

NOMBRE SEDE: Osorno

NOMBRE CARRERA: Técnico de Nivel Superior en Farmacia

NOMBRE ASIGNATURA: Técnicas de Comunicación Oral y Escrita

INVESTIGACION PARA DISERTACION RESPECTO DE OBESIDAD Y ALIMENTACION DISOCIADA

Nombre Estudiante: Andrés Müller González
Año: 2008

Resumen

Se debía llevar a cabo una pequeña investigación para una disertación posterior. Se presentan dos artículos de divulgación respecto de obesidad y alimentación.

El artículo: “LA OBESIDAD AL FINAL DE LA COMIDA” mencionaba una relación entre obesidad y mala alimentación. McDonald’s ha agregado yogures, frutas y ensaladas a su chatarra. Sigue teniendo un exceso de calorías. Además, los alimentos crocantes o chatarra se usan como si fuesen saludables. Nuestro cerebro no puede calcular las calorías presentes en la chatarra. Entonces, la saciedad no se produce: obesidad.

El libro de bolsillo “LA ALIMENTACION DISOCIADA” promueve una forma distinta de alimentarnos. La Alimentación Disociada es una alimentación cotidiana para individuos sanos y/o enfermos y sirve para mantener o restablecer el peso normal. Los alimentos naturales casi siempre son puros (o mayoritariamente): proteínas, carbohidratos o grasas. No debemos mezclarlos inapropiadamente. En el curso de una comida, hay que consumir un tipo de proteínas solamente: carne o pescado. En caso de una comida constituida de carbohidratos, no hay que comer más que una clase de almidón: papas, pan u otro producto farináceo. Un ejemplo de almuerzo: frutas + zanahorias crudas con manzana rallada + ensalada de verduras + una escalopa no apanada. Un ejemplo de cena: tomates crudos o ensalada verde (sin jugo de limón) + pan con queso graso + té. Entonces, no debemos mezclar alimentos mayoritariamente proteicos y carbohidratos en una comida.

ARTICULOS PRESENTADOS

Dentro de la Selección de artículos de “Le Monde Diplomatique” del Año 2008, titulada: “¿Crisis alimentaria mundial? Alimentos y comida ‘chatarra’”, estaba el artículo: “**LA OBESIDAD AL FINAL DE LA COMIDA**”, escrito por Philippe Froguel y Catherine Smadja; y que mencionaba lo siguiente respecto de la relación entre obesidad y mala alimentación:

McDonald’s está ‘innovando’ sus platos rápidos para hacer frente a las críticas respecto a las calorías y la grasa de sus combos. Ha agregado yogures, frutas y ensaladas.

Pero, el aumento del negocio de McDonald’s va a la par con el aumento de obesos.

Si usted quiere frutas y yogures no va a un McDonald’s, o sí???

McDonald’s se defiende diciendo que su “Big mac” con papas fritas aporta sólo 1200 calorías y que esto cubriría sólo 35% del consumo diario. Esto era cierto para un agricultor del siglo XIX que requería 3000 calorías. Lo que está muy lejos de lo que necesita el oficinista (o el estudiante) sedentario de HOY, que requiere de tan sólo 1800 calorías diarias. Quedan 600 calorías para el desayuno y cena. La realidad muestra la razón de la obesidad.

Es urgente que usted ponga a dieta a su hijo, si éste acostumbra a tomar un desayuno de cereales muy ricos en azúcares y grasas o chips ('crocantes').

El cerebro humano es capaz de evaluar la energía ingerida y regular el apetito según el consumo. Pero, esta aptitud desaparece cuando se supera una determinada densidad energética. Un "snickers" pesa 100 gramos y aporta más calorías que un bife de 400 gramos. Cuando los alimentos son demasiado densos en calorías, el cerebro no puede calcular las calorías ingeridas. Cuanto más calóricos son los productos, menos inducen la saciedad.

Nuestra vida moderna nos lleva a consumir 300 calorías diarias demás, por lo menos. Los negocios de comida rápida no colaboran.

