

Nutrientes que el cuerpo necesita.

Por la Dra. Nelsy de Restrepo

Capítulo IV Fundamentos de Nutrición Vegetariana.

Son varios los elementos que el cuerpo necesita pero los estudiosos de la materia los han enmarcado en siete grupos básicos (algunos en tres). Para que el ser humano tenga un desarrollo perfecto y el organismo funcione bien deben estar estos siete elementos en su alimentación diaria. Para que un motor funcione bien necesita todos los elementos, no solo una parte de ellos. Necesita combustible, agua, aire, aceite y grasas. Si falta alguno de estos elementos la máquina se daña muy pronto. Lo mismo sucede con los elementos básicos de la dieta humana. Usted puede ingerir seis elementos en abundancia pero seguramente que aquel que le falta le va a ocasionar problemas.

Se argüirá que algunas personas no ingieren nada o casi nada de uno u otro elemento de estos y sin embargo viven. A esto contestamos que dichas personas existen, vegetan, pero no viven. Para vivir, es decir, para llevar una vida plena, una vida realizada, hay que tener salud. Pueden existir con un cuerpo deformado, enfermo o sin vigor. Pueden vegetar con una mente sub-desarrollada, incapaz de lograr rendimiento alguno, sin ideales en la vida o con facultades espirituales enanas, pero para desarrollarse plenamente, para vivir, se necesita seguir las indicaciones de nuestro Fabricante, Dios. El que hizo al ser humano sabe muy bien qué es lo que éste necesita para que cumpla bien el propósito para el que fue hecho.

Estos siete elementos son: proteínas, grasas, carbohidratos, minerales, vitaminas, fibra y agua. Veámoslos uno por uno.

I Proteínas

Esta palabra proviene del griego proteios que quiere decir "de primera importancia". Si pudiéramos sacarle el agua completamente al cuerpo humano la mitad de la sustancia seca que quedaría sería proteína.

Hay diferentes clases de proteína según las diferentes funciones que cumple. Toda proteína contiene nitrógeno como parte de su estructura química de donde algunos hablan de alimentos "nitrogenados" refiriéndose a los que contienen proteína. Algunas proteínas tienen también sulfuro, fósforo, hierro y otros minerales.

PROTEÍNAS COMPLETAS Y PROTEÍNAS INCOMPLETAS

Cada proteína está compuesta de un cierto número de "ladrillos" llamados aminoácidos. Se conocen más de dos docenas de ellos. Las diferentes clases de proteínas se forman al unirse diferentes aminoácidos. Las proteínas se califican según el número de aminoácidos esenciales que contengan. Un buen número de estos aminoácidos los puede formar el organismo humano a partir de otros materiales que entran en la alimentación. Se dice de estos aminoácidos que son no esenciales ya que si no los ingerimos directamente el cuerpo los forma. Pero los especialistas nos dicen que hay ocho aminoácidos esenciales. Las proteínas que llevan estos ocho aminoácidos esenciales se llaman completas y las que no las llevan se dicen que son incompletas. Estos ocho aminoácidos esenciales se conocen con los nombres de: Lisina, Triptófano, Fenilalanina, Metionina, Treonina, Leucina, Isoleucina, Valina.

Los alimentos de origen animal contienen una proteína completa. Entre los alimentos vegetales los únicos que parecen tener proteína completa son el fríjol soya y algunas nueces. Pero esto no es problema para el vegetariano ya que todo alimento proteico contiene diversos aminoácidos que al comerlos combinados se completan y compensan llegando a ingerir sin dificultad los ocho aminoácidos esenciales.

Vea la página 14 para aclarar este asunto.

