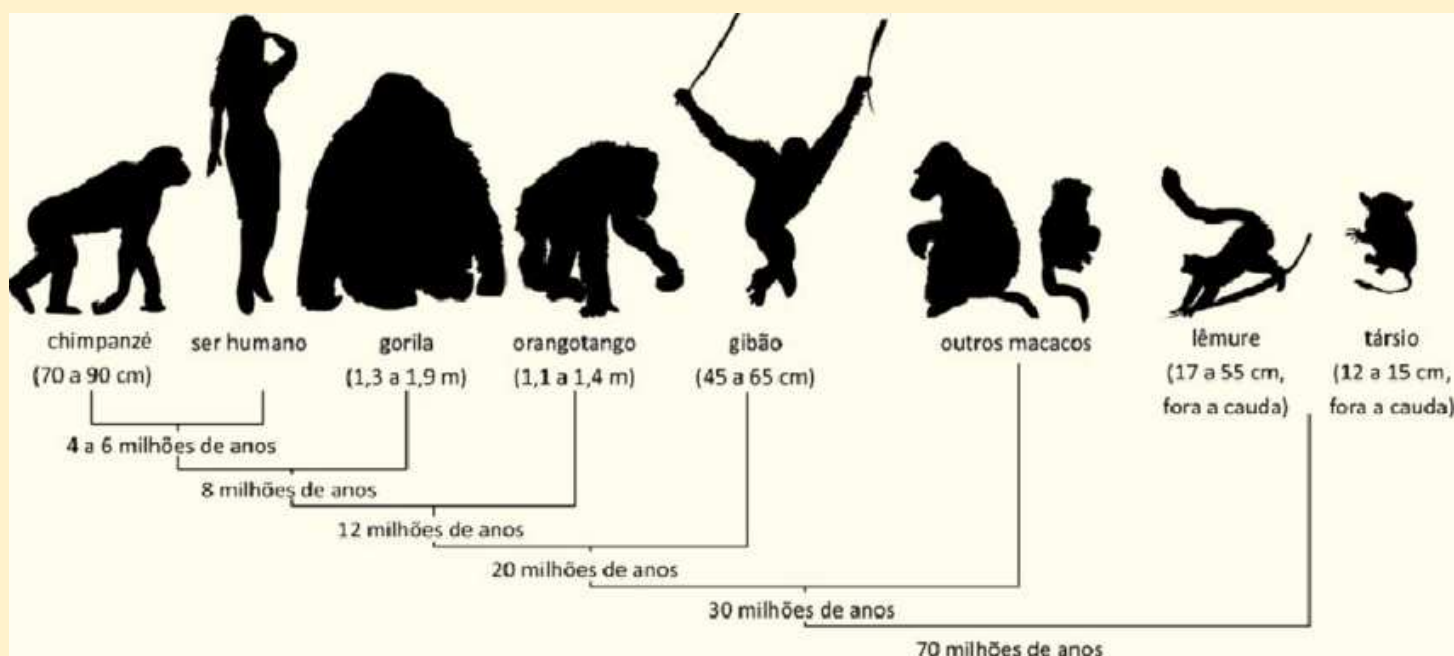
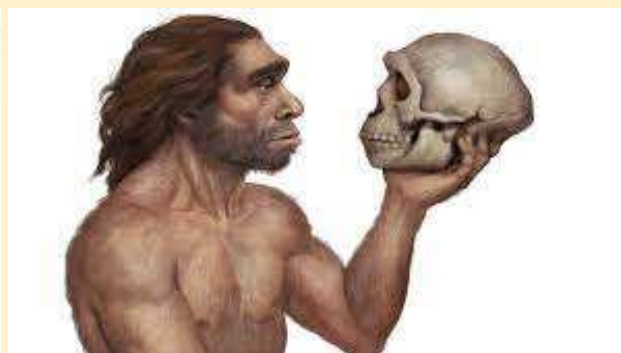
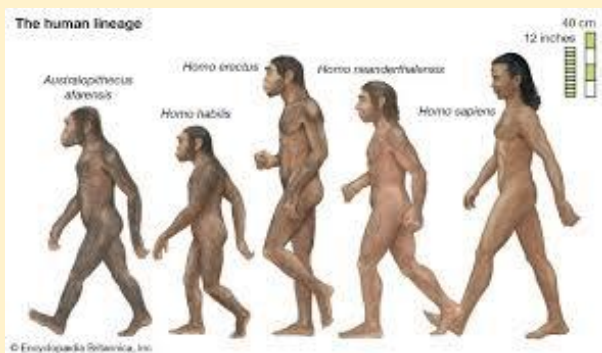