En china, se mostró cómo el mejoramiento del nivel de vida induce a un significativo aumento en el consumo de aceite en general. Pero, el consumo de productos de alto contenido graso creció mucho más entre las poblaciones más pobres que en la prole de los ejecutivos. Parece que el conocimiento respecto de la buena alimentación también puede ayudar a combatir la obesidad y la 'mala' alimentación.

El libro de bolsillo: "**LA ALIMENTACION DISOCIADA**" (Editorial Selecciones O.G.P. S.A. Chile) fue escrito aproximadamente el año 1955 por el Dr. Ludwig Walb, según los consejos de los Dres. Hay y Walb, y ahora resumido y un poco modificado por mí, aporta lo siguiente respecto a una nueva forma de alimentarnos, que incluso puede ayudarnos a disminuir "esos kilos demás" y/o tratar algunas enfermedades o dolencias:

ALIMENTOS PUROS, MEZCLAS DE ALIMENTOS, ENFERMEDADES Y SALUD

Los alimentos naturales casi siempre son puros: proteínas, carbohidratos o grasas; y en algunas ocasiones mezclas: pequeñas cantidades de un tipo acompañan a otro mayoritario. Así que podemos decir que los alimentos naturales son puros. La naturaleza ha hecho alimentos puros. Nosotros no debemos mezclarlos.

Esta mezcla lleva a perder mucha energía en la digestión y, por lo tanto, sufrimos de falta de energía. Esta pérdida de energía es el primer paso de las enfermedades. Algunas de ellas: obesidad, problemas cardio-vasculares, etc.

El Dr. Howard Hay (americano) cayó enfermo de una enfermedad renal incurable. Esta enfermedad se caracteriza por la pérdida de proteína por la orina. Fue declarado desahuciado. Gracias a la "Alimentación Disociada" se mejoró y vivió muchos años más.

La Alimentación Disociada no es un régimen. La Alimentación Disociada es una alimentación normal o cotidiana para individuos sanos y/o enfermos.

Enfermedades como asma, reumatismo y úlceras, etc. no son vistas en lugares donde se consumen los productos agrícolas sin procesar. Excepto, queso en forma restringida.

¿Cuáles son nuestros pecados alimenticios?

1.- Sobre-alimentación y/o falta de uno o varios nutrientes. Consumimos mucha proteína.

2.- Incorporación de almidón, azúcar refinada y alimentos procesados (enlatados, envasados, harina blanca, etc.).

El cáncer y otras enfermedades graves (principalmente genéticas) pueden aparecer. Pero, son más infrecuentes en grupos alimentados con alimentación natural (sin procesar).

Mucha proteína y poca actividad física lleva a la acumulación de uratos, con la consiguiente acumulación de ácido úrico y, posteriormente, aparece la gota. Además, la acumulación de proteínas y ácido úrico nos lleva a gastar mucha energía en 'desintoxicarnos'.

Carbohidratos refinados son menos dañinos que las proteínas en abundancia.

Consumir pan (producido con harina blanca) o papas cocidas acompañados con elementos ácidos (ensaladas) lleva a que la tialina de la saliva no pueda digerir los carbohidratos y se acumulen en el estómago y siguen sin digerir al intestino y, por lo tanto, fermentan.

Las proteínas necesitan medio ácido y si se mezclan con carbohidratos que necesitan medio alcalino: tenemos un "corto-circuito alimenticio".

La leche puede ser consumida con ensaladas y frutas, no con alimentos concentrados.

La Alimentación Disociada sirve para la constitución normal del cuerpo y mantener el peso normal.

Como ejemplo: 18 hombres (28-55 años) después de 1 semana de Alimentación Disociada aumentaron las 'sentadillas' y luego debido a su mejor rendimiento físico e intelectual ganaron más dinero.

CUATRO RAZONES ESENCIALES PARA LA PREDISPOSICION A LA ENFERMEDAD:

- 1) el consumo de alimentos desnaturalizados o procesados.
- 2) el consumo excesivo de proteínas y de harinas de almidón concentradas.
- 3) el retardo de la digestión.

4) la combinación incorrecta de alimentos.

1) Consumo de alimentos desnaturalizados. Los alimentos desnaturalizados son los alimentos esterilizados y refinados como: harina blanca, azúcar blanca, pan blanco, tallarines de harina blanca y arroz descascarado.