CANTIDAD DE PROTEÍNA QUE EL CUERPO NECESITA

Antes se decía que se debería ingerir unos dos gramos diarios de proteínas por cada kilogramo de peso. Es decir, una persona de sesenta kilos de peso debería ingerir 120 gramos de proteína al día. Hoy se sabe que esto es un error pues el exceso de proteína aumenta el trabajo de los riñones, del hígado, origina putrefacciones intestinales con producción y absorción de productos tóxicos que recargan el funcionamiento del organismo con la consiguiente merma del vigor físico y la exposición a la enfermedad. Se ha comprobado que medio gramo, o aún menos, es suficiente proteína diaria por cada kilogramo de peso, lo que da de 25 a 35 gramos para una persona adulta. Algo muy fácil de obtener por cierto.

EL VALOR DE LA PROTEÍNA EN LA ALIMENTACIÓN

La proteína es muy importante pues sin ella:

- No se pueden reemplazar las células que se van desgastando, por tanto:
- El organismo no puede repararse
- Cesa el crecimiento pues esta proteína es como los ladrillos de un edificio
- El sistema de defensa del organismo no funciona. La proteína es la encargada de su buen funcionamiento
- Se pierde el balance químico de la sangre de donde resultaría la muerte.
- No tendríamos las reservas de buenas calorías que ella provee.
- Tendríamos muchos otros problemas

NOTA IMPORTANTE: Debemos ingerir las proteínas cada día pues el organismo las necesita diariamente ya que no las almacena. El cuerpo toma su cuota diaria y elimina las demás. De nada nos sirve comer muchos alimentos proteínicos un día y dejar de comerlos otro día. Es diariamente como debernos ingerirlos.

FUENTES DE DONDE OBTENER PROTEÍNAS

DAÑINAS Carnes de toda clase (res, cerdo, aves, mariscos, pescados, camarones, etc.)

REGULARES Leches de animales, Huevos, Queso, Yogurt

MUY BUENAS Toda clase de frijoles, (garbanzos, arvejas, quinchonchos); maní, ajonjolí, nueces, almendras, cereales integrales (maíz, trigo, avena, cebada, mijo, centeno) levadura de cerveza seca.

LA MEJOR FUENTE DE PROTEÍNA COMPLETA

FRÍJOL SOYA: Contiene un 35o/o de proteína de la mejor clase, barata, sabrosa, fácil y versátil para preparar.

II Grasas

Son muy necesarias pues son ellas las que:

- Dan buena parte de las calorías y energías que el cuerpo necesita,
- Son parte importante en la reparación de los tejidos,
- Ayuda a los procesos vitales,
- Se ha notado en los animales que si falta se detiene el crecimiento, la piel se vuelve escamosa, hay lesiones en los riñones, sangre en la orina y muerte de tejidos.

SATURADAS (dañinas por el colesterol)

Sebos de animales, Huevos, Carnes, Leche entera, Quesos, Mantequillas, Crema de leche, Chocolate (cacao), Manteca de coco, Grasas endurecidas (margarinas, mantequillas industriales).

NO SATURADAS (poco o nada de colesterol)

Semillas aceitosas (girasol, almendras, frijol soya, ajonjolí, nueces, avellanas).

Cereales integrales (maíz, germen de trigo, de cebada, de arroz).

Frutas (aguacate, coco, chontaduro)

Verduras

III Carbohidratos

Son estos la mayor fuente de energía para el organismo y la que se aprovecha con mayor facilidad. El organismo humano trabaja a base de calor y para que haya ese calor algo tiene que quemarse, y ese algo son los carbohidratos y las grasas que al oxidarse, al ponerse en contacto con el oxígeno, producen calor, calorías, que es la unidad de medida de calor. Una persona de trabajo necesita unas tres mil calorías por día. Analizando la tabla de la composición de los alimentos veremos que los alimentos más productores de calorías son los que contienen almidones, grasas o azúcares. Estos tres son los productores de calorías y en menor grado también las proteínas.

