

# USO DE LA CARNE



Los que comen carne no hacen más que comer cereales y verduras de segunda mano, recibe de tales productos el alimento que lo nutre... ¡Cuánto mejor sería aprovecharla directamente, comiendo el alimento que Dios dispuso para nuestro uso! La carne no fue nunca el mejor alimento; pero su uso es hoy día doblemente inconveniente, ya que el número de los casos de enfermedad aumenta cada vez más entre los animales. Los que comen carne y sus derivados no saben lo que ingieren. Si hubieran visto los animales vivos y conocieran la calidad de su carne, la rechazarían con repugnancia. Continuamente sucede que la gente coma carne llena de gérmenes de tuberculosis y cáncer.

**Elena G. de White.**

# LA ALIMENTACIÓN HUMANA EL MEJOR CONSEJO: EL DEL CREADOR



El que nos hizo sabe bien lo que necesita para cumplir el propósito para el que fue hecho.

*“Y dijo Dios: He aquí os he dado toda **planta que da semilla**, que está sobre toda la tierra, y todo **árbol en que hay fruto y que da semilla**; os serán para comer.”*

**Génesis 1:29**

# **NUTRIENTES ESENCIALES**

**PROTEÍNAS**

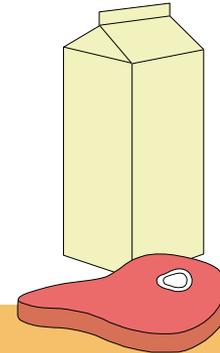
**HIDRATOS  
DE CARBONO**

**VITAMINAS**

**GRASAS**

**MINERALES**

# GRASAS



## NO SATURADAS

Fuentes: Oleaginosas, germen de Cereales, Coco, aceituna.

Funciones: Aportan energía. Humedad de la piel. Buen funcionamiento de los órganos vitales. Crecimiento.

Necesidades Diarias: Depende de la edad y la actividad

## SATURADAS

Fuentes: Carnes, Leches, Yema de Huevos, Grasas endurecidas, Chocolate.

Funciones: Se acumulan como tejido adiposo. Eleva el colesterol. Hipertensión.

Necesidades Diarias: Reducir al máximo.

# LAS INCOMPATIBILIDADES

## *A tener en cuenta...*

- Necesitamos **variedad de nutrientes**.
- La **combinación** entre proteínas de diferentes alimentos aumenta su valor **ingeridas en la misma comida**.
- Las vitaminas y minerales que necesitamos **se hallan repartidas en forma desigual entre los diversos alimentos**.

- **No hacer excesivas mezclas de alimentos en una misma comida.**
- **Cada organismo es diferente. Alguno incluso es intolerante a un solo alimento. Cada uno debe conocer cuáles son sus propias combinaciones incompatibles y actuar en consecuencia.**
- **Existen unas pocas combinaciones que suelen producir molestias digestivas en la misma comida: *Frutas y verduras; Leche y Azúcar; Pan, Pastas y Papas; y, diversos tipos de Grasas.***

# MINERALES

Lácteos, semillas de Sésamo, Almendras, Soja.

Necesario como coagulante de la sangre.

Fortalece los huesos y los dientes.

Lácteos, huevos, almendras.

## FÓSFORO

Fortalecimiento de los huesos y los dientes.

Levadura Cerveza, Soja, Sésamo, Legumbres.

Importante para la formación de los hematíes.

Fortalece los huesos y los dientes.

Semillas de Girasol, Almendras, Soja, Nueces.

## MAGNESIO

Fortalece huesos y dientes.

# NUTRIENTES INSUSTITUIBLES

**AGUA**

**PROTEÍNAS**

**VITAMINAS Y  
MINERA-  
LES**

**GRASAS**

**FIBRAS**

# LA ALIMENTACIÓN HUMANA

## PRINCIPIOS BÍBLICOS

### GÉNESIS 1:29

Planta que da semilla -

**CEREALES**

Árbol que da fruto -

**FRUTAS**

Árbol que da semilla -

**OLEAGINOSAS**

### GÉNESIS 9:3

Lo que se mueve y vive -

**CARNES** (*Animales Limpios*)

**Legumbres**

**Plantas Verdes**

Razón: - Falta de vegetales.

- Acortar la vida.



# LAS PROTEÍNAS

- \* Forman la base de la estructura del organismo, componente esencial de **músculos, sangre, piel, huesos y órganos internos.**
- \* No se almacenan por lo que hay que ingerirlos diariamente.
- \* Se hallan en la **Soja, semillas de Girasol, Lentejas, Garbanzos, Almendras, Maní, Cereales Integrales.**



## NECESIDADES DIARIAS

<u>Edad</u>	<u>Grs/Kg</u>
Bebés	1, 70
1 a 5 años	1, 20
6 a 14 años	1, 00
Adolescentes	0, 90
Adultos	0, 75

# Dosis recomendadas diariamente

(para adultos)

## GRUPO 1

### **Cereales: 4 raciones**

- Una ración de granola.
- Cereales hervidos (sopa, ensalada, guiso).
- Dos raciones de pan.

### **Hortalizas: 2 raciones**

- Una ensalada.
- Un plato de verduras hervidas o asadas.

**Fruta fresca: 3 raciones** (pieza de fruta grande o 200 grs.)

**Frutos secos: 1 ración** (un puñado grande)

## GRUPO 2

### **Alimentos proteínicos: 2 raciones**

Una ración es un plato de legumbres, o productos de soja, o un huevo.