Breve Historia de una traición



*Un engañado sapiens es infiel
a su fisiología y pagará las
consecuencias*



autor Gustavo Maure

***El Tao de la “vida
prolongada” o
alimentación
saludable***

道

Los doce Taos (principios) esenciales
en búsqueda de la sabiduría ancestral



La salud es una cuadriga de cuatro caballos



Genética - Alimentación Estrés - Actividad Física

Para bien o para mal, estos factores interactúan entre sí.
El jinete eres tú intentando ser dueño de tu destino



Cuadriga sobre el Arco del Triunfo en París

A tu lado puede haber gente que te ayuda; “escucha”



"Es más fácil cambiar la religión de un hombre que cambiar su dieta." Margaret Mead Antropóloga



Con el conocimiento no alcanza; hay que tener inteligencia creativa, valoración para ponderar la importancia y valentía para hacer los cambios.

Además se necesita fuerza para instalar hábitos que después funcionan solos y cierta capacidad de organización... La juventud y lozanía que se alcanzan cuando los alimentos coinciden con lo que pide la fisiología son sorprendentes.

En cambio la neurosis es inercia y negación.
Indiferencia y relativización. No negocies tu salud y el
bienestar de tu cuerpo con la neurosis. **No te vendas.**

Todo lo grande alguna vez fue pequeño

Un árbol enorme crece de un tierno retoño.

Un camino de mil pasos comienza en un solo paso.

Lao Tsé allá por el siglo V a.c

Mejorando la nutrición, la salud y el cuerpo

Utilizando este libro los pasos son días. Y haremos
(proponemos) un **camino (tao)** de mil días.

Una nueva alimentación natural, genuina y
ancestral. Sin estridencias, gradual, y sostenida
en el tiempo. Pensando en el largo plazo.

**Esto es Tao, firmeza que no es rigidez,
humildad que no es inferioridad, seguridad
que no es arrogancia.**

El mejor médico

Según cuenta una antigua leyenda taoísta, un noble de la antigua China preguntó en cierta ocasión a su médico, que pertenecía a una familia de sanadores, cuál de ellos era el más experto en su arte.

El médico, cuya reputación era tal que su nombre se había convertido en sinónimo de "ciencia médica" en China, respondió: "Mi hermano mayor ve el espíritu de la enfermedad y lo elimina (*con alimentos*) antes de que cobre forma, así que su fama no va más allá de las puertas de su casa."

"El segundo de mis hermanos cura la enfermedad cuando todavía es muy leve, así que su fama no se extiende más allá de su vecindario".

En cuanto a mí, perforo venas, receto pociones y masajeo la piel, así que, de vez en cuando, mi fama se extiende y llega a oídos de los nobles".

Aquí se capta la esencia del Tao en relación a la actitud ante la vida, las mejores medidas suelen ser poco estridentes y altamente efectivas, pero pasan desapercibidas y sólo algunos captan la elevada inteligencia de estas acciones.

Este libro es una invitación a que usted, querido lector, sea uno de estos elegidos.

“Planifica lo difícil mientras todavía es fácil.
realiza lo grande mientras todavía es pequeño.”