Si vamos a una tabla de composición de los alimentos nos damos cuenta que cien gramos de harina de trigo producen 364 calorías, o sea que si comemos un kilo de esta harina estaremos ingiriendo 3,640 calorías, o sea algo más de lo que necesita un hombre de buen trabajo. No tenemos mucho qué temer en cuanto a la ingestión de calorías pues la dieta común se compone mayormente de almidones, azúcares y grasas. Cuando hay exceso de calorías se almacenan en el cuerpo en forma de grasas, tejido adiposo, lo cual no es muy aconsejable, dicho sea de paso.

FUENTES DE CALORÍAS

Plátanos, Yuca, Ñame, Arroz, Maíz, Harinas, Panela (papelón), Aceites, Trigo, pan, espaguetis
Batatas, Papas, Miel de abejas, etc.

Evitemos el uso de "calorías vacías", es decir, aquellas que están tan refinadas que no poseen otros nutrientes para que el cuerpo las pueda absorber y asimilar bien. El azúcar refinado o blanco, las grasas visibles, son calorías vacías. Para que el cuerpo pueda aprovechar bien los carbohidratos necesita de vitaminas y minerales y puesto que dichos artículos no tienen estos elementos hay demanda de ellos para poder utilizarlos de donde viene la desmineralización o avitaminosis al organismo. Vea más detalles al respecto en la [página 72](#).

IV Minerales

Son muy importantes en el organismo. Por falta de minerales y vitaminas tenemos una cadena muy larga de enfermedades. Lo más triste es que la naturaleza los brinda en abundancia pero nuestra vida moderna, artificial, los hace a un lado en su proceso de refinamiento, conservación y la explotación de los alimentos. Entre los minerales tenemos:

Calcio, Hierro, Fósforo, Yodo, Azufre, Zinc, Manganese Potasio Sodio Cobre, etc.

Si faltan minerales puede venir toda una gama de enfermedades tales como raquitismo, bocio, enfermedades nerviosas, insomnio, calambres, anemias, cánceres, falta de crecimiento, caries dentales, muerte de tejidos, etc.

El aumento de enfermedades que hoy se ve puede achacarse en buena parte a la falta de minerales. Es muy sencillo tener todos los minerales que el cuerpo necesita si tratamos de seguir una dieta variada no refinada. Si hay una razón válida por la que deberíamos comer los cereales integrales es porque ellos son los que contienen mucha parte de los minerales esenciales.

FUENTE DE DONDE OBTENER LOS MINERALES

Frutas y verduras en general, Granos y cereales integrales Levadura de cerveza
Nueces y oleaginosas Miel de caña y melaza.

V Vitaminas

Las vitaminas van, en el balance alimenticio, mano a mano con los minerales. También se botan en los procesos modernos de refinación, conservación y explotación de los alimentos. También las ofrece con mano generosa la naturaleza pero se prefiere hacerlas a un lado y sufrir las consecuencias de su carencia.

La palabra vitaminas quiere decir "que da vida". Así de importantes las catalogaron sus descubridores. Hay muchos productos que tienen vitaminas, pero el afán de lucro de los hombres ha hecho que la gente no ingiera vitaminas en su alimentación y mejor las compre a precios altísimos en el mercado de drogas.

Las vitaminas que se botan en la basura, en el agua, o se queman en la cocina son las necesarias y las suficientes para mantener el organismo sano, pero como se destruyen habrá que comprarlas en pastillas, jarabes, cápsulas o inyecciones y a precios carísimo. ¡Tremendo negocio! De los laboratorios, claro está, no del público consumidor.

Las vitaminas se conocen con el nombre de las letras del alfabeto. Así tenemos vitaminas **A, B, C, D, E, K, PP** y otras.

VITAMINA A

Funciones de la Vitamina A

Cuidar los ojos y mantenerlos sanos. Cuidar la piel y las células epiteliales (externas). Ayudar al crecimiento, prevenir infecciones, fortalecer el organismo en general y otras.

Fuentes de la Vitamina A

Verduras de toda clase, frutas, leche entera. Esta vitamina se pierde en parte al combinarse con el oxígeno y al cocinarse. Por esto es recomendable no rallar las verduras y frutas, ni cocinarlas. Hasta donde sea posible deben comerse crudas y en trozos. Debemos ingerir estos alimentos en la forma más natural posible.