**Lácteos: 2 raciones** (Niños, adolescentes y embarazadas duplicar)

Una ración es un vaso de leche, de yogur o ricota.

## GRUPO 3

**Grasas: 2 ó 3 cucharadas de aceite** de oliva o de semillas.

## AGUA

El 60% de nuestro cuerpo es agua.

**Los riñones:** filtra la sangre y elimina desechos con la orina.

**El Aparato Digestivo:** evita estreñimiento.

**La piel:** la conserva tersa y sana.

**Los huesos:** mantiene su elasticidad y dureza..

**Requerimiento:** 6 - 8 vasos diarios

## FIBRA

**Aparato Digestivo:** Ayuda a la digestión. Limpia el intestino absorbiendo toxinas y sustancias nocivas. Evita el estreñimiento y la fermentación. Baja el colesterol.

**Fuentes:** Cereales Integrales, salvado, germen de trigo, frutas y verduras.

**Requerimiento:** Buena cantidad diaria.

## HIDRATOS DE CARBONO

Producen energía y proporcionan calorías en forma rápida.

**Tipos de Calorías:**

- **Vacías:** refinados, golosinas, azúcares.
- **Buenas:** cereales, frutas, legumbres, oleaginosas.

**Fuentes:** Almidones, grasas y azúcares.

**Requerimiento Diario:**

- Actividad Sedentaria: 2000 calorías.
- Actividad Física Intensa: 3500 calorías.

# VITAMINA "A"

## Funciones

1. Formación y mantenimiento de las células que recubren la piel, los ojos, la boca y los órganos internos.
2. Poderoso Antioxidante.
3. Previene infecciones.

Requerimiento diario:

Niños: 300 - 400 ug.

Adultos: 750 ug.

Embarazadas: 1200 ug.



# COMPLEJO VITAMÍNICO “B”

**Levadura de Cerveza, Germen de Trigo, Almendras, Soja.**

**Factor esencial en las funciones del sistema nervioso.**

**Levadura de Cerveza, Nueces, Germen de Trigo, Almendras.**

**Factor esencial en el crecimiento del organismo.**

**Germen de Trigo, Nueces, Arroz integral, Soja.**

**Regula el metabolismo de las proteínas, especialmente en el tejido nervioso.**

**Alga Marina Espirulina, Levadura de Cerveza.**

**Imprescindible para la formación de hematies y el buen funcionamiento del sistema nervioso.**



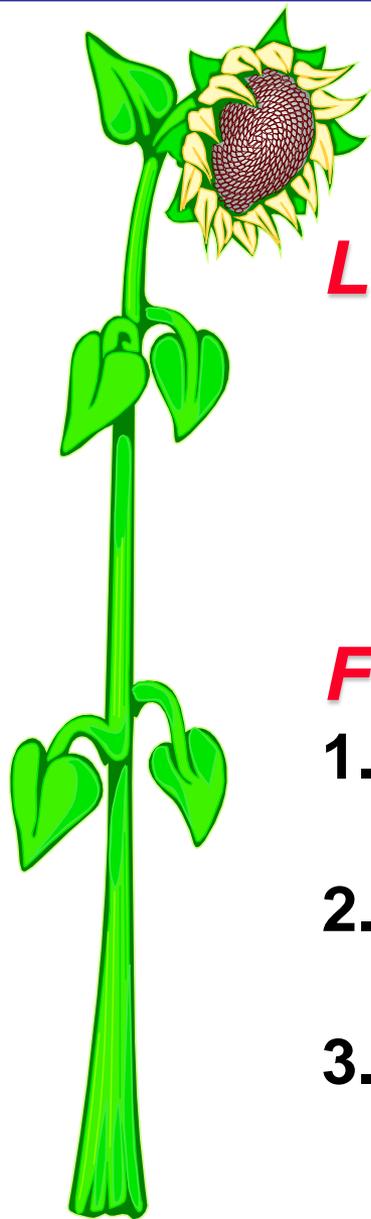
# VITAMINA “D”

Los rayos solares que penetran nuestra piel hacen que el organismo elabore esta vitamina que se integra al torrente sanguíneo.



*¡15 minutos  
diarios!*

Ayuda a la absorción de calcio y fósforo del intestino depositándolos en los huesos.



# VITAMINA “E”

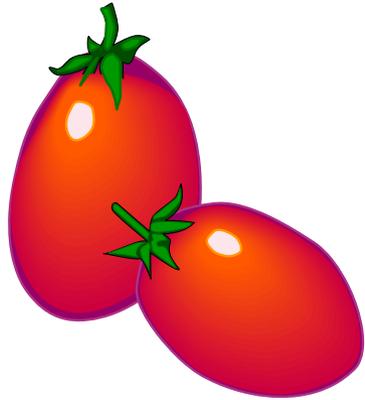
***Las mejores fuentes son:***

**Germen de los cereales.**

**Frutos secos: girasol, almendras, nueces, etc.**

***Función:***

1. Por su acción **antioxidante** protege las células de su envejecimiento.
2. Interviene en la formación de **células reproductoras**.
3. Facilita el buen funcionamiento del **sistema nervioso y la hipófisis**.



# **LA VITAMINA “C”**

## **Funciones**

- 1. Poderoso Antioxidante.**
- 2. Defensa de infecciones.**
- 3. Favorece la cicatrización.**
- 4. Previene enfermedades.**
  - Gripes, resfríos, paperas y fiebres.**
- 5. Neutraliza toxinas de la sangre.**

**Necesidad Diaria:**  
**30 mg.**