Sun Tzú, el arte de la guerra,
inspirado en el taoísmo



Prefacio: Un viaje de 100 años

Gilgamesh es el protagonista de la “**Epopeya de Gilgamesh**”, el poema épico sumerio más antiguo de la historia conocida. (2500-2000 a. C). A su vez viene de la tradición oral. Gilgamesh emprende la búsqueda de la inmortalidad (o **vida prolongada**). Encuentra una planta que devuelve la juventud a quien la toma; pero una **serpiente** se la roba. “En este libro, 5.000 años después, continuaremos su búsqueda”.



«Voy a revelar[te] Un misterio, A [comunicar[te]
Un [secreto de los dioses: Se trata de una planta
Con la raíz semejante a (*la del*) Falso-Jasmín,
Y cuyas espigas Son como (las de) la Zarza (*rosa*)
(Lista para) pincharte [las manos (?)].
Si consigues hacerte con ella,
[Habrás encontrado la **Vida (Prolongada)]**». ¹

El sapiens enfrenta hoy un inmenso desafío
nutricional: **Prepararse para vivir más de cien años.**
“**Estirar**” la genética es **estirar** la vida. ¿Eso es posible
mejorando el estilo de vida y la alimentación? **Hay
claros indicios de que sí.**

La mejora de la supervivencia es uno de los grandes avances del siglo XX. Biológicamente nunca sucedió un fenómeno similar. Un bebé nacido en el Reino Unido en 1901 podía esperar vivir hasta los 45 años. A principios de este siglo, la esperanza de vida había aumentado a 75 años.

Esto supone un aumento de 30 años en la esperanza de vida en un siglo. **El 66 %**. Si lo analizamos más detalladamente, suena aún más extraordinario: un aumento de tres años cada diez, o tres meses y medio cada año. **Esto es más de siete horas diarias durante todo un siglo.** (3)(4) The Lancet

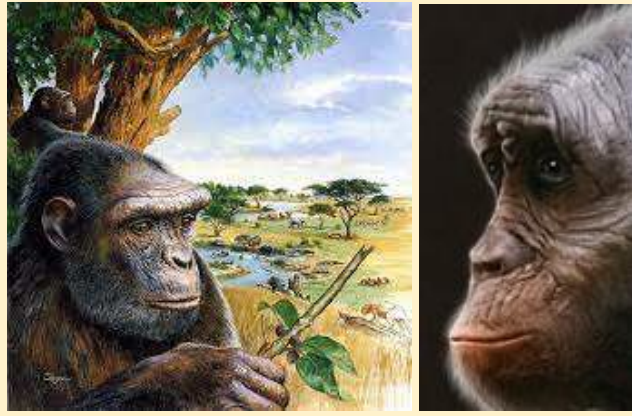
Cada día la vida se estira en 7 horas

El plan de alimentación tiene que ser inteligente, si viviéramos entre 28 y 40 años como en el Paleolítico cualquier grasa o proteína animal podrían ser útiles.

El “cazador” del paleolítico era “hijo del hambre” y no puede ser tomado como modelo. **El sapiens es un carnívoro no adaptado. No somos omnívoros.**

En cambio, para vivir 100 años, necesitaremos menos carnes rojas y muchos **antioxidantes** como el té verde y otros. **Son estrategias muy, pero muy diferentes**, es un tema a pensar y evaluar.