VITAMINAS DEL COMPLEJO B

Funciones de la Vitamina B

Se conocen mas de doce vitaminas que pertenecen a este complejo, por eso tenemos vitaminas B1, B2, B3, B12, etc. En general todo el complejo de estas vitaminas ayuda a prevenir y eliminar el Beri-Beri, a serenar los nervios, a curar la pelagra, a prevenir las cataratas. A tener un buen crecimiento, a funcionar bien varias glándulas, previene degeneramientos del hígado, riñones, etc.

Fuentes de Vitaminas del Complejo B

Levadura de cerveza seca, cereales integrales, semillas aceitosas (maní, soya, ajonjolí, miel de caña, verduras).

VITAMINA C

Funciones de la Vitamina C

Prevenir el escorbuto, prevenir enfermedades infecciosas como gripe, tuberculosis, fiebres, paperas, etc. Contrarrestar venenos, formar buenos huesos y dientes, etc.

Fuentes de Vitamina C

Especialmente los cítricos (limón, naranja, mandarina, lima, toronja, ele.); tomate, guayaba, marañón, fresas, pina, papaya y otros.

VITAMINA D

Funciones de la Vitamina D

Esta vitamina forma huesos y dientes fuertes, ayuda al aprovechamiento del calcio y del fósforo y tiene otras importantes funciones.

Fuentes de Vitamina D

El sol y el aceite de hígado de bacalao son las más conocidas. La mejor y la más barata es la producida por el sol al ponerse en contacto con la grasa que hay en la piel. Por esta y otras razones deberíamos recibir el sol durante un buen tiempo cada día. 15 minutos de exposición diaria al sol produce la cantidad necesaria de vitamina D para el organismo humano.

VITAMINA E

Funciones de la Vitamina E

Es la vitamina de la fecundidad. Cuando falta hay esterilidad. También ayuda a conservar el vigor físico en general, teniendo además otras funciones.

Fuentes de Vitamina E : Fríjol soya, maní, trigo integral, germen de trigo, granos integrales.

VITAMINA K

Funciones de la Vitamina K

Ayudar a la coagulación de la sangre es la mayor de sus funciones. En caso de una herida o hemorragia esta trancará rápidamente si el organismo cuenta con buena vitamina K.

Fuentes de Vitamina K

Repollo, coles, tomate, queso, etc. Es muy abundante en la alimentación variada.

VITAMINA PP

Funciones

Tiene un poder vigorizante sobre el organismo, ayuda para que se realice bien la respiración celular. En la formación de pigmentos, es indispensable.

Fuentes de Vitamina PP

Leche, salvado o germen de trigo, oleaginosas, cereales integrales, levadura de cerveza.

VI Celulosa o Fibra

Este elemento, aunque no es un alimento en sí, es un factor indispensable en la obtención y preservación de la salud. La fibra de los alimentos pasa limpiando los intestinos y ayudando a que la digestión sea más fácil. Cuando esta fibra falta habrá putrefacciones en los intestinos lo que traerá muchas enfermedades como consecuencia. Muchos casos de estreñimiento son debidos a la falta de fibras en la alimentación. Luego vienen los dolores de cabeza, problemas en el hígado, en los riñones, en las amígdalas, indigestiones, etc.

Desgraciadamente parece que la labor del hombre, su gran preocupación, ha sido la de despojar a los alimentos naturales de sus propiedades saludables. Todo debe ser refinado, que quede sin fibras. Se pule el arroz, el trigo, el maíz. Se utiliza solo el almidón de los tubérculos y la gente ha sido acostumbrada a comer cosas muy suaves al paladar pero terriblemente duras para los intestinos.