Cuando las ratas comen harina blanca y agua, mueren rápidamente. Pero, las ratas consumiendo alimentación compuesta de harina integral con agua, se desarrollan y se conservan vivas.

De los monos alimentados con alimentos cocidos, 30% pereció de úlceras gástricas y duodenitis.

Los humanos de Extremo Oriente que consumen arroz (alimento básico) sin cáscara (la cáscara contiene vitamina B) presentan indigestión, dolores neurálgicos, aumento de debilidad, parálisis y muerte.

2) Consumo excesivo de proteínas y de harinas de almidón concentradas. Porque el ser humano es 80% de elementos básicos y 20% de elementos ácidos. Entonces, la alimentación debe ser en estas proporciones.

Los elementos básicos son frutas y verduras (acuosas, no secas). Las frutas y las verduras deben ser ingeridas crudas en su mayoría. Porque el cuerpo humano sólo se beneficia así de sus proteínas.

El consumo excesivo de alimentos cocidos genera la necesidad incesante de más alimento. Porque se destruye parte importante del material de construcción (sin proteínas no podemos vivir). Esto genera hambre, que a su vez genera glotonería.

El exceso de proteínas produce la formación de ácido úrico que se deposita en las articulaciones y genera reumatismo o gota.

Se debe ingerir 5-10 veces más pan blanco que pan integral. Porque el pan integral debe ser masticado 5-10 veces más y con mayor intensidad y aporta todas o casi todas las sustancias protectoras contenidas en el grano de cereal integral.

3) Retardo de la digestión. La digestión normal dura 24 horas (desde la boca al ano). Las sustancias que activan al intestino son las verduras crudas y los granos integrales. Cuando faltan estas sustancias, la masa blanda y pulposa no activa al intestino y se alarga la digestión, fermenta (genera ácidos), y, finalmente, indigestión (con o sin diarrea).

4) Combinación incorrecta de alimentos. Las proteínas y las frutas cítricas requieren un medio ácido. El almidón y el azúcar requieren un medio básico para ser digeridos. Es por eso que los carbohidratos y las proteínas no deben ser ingeridos juntos. La eructación cítrica y la pesadez

de estómago son las consecuencias de estas comidas no disociadas. La ingestión simultánea de carbohidratos y proteínas siempre resulta en digestión insuficiente de los carbohidratos. Por esto, se deberá consumir proteínas con verduras al mediodía y; harina de almidón con verduras por la noche (o viceversa).

Finalmente, se deben separar los carbohidratos y las proteínas en una misma comida. Por lo que cada comida contendrá sólo uno de estos tipos de alimentos.

LA COMPOSICION DE LA ALIMENTACION SEGUN HAY

Adaptada por el Dr. Ludwig Walb (ver cuadro en próximas páginas).

Alimentos Concentrados HIDRATOS DE CARBONO recomendados y mezclar con Alimentos Neutros

1. Esencialmente almidón.

Cereales integrales, Harina integral, Fideos de harina integral, Arroz integral, Bananas, Papas. Tupinambo, Repollo y Salsifí.

2. Esencialmente azúcar.

Miel de abejas, Dátiles, Higos, Azúcar no refinada y Jarabe de remolacha.

ALIMENTOS A BASE DE HIDRATOS DE CARBONO NO RECOMENDADOS

1. Almidón.

Harina blanca, pan blanco, fideos de harina blanca, arroz descascarado, tapioca, legumbres secas (lentejas, porotos burrito, arvejas verdes), maníes y castañas.

2. Azúcar.

Azúcar blanca, confituras con azúcar blanca, dulces, helados y conservas.

ALIMENTOS NEUTROS recomendados y mezclar con Alimentos Concentrados a base de Hidratos de Carbono o Proteínas

1. Grasas.

Aceites y grasas vegetales, grasas animales. Tocino graso, Manteca, Crema, Queso fresco, Quesos a partir del 60% de materia grasa, Yema de huevo y Aceitunas maduras.

