vegetales bajas en almidón

Los vegetales bajos en almidón: alcachofa, ajo, apio, guisantes, berenjena, berro, brócoli, cebolla, champiñón, col, coliflor, espárrago, espinaca, lechuga, pepino, perejil, rábano, remolacha, zanahoria.

Los alimentos proteicos. Legumbres, frutos secos

Carbohidratos .cereales, maíz, pan, patata, pasta

Aguacate con tomate y aceite de oliva es una excelente combinación

Es importante tener en cuenta: Las frutas deben masticarse bien. Los jugos de fruta deben consumirse pocas horas después de preparados para evitar la fermentación.

Cuando se hacen malas mezclas se produce. Dolor de cabeza, indigestiones, dolor estomacal. Diarrea, acidez y fermentación, que produce molestos gases