Una buena digestión y salud necesita del afrecho del maíz, del germen y la cutícula exterior del trigo y del arroz, de la fibra de la yuca, del hollejo del tomate, de la cascarilla de la papa, etc. Todos estos alimentos son ricos en fibra, tan necesaria para la salud. Vea la [página 12](#).

VII Agua

Este es otro elemento que ha caído en desuso. El afán de lucro del hombre ha acostumbrado a la gente para que siempre beba gaseosas, jugos, tintas, cafeína y otras preparaciones. Pero el agua pura, el agua que purifica, el agua que limpia, que da salud, no se vende ni se consigue en forma higiénica en la mayoría de los expendios de bebidas. Es la mejor bebida y sin embargo cuan pocos son los que la toman en cantidad suficiente. El gusto pervertido exige dulce y sabores fuertes en todo lo que va a la boca. Esta degeneración de las papilas gustativas lleva a la ruina física, mental y moral.

Funciones del Agua

- Mantener la correcta temperatura del cuerpo
- Para que las células puedan mantener sus funciones y tomar su alimento necesitan el vehículo del agua.
- Para las reacciones químicas y eléctricas del cuerpo las cuales se realizan siempre en un medio líquido
- Para mantener una mente despejada
- Para mantener una buena disposición, buen talante
- Para limpiar todo el organismo, evitar la formación de cálculos y otras muchas funciones

No podemos sobrestimar el valor del agua. No podemos tener salud a menos que bebamos unos ocho vasos de agua al día. No necesitamos tomar todos los ocho vasos de agua pura, aunque sería lo mejor, pues tomamos agua en la sopa, en los jugos, leches, etc. Pero debemos tomar agua pura, PURA. El cuerpo necesita agua pura para su buen funcionamiento aparte del agua que hay en las comidas. Esta agua no se debe tomar con las comidas pues retarda la digestión y produce otros disturbios fisiológicos.

Se debe tomar entre las horas intermedias de las comidas. Dos vasos de agua al levantarse, aunque es un poco difícil para quien no está acostumbrado, limpiarían maravillosamente el organismo. Dos vasos de agua más a media mañana y dos vasos más a media tarde darían un total de seis vasos que obrarían milagros en la salud de muchas personas. Algunos toman agua antes de ir a la cama también.

Es necesario habituar el organismo a tomar agua. El cuerpo puede llegar a expulsar hasta nueve

litros en total de agua por los pulmones, la orina, las heces y los poros al sudar. Si esta agua no se devuelve al organismo va a haber problemas. Aunque no sintamos sed debemos tomar agua pues constantemente expulsarnos este líquido del organismo. El agua debe ser pura, limpia, potable, libre de gérmenes y sin sustancias químicas. Donde no hay seguridad de que el agua es limpia, potable, debemos hervirla. El limón y otros componentes que venden para purificar el agua no destruyen los huevos y muchos gérmenes resistentes. Tampoco debemos confiar mucho en los filtros, por lo tanto la única seguridad es hervirla.

SÍNTESIS

Las bases sobre las que podemos edificar para obtener todos los nutrientes que el cuerpo necesita son:

1. Los vegetales contienen todo lo que el organismo humano necesita, pero
2. Se deben combinar debidamente, y
3. Deben prepararse en la forma más sencilla y natural posible.

No se piense que es muy difícil mantener buena salud usando solamente productos vegetales. Es mucho más fácil de lo que generalmente se cree cuando se comprenden los principios que rigen el régimen alimenticio tal como se exponen en este trabajo. El secreto consiste en la combinación de los diferentes vegetales y en su integridad, en conservarles su naturalidad hasta donde sea posible para ingerirlos. No es necesario estar midiendo y pesando cada cosa que comemos, ni mucho menos estar sacando cuentas de cuantas calorías, proteínas, etc. tenemos que poner en cada comida. Para asegurarnos que el cuerpo tenga lo necesario para mantener la salud.