Toumai



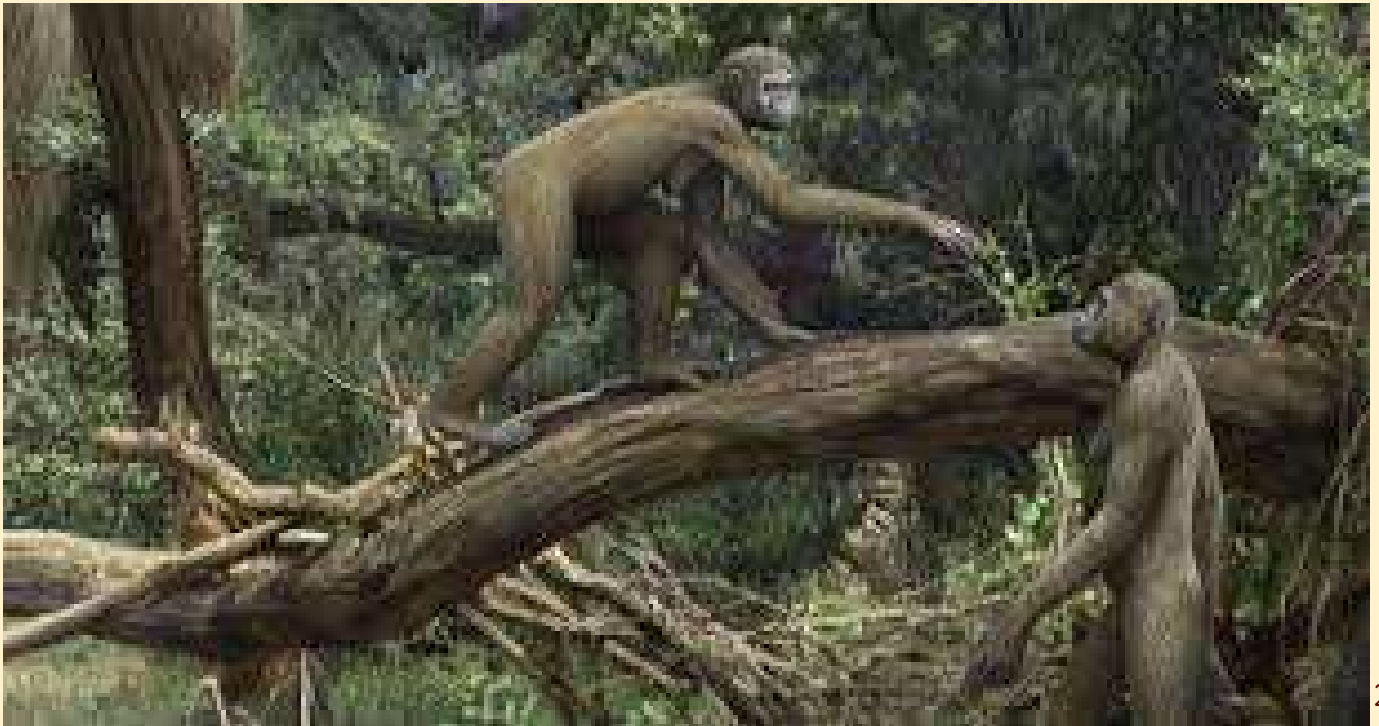
Encontramos algo que no estábamos buscando. Algo que no esperaba hallar porque era una investigación sobre los antiguos nómades y Toumai se interpuso. Fue un choque brusco. Un **tropezón “fructífero”**.

Resultó lo siguiente: El punto de fijación o de anclaje de una **matriz alimenticia** para una vida de 100 años no se encontraba en el paleolítico sino millones de años atrás. En una especie ancestral, un **prehomínido**.

Existió un mono hominoide al que llamaron **Sahelanthropus tchadensis**, que vivió hace seis o siete millones de años. Único mono con cadera apta para trepar o caminar. Se lo llamó Toumai “**esperanza de vida**” en el idioma local lengua dazaga. **Tomamos este potente significado muy seriamente.**

Se trataría del miembro más antiguo conocido del linaje de los homínidos, la rama evolutiva que va desde el ancestro común de los humanos y los

chimpancés hasta los humanos modernos. Vivía en los árboles pero daba sus primeros pasos, exploraba, era **explorador y curioso** (*este es el origen de la inteligencia ahora esa curiosidad se reproduce en nuestros niños y hay que estimularla, que no desaparezca en la “educación”*).



Toumai se alimentaba de frutas, semillas, hierbas y verduras en sus exploraciones terrestres, comía algunos huevos, insectos y pequeños reptiles de carne blanca. La peculiaridad del yacimiento es que fue hace 6 millones de años un vergel lleno de ríos y grandes lagos lo que hace suponer que comía ranas, serpientes, caracoles y peces. Este es nuestro **paraíso perdido** de la nutrición. Los humanos somos **carnívoros no adaptados**, podemos comer carne roja, pero no nos hace nada bien.

