

Hábitos de la Salud

Por la Dra. Nelsy Ramírez de Restrepo.

Una dieta maravillosa. Folleto # 1.

Recomendaciones Previas.

La enfermedad y el sufrimiento que prevalecen por doquier, son por lo general, el resultado de errores en la alimentación. Lo que comemos y bebemos hoy determinara la salud que tendremos mañana.

Siguiendo con cuidado las siguientes recomendaciones sobre alimentación, podremos evitar muchos de los problemas de salud que aquejan hoy en día a la humanidad.

Si la salud se halla quebrantada, estos mismos principios serán de gran valor en al recuperación de salud.

Todo tratamiento deberá comenzar con una o dos días a base solamente de frutas frescas en sus comidas. No consuma ningún alimento cocido.

Un menú para la salud.

Evite tomar agua o jugos con sus comidas. Mastique bien cada bocado, coma despacio y esto disminuirá la necesidad de tanto líquido con los alimentos.

Deberá transcurrir por lo menos cinco (5) horas entre una comida y otra.

Al levantarse:

- Una vaso con agua fresca sola o con un limón pequeño, o un vaso con jugo de toronja, naranjas o cualquier fruta en cosecha. Los jugos deben ser preparados sin dulce alguno, es decir, sin añadir azúcar, miel de panela, miel de abeja, papelón (panela, piloncillo) o endulzantes artificiales.
- Otra posibilidad es un pocillo o taza de agua tibia con una cucharada de linaza molida, si hay **estreñimiento**.

Nota: El desayuno deber ser tomado por lo menos una hora después de este vaso con agua o con jugo.

El desayuno:

- Un plato de fruta fresca: papaya (lechosa), mango, piña, naranja, banano (cambur, platanitos, guinco), toronja, mandarina, uvas, guanábana, zapote, níspero, manzana, durazno, pera o cualquier otra fruta de fácil adquisición para Usted. No incluya muchas frutas en un solo desayuno; es preferible consumir más cantidad de una o dos frutas en cada desayuno y así evitar combinaciones que puedan provocar problemas digestivos, como gases en algunas personas susceptibles.
- Una tacita o un pocillo de algún cereal caliente. Recomendamos: arroz integral, millo o sorgo, centeno, cebada, trigo entero o quebrado, maíz, crispetas (cotufas, rostias, palomitas, pop corn), avena; la **granola** es un cereal completo para su desayuno.

Procure un cereal distinto cada día.

A los cereales se les puede añadir **leche de soya** o **leche de ajonjolí, de maní (cacahuete), leche de girasol, leche de coco, de almendras** o de cualquier nuez disponible. Endulce los cereales añadiendo trocitos de fruta fresca, como banano (cambur), papaya (lechosa), mago o cualquier otra fruta disponible.

- **Panes integrales**, arepas de maíz completo, cachapas (hot cakes) o pan queques. Acompañe esta comida con queso de soya (tofu) o con mantequilla de maní, soya o ajonjolí o de cualquier nuez. Seleccione un tipo de mantequilla diferente cada día; son deliciosas sobre el pan integral.

Para la preparación de estos cereales, leches vegetales, panes integrales o mantequillas naturales consulte el libro “Comer para vivir”, de nuestra colección Hábitos de La Salud.

A media mañana: Tome tres vasos con agua entre el desayuno y el almuerzo. Debe esperar por lo menos una hora después del desayuno para tomar agua.

Almuerzo.

- Una plato de ensalada cruda. Para su preparación puede usar: lechuga, repollo, pepino, cebolla, ajo, zanahoria, remolacha (betabel), tomates, germinados de alfalfa o de cualquier grano, rábano o cualquier hortaliza disponible en su medio. En cada ocasión seleccione tres o cuatro variedades de hortalizas para su ensalada, por ejemplo: lechuga, zanahoria y tomate, germinados de alfalfa con cebolla y tomate. Varíe las ensaladas de acuerdo a la disponibilidad de alimentos. No añada vinagre o mayonesa a las ensaladas; una cucharadita de aceite de oliva o de ajonjolí prensado en frío es más recomendable, también se pueden usar aceitunas de las preservadas en sal (lávelas bien antes de usarlas).
- Un pocillo de vegetales frescos cocidos al vapor o al horno. Papas, ocumo (malanga), ñame, yuca, berenjenas, brócoli, coliflor, auyama (calabaza), arvejas verdes (chicharos), habichuelas (vainitas), frijol tierno, maíz tierno (elote, jojoto, choclo), batatas (camote, boniato, papa dulce), calabacines, zanahorias, acelgas, espinacas, coles o cualquier otro vegetal. Trate de tener uno de color verde y uno de color amarillo cada día. También puede preparar los vegetales en forma de sopas.
- Una porción de algún grano (leguminosas) cada día; si los usa germinados mucho mejor; son de más fácil digestión. Seleccione uno de estos granos: quinchonchos (gandules), lentejas, arvejas (chicharos secos), garbanzos, frijoles, soya, caraotas (frijoles negros) o cualquier otro grano; cocínelos bien, no los remoje con soda: use poca sal en su preparación. Alíñelos (condimente, sazone) con cebolla, ajo, cilantro, orégano, etc. de acuerdo a su gusto. Agregue a sus guisos una cucharada de ajonjolí ligeramente tostado y molido, o cualquier otra oleaginosa preparada de la misma manera; les dará un sabor agradable. No añada ningún otro tipo de grasa vegetal refinada o animal.
- Como sustituto de los granos también se puede tener algún tipo de carne vegetal (carne de soya) o gluten. Estos pueden ser usados ocasionalmente y no en una base regular.
- Los cereales integrales son un buen complemento de su almuerzo. Una porción de arroz integral, arepas de maíz integral o pan integral, ayudan a balancear mejor su alimentación.
- Si Usted tiene sobrepeso siga las recomendaciones de los folletos sobre la obesidad de los números 6y 30 de esta colección.