Pero el tercer punto es muy importante. No podemos tener una alimentación vegetariana completa si los productos son refinados o sofisticadamente preparados. Veamos algún ejemplo:

Dieta Vegetariana Deficiente

Desayuno

Pan blanco (harina refinada) Maicena (maíz refinado) Mermelada de mango (cocido) Café cereal negro (soya quemada)

Almuerzo

Arroz blanco común (refinado) Papas peladas cocidas Verduras cocidas Salsa blanca Frijoles

Cena

Galletas de avena refinada Jugo de pina hervido con azúcar Mantequilla de maní deshollejado y bien negra

Dieta Vegetariana Completa

Desayuno

Pan integral (harina completa) Maíz cereal (maíz integral) Mango fresco (crudo) Leche de soya (no se quema)

Almuerzo

Arroz integral
Papas cocidas con hollejo
Ensalada cruda
Salsa blanca
Frijoles

Cena

Galletas de avena integral
Tajada de pina fresca
Mantequilla de maní con hollejos y color crema (no quemada)

La persona que ingirió la dieta deficiente comió productos vegetarianos pero empobrecidos y así será su salud. Además de que estos productos refinados son más caros (vale más la maicena que el maíz, la mermelada que el mango, etc.), y éste menú requirió más preparación (hubo que cocinar las frutas, las verduras, quitarle los hollejos a las pupas y al maíz, gastar más tiempo y combustible tostando más el maní y la soya), sin embargo es una dieta empobrecida.

Este desayuno deficiente no tenía fibras, ni vitaminas, ni minerales y solo muy poca proteína. También carece de grasas. Prácticamente lo único que se ingirió fue carbohidratos. El almuerzo tenía sólo la fibra de las verduras cocidas y los frijoles pero el arroz no tenía minerales ni vitaminas, lo mismo sucedió con la

papa. El caso de la cena es igual, faltan las vitaminas y los minerales de los productos integrales. Esta dieta deficiente producirá con toda seguridad estreñimiento con toda su secuela de males. Así que no nos engañemos pensando que porque somos vegetarianos vamos a tener buena salud sin parar mientes en la debida selección y preparación de los vegetales.

Tengamos muy en cuenta estos consejos dietéticos. Variemos los alimentos que tenemos, pongámoslos en la forma más natural posible, crudos si se pueden comer así, integrales hasta donde sea posible. Recuerde que:

- Un trozo de fruta alimenta más que el mismo en jugo (pierde vitaminas).
- La verdura cruda es mejor que la cocida (pierde sus vitaminas por el calor).
- La fruta cruda alimenta más que la cocida (pierde vitaminas al cocinarla)
- El cereal integral alimenta mucho más que el trillado o la harina refinada (pierde vitaminas, minerales y fibra al refinarlo) La harina de yuca es mejor que el almidón (pierde la fibra y algunas trazas de minerales)
- El tomate entero alimenta más que el picado (el oxígeno elimina la vitamina C)
- La zanahoria en trozos alimenta más que la rallada (el oxígeno elimina una buena parte de la vitamina A).

La leche de soya alimenta más que el café de soya (no se han quemado los granos, etc.)

FORMA FÁCIL DE OBTENER UNA DIETA BALANCEADA

Una forma muy fácil de que usted asegure los nutrientes que el cuerpo necesita cada día, siempre y cuando mantenga una buena variación de productos, es incluir cada día lo siguiente en su dieta:

1. Dos porciones de verduras, ojalá una amarilla
2. Dos porciones de proteínas, cualquier alimento rico en ella
3. Dos porciones de fruta o más si le es posible
4. Granos integrales para acabar de completar la cantidad de alimento requerido

Esta sería una dieta saludable y solo ocasionalmente deberíamos acudir a los tubérculos para reemplazar algo de los granos integrales. Pero si no podemos tener suficientes cereales integrales aumentemos un poco la ingestión de verduras y frutas especialmente. Los tubérculos son buenos para la dieta, pero son mejores los cereales integrales por lo que los aconsejamos con preferencia.