Esta es, a nuestro juicio, la fisiología más **genuina** y **ancestral** que se puede concebir. Ingería como mínimo el doble de vitamina C **natural** (antioxidante) que se recomienda en la actualidad.³ Le debemos a este “mítico” Toumai la **bipedestación**, el deseo de **explorar** e investigar y nuestra **matriz alimenticia**.



La prehistoria se clasifica en tres periodos que coinciden con la propia evolución del hombre.

- **Toumai:** Hace 6.500.000 años *pre homínido*
- **Paleolítico:** Hace 2.500.000 años Homo habilis
- **Neolítico :** Hace 10.000 años
- **Edad de los metales:** Hace 5.000 años

La alimentación ancestral y esencial se encuentra muy atrás de la dieta paleolítica



Datos **reveladores** sobre la alimentación indispensable nos acercan a **Toumai** y nos alejan de los “hijos del

³ Hay quienes niegan que Toumai sea un homínido perteneciente a nuestro linaje.

hambre”, los cazadores del Paleolítico ; los humanos necesitamos comer frutas y verduras cada 5 horas.

**Alimentos antioxidantes,
en cada comida**
©www.botanical-online.com

- La vitamina C permanece 5 horas en la sangre.
- Esto significa que tenemos que tomar alimentos con antioxidantes en cada comida del día.



Las recomendaciones de frutas y verduras (antioxidantes) para prevenir el cáncer llegan hoy a 5 o 6 veces diarias. La frecuencia viene en aumento en los últimos años. Inicialmente era solo “*diariamente*”.

Paralelamente las alertas sobre las consecuencias de consumir carnes rojas se encuentran en franco aumento.



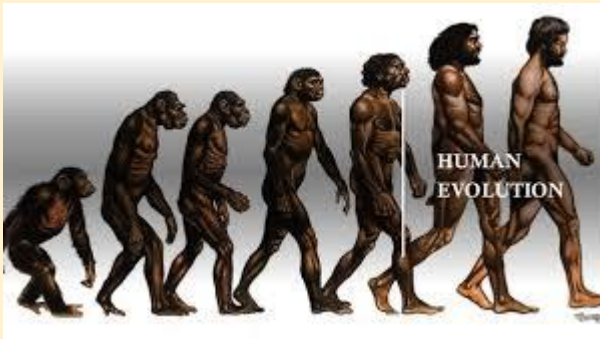
De los alimentos en los que se obtiene proteína animal, las carnes rojas y procesadas son las que generan mayor preocupación con respecto al riesgo de cáncer.



Freud y Darwin nos mostraron la forma en que el pasado perdura en el presente. El “camino” de este

libro es el que ellos nos marcaron. Y pensamos que la fisiología humana es apta para ser sometida al mismo proceso y tipo de análisis.

Agregamos algo de la clínica psicoanalítica. No evaluamos los actos por las **intenciones** sino por sus **consecuencias**, que suelen encubrir intenciones ocultas y a veces autodestructivas. **Nos referimos a medir y apreciar cada alimento por los resultados fisiológicos en el corto, mediano y largo plazo.**



Volviendo al presente, una mayoría de la población come inadecuadamente. No hemos sido muy amables con nuestro organismo. En Japón educan a sus niños 🧒 para vivir más + de 100 años. **No hay golosinas en las escuelas, solo frutas.** La dieta natural no es más cara que la comida chatarra. Es básicamente organización y hábitos.

El cuerpo humano posee unos **cincuenta billones** de células para nutrir. Éstas se agrupan en tejidos, los cuales se organizan en órganos, y éstos en ocho aparatos o sistemas: **locomotor** (*muscular y óseo*),

respiratorio, digestivo, excretor, circulatorio (corazón, venas y arterias), endocrino, nervioso y reproductor.⁴ Cada sistema podría necesitar nutrientes específicos.



Pregunta abierta: Las células se renuevan periódicamente. Una nutrición inadecuada ¿afecta este proceso que es esencial para la vida?