2. Verduras.

Ensaladas verdes, Zanahorias, Remolachas, Cebollas, Berros, Coliflor, Espárragos, Habichuelas, Arvejas frescas, Acelgas, Espinacas, Rábanos silvestres, Rabanitos, Apio, Habas, Escarola, Repollo rojo, Repollo blanco, Pepinos, Pepinos en vinagre, Repollitos de Bruselas, Tomates crudos, Vaina de paprika, Hinojo, Achicoria y Champiñón.

3. Otros alimentos.

Mirtillos sin azúcar, Pasas de uva, Agar-agar, Gelatina, Frutas secas excepto maní y castañas.

4. Especies.

Aliños de huerta y silvestres, Albahaca en lugar de pimienta, Sal de hierbas finas y de apio, Sal marina, Ajo, Paprika, Nuez moscada y Curry.

ALIMENTOS NEUTROS NO RECOMENDADOS

Leguminosas secas, mayonesas, sopas o salsas comercializadas. Té, café, cacao, gengibre, pimienta, mostaza, conservas y esencia de vinagre.

Alimentos CONCENTRADOS que deben ser mezclados con Alimentos Neutros

1. Esencialmente proteínas.

Carne, pescado fresco. Leche de cualquier clase. Queso de hasta 55% de materia grasa. Huevos y Harina de soja.

2. Cítricos.

Frutas con semilla o con carozo. Bayas. Pasas de uva. Naranjas, Mandarinas, Limones, Granadas, Ananás (piñas), Tomates cocidos y Melón.

ALIMENTOS GENERALES NO RECOMENDADOS

1. Proteínas.

Clara de huevo cruda. Salchichas grasas.

2. Frutas.

Ruibarbo. Arándano. Conservas.

LA COMPOSICION DE LA ALIMENTACION SEGUN HAY

Adaptada por el Dr. Ludwig Walb



COMENTARIOS GENERALES AL CONSUMO DE ALGUNOS ALIMENTOS

Los frutos cítricos constituirán el aporte básico, la leche no se tomará sino acompañando las ensaladas. Los frutos cítricos necesitan primero una digestión de base ácida, antes de volverse básicos en el cuerpo humano. En el curso de una comida hay que consumir únicamente una sola clase de proteína: a saber carne o pescado; o bien solamente una clase de almidón, como por ejemplo papas, pan u otro farináceo.

En cuanto a la grasa, debe preferirse la de origen vegetal. Deben preferirse los aceites vegetales "no saturados" y sin tratamiento químico, habiendo sido conservado su estado natural y habiendo sido batidos en "frío": aceites de lino, de girasol, de oliva, de soja, de semilla de trigo. Estos aceites deben ser conservados en recipientes oscuros y cerrados. El aceite de lecitina y la harina de soja impiden el aumento de colesterol en la sangre. Las grasas duras, el aceite de almendras o el aceite de pescado no son recomendables. La manteca y las grasas vegetales deben utilizarse tal cual, o ligeramente derretidas, pero no doradas.

Las verduras deben ser cocidas en su propio jugo. La coliflor y los espárragos pueden ser cocidos. No se consumirá espinacas ni tomates cocidos más que dos veces por semana.

Las ensaladas deberán ser preparadas al aceite, a la crema, a la leche cuajada o a las hierbas aromáticas y al limón. Excepto este último, en comidas a base de almidón.

Las frutas cítricas se pueden endulzar con miel de abejas.

A fin de facilitar la digestión de la carne, hay que cocerla en su propio jugo. Después de haberla soasado en la cacerola destapada, se la tapaná y la cocción se terminará en el horno durante unos 20 minutos, cuando se trata de carnes tiernas, o más, para carnes más duras. Hay que evitar las carnes fritas. Es aconsejable eliminar de la dieta la carne y la grasa de cerdo.

Líquidos: El agua vita de los cereales y la ginebra combinan bien con todas las comidas. La cerveza viene bien en las comidas a base de almidón; el vino seco en las comidas a base de proteínas y en las comidas básicas.

Los que no quieran renunciar al café podrán degustarlo con crema, en las comidas a base de proteínas; y con crema y azúcar, en aquellas a base de almidón.