A media tarde: Tome tres vasos de agua entre el almuerzo y la cena; debe esperar por lo menos una hora después del almuerzo para tomar el agua; el último vaso de agua deberá tomarlo no menos de 30 minutos antes de la cena frugal que tendrá. Evite tomar agua o jugos con sus comidas. Mastique bien cada bocado, coma despacio y esto disminuirá la necesidad de tanto líquido con los alimentos.

Cena.

- Un plato de frutas y pan tostado o galletas integrales. Si tiene sobrepeso, evite la cena o coma solo frutas frescas.

Nota: La cena debe tomarse por lo menos tres horas antes de ir a dormir y deberá transcurrir un lapso de por lo menos cinco (5) horas entre una comida y otra.

No consuma los siguientes alimentos:

Refinados: Todo tipo de alimentos refinados, como pan blanco, arroz blanco, pastas o espaguetis de harina blanca, arepas (tortillas gruesas) de maíz refinado, azúcar, galletas de tipo comercial, pasteles, tortas, helados, chocolates, dulces, mermeladas, conservas, jugos enlatados que contienen azúcar o colorantes, gaseosas, refrescos, cereales refinados de tipo comercial con azúcar.

Grasas: Elimine todo tipo de grasas animales en sus comidas; el **huevo** es un alimento riquísimo en colesterol y contribuye al taponamiento u obstrucción de sus arterias. El uso de **aceites vegetales refinados** es causa de serios problemas de salud; el calentamiento que sufren los aceites en el proceso de refinamiento y al freír los alimentos, los hace aún más peligroso para la salud. Evite todo tipo de margarinas, mantequillas, quesos duros, papas fritas, tostones, tajadas de plátano frito, etc.

Carnes Elimine todo tipo de carnes. Cuando nos referimos a carnes se incluyen además de las carnes rojas, las carnes blancas, cerdo, toda clase de carnes enlatadas, jamones, salchichas, morcillas, mondongo, embutidos, etc. Reemplace estos alimentos por proteínas de origen vegetal, como las que se encuentran en los granos (leguminosas), cereales y nueces. Una dieta vegetal correctamente balanceada, le suministrará todas las proteínas que usted necesita para la buena salud.

Café: Elimine el café, té, **pepsi cola**, cigarrillos, **tabaco** chimó, bebidas fermentadas, **gaseosas** y todo tipo de licores.

Sal: Sea muy cuidadoso con el uso de la sal; si Usted tiene presión alta suprima su uso hasta que su problema esté controlado. Después de ello no use más de dos décimos de gramo al día.

En general, para mantener la salud es necesario usar poca sal en la alimentación. No use vinagre, ni condimentos como pimienta, mostaza y ají picante o chile (Ver folleto N. 7 de esta colección).

Muchas personas eliminan de su dieta el uso de azúcar refinada, pero empiezan a abusar de otro tipo de dulce como azúcar no refinada, panela o papelón, miel de abejas, etc., o de cualquier otro tipo de dulce.

Acostúmbrese a comer sus cereales endulzados con frutas dulces y frescas.

Azúcar o Dulces: Muchas personas eliminan de su dieta el uso de azúcar refinada, pero empiezan a abusar de otro tipo de dulce como azúcar no refinada, panela o papelón, miel de abejas, etc., o de cualquier otro tipo de dulce. No importa que tipo de dulce sea, debemos ser cuidadosos en su uso, pues son productos concentrados que representan una sobrecarga al organismo.

Acostúmbrese a comer sus cereales endulzados con frutas dulces y frescas. Como las frutas enteras y así evitará tener que añadirles agua y azúcar. Si por algún motivo toma jugos procure que sean naturales, es decir, sin azúcar.

Se recomienda no usar más de 1 a 2 cucharadas de miel de abejas al día; si la usa ocasionalmente mejor.

Si usted tiene problemas de diabetes o hipoglucemia deberá suprimir todo tipo de dulces, inclusive las frutas demasiado maduras y dulces, como el cambur (banano), nisperos, mangos y batatas.

Si usa melaza o miel de caña, una ó dos cucharaditas serán suficientes.

SI EXISTEN OCHO MARAVILLAS EN EL MUNDO...

¡También existen Ocho Remedios Naturales!

Sol, Agua, Ejercicio, Aire Puro, Descanso, Dieta Sana, Temperancia, Confianza en Dios.