Modelo Conceptual:

El polen de abeja está formado por **gránulos germinales de las flores**. Los antiguos egipcios lo llamaban “**el polvo que da vida**”. Nutricionalmente, tiene un perfil impresionante: contiene más de **250 sustancias biológicamente activas**.

⁴ Fuente: Universidad de Valencia

Contiene 25% de proteína, es bajo en grasa y sodio. Es fuente de ácido fólico, riboflavina, tiamina, niacina, piridoxina, que son todas vitaminas del complejo B. También aporta vitamina D, E, K, A, inositol y colina. Y entre los minerales que contiene están el fósforo, calcio, potasio, yodo, zinc, cobre, magnesio y selenio, fenoles y flavonoides. Además **suma los 22 aminoácidos.**

Precaución con la alergia al polen. Probar de a muy poquito. Tampoco excederse. Moderación.



Los nativos americanos llevaban el polvo de abejas en pequeñas bolsas alrededor de su **cuello** para tener energía durante los viajes largos. La estamos ensayando en deportistas.

Conclusión: no compre una latita de estimulante. Use la naturaleza. Modelo Conceptual



Hay que distinguir entre aceleración y energía. Uno viene de un estimulante, el otro nace en una vida saludable con una alimentación nutritiva.

Historia



Toumai

Mientras las antiguas civilizaciones surgieron hace unos 5.000 o 7.000 años, la **historia de nuestra fisiología se cuenta por millones de años**. En cambio los modernos alimentos procesados solo tienen unos escasos 100 años.

La fisiología de la nutrición no ha cambiado en lo esencial, pero sí **hemos modificado drásticamente nuestra alimentación y modo de vida**. Es una notable paradoja. Mientras el hombre “evoluciona” la nutrición **involuciona**. **Contamos con un acervo**

genético y fisiológico preparado para otro estilo de vida y otro tipo de alimentación.

Este desajuste, esta alteración esencial, esta incongruencia, forma el tema central de este libro.

La vista, el gusto, el tacto y el olfato siempre sirvieron para elegir los mejores alimentos pero los colorantes, saborizantes y aromatizantes químicos lograron engañar al astuto mono sapiens. El instinto y la intuición fueron estafados.

Abandonamos a la nutritiva madre naturaleza para ser adoptados por una **malvada madrastra química**.



Esta perversa nos llenó de colorantes, saborizantes, conservantes, edulcorantes, glutamato y muchas

otras trampas nefastas. Entre otros el Butilhidroxianisol y Butilhidroxitolueno, conocidos como BHA y BHT por sus siglas en inglés, son químicos que se utilizan como antioxidantes sintéticos para alimentos procesados, propilenglicol en los estabilizadores de alimentos y emulsionantes. Además muchos tintes y sustancias colorantes diferentes. Glutamato monosódico (GMS) Nitratos y nitritos, etc. etc. Todos son sospechados de poseer un potencial de bioacumulación. *(como el daño solar)*

La sal, las harinas y el azúcar sumaron su nefasto poder **adictivo**. Nos hemos extraviado; perdimos el rumbo. Necesitamos un nuevo sendero. **Tao** es hacer lo que es natural. Y reencontrar la corriente de armonía (fisiológica) con la naturaleza.

La palabra tao, en chino, 道; pinyin, dào; literalmente, ‘camino’, puede traducirse literalmente por ‘el **camino**’, ‘la vía’, o también por ‘el **método**’ o ‘la doctrina’, el modo, la forma (de hacer algo).

El Tao también significa “**principio**”, “**origen**”. Buscamos el reencuentro del hombre con la primigenia fisiología ancestral. Con la originaria esencia nutritiva de nuestro cuerpo y forma de vida.



Reconstrucción de diferentes formas de locomoción en el desierto de Djurab (Chad). África inmemorial y antigua.

Los chequeos médicos periódicos son esenciales. Un cambio de hábito alimenticio es un excelente momento para hacer uno y consultar profesionalmente sobre una nueva nutrición.