El queso fresco (si es magro se digiere mejor) y el pan o las papas y el queso fresco, pueden ser consumidos juntos. Todas las clases de queso que contengan más del 60% de materias grasas pueden ser ingeridos con pan. El queso fresco preparado con aceite de lino, por ejemplo, constituye un enriquecimiento de la comida nocturna.

Las semillas de lino agregado a la leche del desayuno favorecen la digestión. Esto resulta un factor muy importante para los enfermos del estómago y la vesícula. Pero, es además una medida preventiva para las personas sanas.

REGLAS FUNDAMENTALES DE LA ALIMENTACION DISOCIADA SEGUN HAY

Hay que comer lentamente, masticar bien y mantener intervalos de tres o cuatro horas entre comidas para permitir al tubo digestivo desplegar su función auto-depurativa.

Es necesario consumir la menor cantidad posible de productos proteicos e igualmente de almidón. En cambio muchas frutas y verduras. Son suficientes 100 gramos de carne u otros

productos a base de proteínas y menos de 60 gramos de grasa por día. Ochenta (80) % de la alimentación diaria debe estar compuesta de frutas y verduras, o sea, un régimen crudo.

El elemento esencial de la nutrición será entonces lacto-vegetal, constituyendo la carne y las grasas meras guarniciones.

En el curso de una comida, hay que consumir un tipo de proteínas solamente, a saber, carne o pescado. En caso de una comida constituida de hidratos de carbono, no hay que comer más que una sola clase de almidón: papas, pan u otros productos farináceos.

Las personas que ejercen actividades físicas y los niños pueden hacer dos comidas concentradas por día, o sea una comida a base de proteínas a mediodía y una comida a base de almidón en la noche (o viceversa). En casos de actividad en posición sentada, una comida concentrada por día es suficiente. Los niños requieren en general más hidratos de carbono.

Las leguminosas figuran en el rubro del almidón como en el de las proteínas y su difícil digeribilidad es conocida. Es por ello que se las elimina en la mayoría de los regímenes dietéticos (NO recomendado).

Además deben evitarse los fritos.

Los alimentos de carácter neutro pueden consumirse en todas las comidas, ya sean éstas a base de proteínas o de carbohidratos.

A fin que la comida satisfaga, hay que ingerir una gran cantidad de verduras cocidas y crudas tanto al mediodía como por la noche.

El desayuno debe ser lo más liviano posible; preferentemente frutas frescas y granos de lino con leche caliente, cuajada, o suero de leche cuajada. Frutas frescas, excepto las bananas, los dátiles y los higos.

En el desayuno se cuidará igualmente de no consumir juntas, sino las clases de frutas parecidas. Es decir, por ejemplo, naranjas y mandarinas. Las bayas combinan con cualquier fruta. Tanto la leche como la fruta pueden ser reemplazadas en el desayuno por una mezcla de cereales. Lo que resulta más saciador porque contienen más calorías.

Las semillas de lino deben ser biológicamente irreprochables y es preferible molerlas en cada comida.

La leche puede ser consumida bajo todas sus formas, pero la cuajada y el suero se digieren mejor. Pero, beberla a cucharaditas para adicionarle saliva.

La leche ingerida con frutas cítricas y verduras (crudas o cocidas) elimina las sustancias tóxicas (en el desayuno). Los enfermos de vesícula deberían preferir el suero de cuajada por ser más fácilmente digerible.

Es preferible comer la ensalada y las frutas antes de cada comida. En la medida de lo posible, no se utilizarán más que frutas y verduras jugosas.

Los tomates y las espinacas cocidos combinan bien con las carnes y el pescado, pero no con los farináceos de almidón. La sopa de tomates ligeramente reforzada con copos de proteínas puede acompañar a la carne. Las comidas basadas en almidón pueden consumirse con tomates y espinacas crudos.

Grasas, ensaladas, verduras, hierbas aromáticas, avellanas, mirtillo y pasas de uva son de carácter neutro y en consecuencia pueden ser consumidas con cualquiera de los grupos antagónicos.

Las ensaladas que acompañan las comidas proteínicas serán preparadas con hierbas aromáticas, aceite y jugo de limón o eventualmente con suero de leche cuajada.