Índice



el mapa del tesoro en diez Taos

- *Introducción Del mono al humano*
 - *Breve historia de la evolución alimenticia - Viajar en el Tiempo*
 - *Caminante no hay camino, se hace camino al andar*
 - *Las Zonas Azules y los diez Taos o Principios*
-

Los Doce Taos

- **1) De la alimentación de los monos a la mono alimentación.** Ser omnívoros (o multívoros) no significa que podemos comer de todo, sino que **necesitamos** comer muchos alimentos seleccionados.
- **2) Sobrealimentación.** El recolector raramente se excedió en el consumo de alimentos.
- **3) Menos grasas acumuladas.** La grasa fue una importante conquista evolutiva pero hoy es una **auténtica pesadilla biológica.**
- **4) Consumo de Fibra.** El consumo de fibras era elevadísimo en la dieta de los primeros sapiens...
- **5) Cero azúcar.** Por suerte el recolector ignoraba qué cosa rara era la traicionera azúcar blanca.
- **6) Nada de harinas.** Los recolectores no conocieron las harinas que se inventaron cuando el humano ...
- **7) Los nómades no consumían sal.** La heladera reemplazó a la saladera. Pero el sapiens moderno **no se enteró.** El efecto de la salazón es la deshidratación parcial

de los alimentos, el refuerzo del sabor y la inhibición de bacterias. Menos Sal, Más Salud.

- 8) **Descenso a los infiernos procesados o el Beso de la Muerte ultra procesados** (Perdón por la franqueza, pero es terapia de shock) - **Los alimentos industrializados**. Nuestros ancestros, monos y recolectores, consumían alimentos naturales libres de químicos. [7 Químicos que preocupan a los científicos](#)
 - 9) **Gran actividad física aeróbica del Recolector**. Es una pieza clave de la digestión y el metabolismo. También de la transformación de grasa en músculo.
 - 10) Una fórmula para la salud: **+ Prebióticos + Probióticos - Químicos - Sal = Microbiota Saludable**
-
-

- “El que escribe en el alma de un niño escribe para siempre”. Educación desde la infancia; después es complicado cambiar de hábitos. **Kioscos saludables**
- El proverbio japonés “Hara hachi bu” 腹八分
- El Problema de las dietas - Sin prisa y sin pausa
- Sumar y restar - ¿comer o correr?
- El mono más gordo del mundo

- **La mejor bebida del mundo ¿Es el agua o hay otra?**
- **La sabiduría del taoísmo - China, India y Grecia clásica hermanan algunas raíces médico filosóficas - Ir**

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/TAO.RAICES.FILOSOFICAS.pdf>

- **Actitud Psicológica - Soy donde no pienso, pienso donde no soy - Teoría de los dos círculos - Ir**

- **TAO N° 11 HIDRATACIÓN: Un camello puede estar 10 días sin beber agua, nosotros no**

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/TAO.HIDRATACION.pdf>

- **Purificación y Desintoxicación del alma y del organismo a través de los 12 TAOS SOBREPESO**

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/TAO.PURIFICACION.pdf>

- **El “cazador” del Paleolítico era hijo del hambre.**

¿Existía el canibalismo? <https://www.elrivalinterior.com/PDF/TAO.Canibalismo.pdf>

- **Somos Omnívoros!! ¿O no? ...No, nada de eso.**



Multívoros amplios sí, pero selectivos y acotados.

Este mono es herbívoro y usa sus colmillos como amenaza y exhibición. El otro es un cazador nato.