En cambio, las ensaladas destinadas a acompañar las comidas basadas en almidones, no deberán llevar jugo de limón, pero sí eventualmente suero de cuajada. Es preferible preparar el condimento de las ensaladas sin jugo de limón a fin de poder utilizar dicho condimento en cualquiera de las comidas principales. Una receta de condimentos: hierbas aromáticas, cebollas, cuajada y aceite.

EJEMPLOS DE COMIDAS “LIVIANAS”

DESAYUNOS

Desayuno 1: mezcla de cereales + un vaso de jugo de frutas frescas + una taza de té.

Desayuno 2: frutas + leche con semillas de lino molidas.

Desayuno 3: varias cucharadas de mezcla de cereales + 1 cuchara sopera de queso fresco magro + un poco de leche caliente + 1 manzana rallada + 1 cuchara sopera de aceite + 1 cucharadita de cascarilla de trigo + 1 cucharadita de germen de trigo + varias frutas (puede incluir eventualmente pasas de uva).

ALMUERZOS

Almuerzo 1: frutas, jugo de frutas o jugo de verduras + sopa de legumbres + 20% de pescado o carne o huevos (no crudos) [pequeña porción] + 80% de verduras crudas y cocidas.

Almuerzo 2: frutas + zanahorias crudas con manzana rallada + ensalada de verduras + una escalopa no apanada [pequeña porción].

Almuerzo 3: ensalada de repollo crudo + puré de papas preparado con agua y crema [pequeña porción] + cebollas con manteca.

Almuerzo 4: ensalada de verduras crudas + suflé de fideos de harina integral [pequeña porción] + mirtillos con crema.

Almuerzo 5: ensalada de frutas + ensalada de apio + pescado rehogado en su propio jugo [pequeña porción].

CENAS

Cena 1: tomates crudos, pepinos o ensalada verde (sin jugo de limón) + pan con queso de más de 60% de materia grasa + té.

Cena 2: ensalada de verduras crudas + arroz integral con páprika [pequeña porción] + bananas flameadas al coñac.

Cena 3: ensalada de verduras crudas + sopa de papa + bananas flameadas al coñac.

EJEMPLOS DE COMIDAS SACIADORAS

DESAYUNO

Desayuno 1: un vaso de jugo de verduras + café + pan + manteca + miel. Lo que representa 80% de jugo de verduras y 20% de carbohidratos.

ALMUERZO O CENA

Comida 1: 80% de verduras crudas o ensalada + 20% de papas cocinadas con su cáscara, pan, suflé de arroz integral o de fideos de harina integral + guarnición: embutido de queso fresco (eventualmente preparado con aceite de lino o de germen de trigo) + postre: higo, dátiles, avellanas o bananas.

Comida 2: Verduras crudas o ensalada de verduras crudas + repollo blanco con picadillo de carne o asado de cordero + frutas.

Comida 3: Verduras crudas o ensalada de verduras crudas + habas con papas, jamón o salchichas.

Comida 4: Verduras crudas o ensalada de verduras crudas + repollo colorado con manzanas + bocadillos de carne + tomates o zanahoria cocida y colada, más ajo y cebolla (en lugar de usar pan).

Comida 5: Verduras cocidas o ensalada de verduras crudas + tajadas de manzanas cocidas o ensalada de apio + pescado estofado en su jugo.

Comida 6: Verduras crudas o ensalada de verduras crudas + sopa de legumbres con arroz + postre: plato de arroz.

Comida 7: Verduras crudas o ensalada de verduras crudas + repollo blanco con papas con cáscara + queso fresco solo o con bananas.

Comida 8: Verduras crudas + tomates y pepinos + albóndigas de carne + fruta.

Comida 9: Ensalada de verduras crudas + bistec de carne de vacuno zanahorias, ajo y apio + fruta.

Comida 10: Ensalada de camarones + arvejas, espárragos, piñas, manzanas y mayonesa.

Comida 11: Pescado con manteca derretida y limón + ensalada de repollo colorado crudo + manzanas.

Comida 12: Ensalada de espárragos, piñas y manzanas + arvejas con mayonesa + pimientos rellenos (cebolla, carne de vacuno, yema de huevos, manzana rallada, perejil y aceite) + ensalada de tomates + ensalada de verduras verdes + frutas.