- **Controversial: Carnes rojas ¿ sí o no ?**

- **TAO N° 12 Disminuir las carnes rojas**

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/TAO.CarnesRojas.pdf>

- **Frases geniales de Hipócrates**
- **Frases sobre alimentación y salud**
- **Frases eternas de Lao Tsé**
- **Proverbios ayurveda**
- **La increíble historia del Beri Beri**
- **Salud y Enfermedad ¿Determinación Genética o Factores Ambientales? El Exposoma, ¿A que nos exponemos?** <https://www.elrivalinterior.com/PDF/TAO.EXPOSOMA.pdf>
- **Juventud celular y Lozanía - El “antióxido” - Nutrición y Primor - Exposoma y cuidado de la piel**
<https://www.elrivalinterior.com/PDF/TAO.exposoma.cuidado.piel.pdf> **El esplendor no hegemónico**
- **Addenda - Textos y estudios complementarios: [El debilitamiento de los huesos en los primeros sapiens sedentarios. Cambios Drásticos y Mono alimentación](#)**
<https://www.elrivalinterior.com/PDF/TAO.HuesosDebilesSedentarios.pdf>
- **FitoComplejos o Multivitamínicos ? Sabemos mucho de las plantas, pero no sabemos todo**
- **El letal escorbuto** La enfermedad de los navegantes
- **La Pelagra.** Previamente a la introducción del maíz por Colón en 1720, la pelagra era desconocida en Europa.
- **Kwashiorkor** Ghana, África, la enfermedad del niño depuesto. Desnutrición y falta de afecto.

- **¿Un mamífero que toma leche siendo adulto?**

Lactosa y Lactasa - Una conquista evolutiva

- **El juego y el Fuego. La familia prehistórica** *La historia ancestral del hombre es también la historia de nuestra fisiología.*

- **Estrés crónico, un enemigo invisible - Teoría para introducir una fase de Recuperación y Relax**

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A71.EnemigoInvisible.elRivalinterior.pdf>

- **Una nutrición sana y productiva mejora notablemente las posibilidades de curación. Todos los días puedes hacer algo útil por tu recuperación y salud.**

Nutrición y Oncología: “Nunca se rindan, nunca se rindan, nunca, nunca, nunca —ante ningún reto, por grande o pequeño que éste sea...” Winston Churchill.

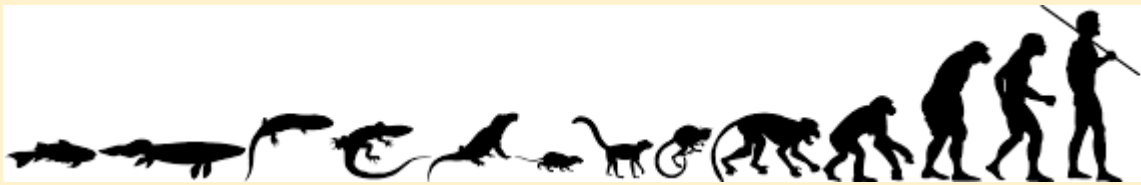


Uno nunca debe dar la espalda a un peligro amenazante y tratar de escapar de él. Si haces eso, duplicarás el miedo. Pero si lo enfrentas de inmediato y sin titubear, reducirás el miedo a la mitad.

Nunca huyas de nada. ¡Nunca!

Winston Churchill

ACTUALIZAR A LA ÚLTIMA EDICIÓN: <https://www.elrivalinterior.com/PDF/TAO.Alimentacion.pdf>



Del mono al humano

**Caminante no hay camino,
se hace camino al andar.**

Desde su más humilde origen el arrogante mono que se autodenomina sapiens ha debido inventar su propio rumbo. Un cambio climático separa los árboles en el sur de África, la selva se hace sabana, ya no se podrá saltar de rama en rama.

Un pequeñísimo grupo de pioneros desarrollan el arte de caminar erguidos. Mejoran el lenguaje primario, el pulgar hace pinza con la mano y manipulan herramientas. Hacen de la adversidad un salto evolutivo. Son mucho más que resilientes, no sólo afrontan y enfrentan el problema, **revierten la adversidad** hacia una posición más ventajosa aún.

Suben un nivel. No tienen la velocidad de un chita, ni las garras de un oso, ni los colmillos de un lobo; deberán desarrollar su inteligencia y curiosidad para sobrevivir. Investigan, descubren e inventan. Crean. Evolucionan.

El mono curioso prueba e incorpora todo tipo de alimentos. La fisiología aprovecha este festival farmacéutico y se especializa a niveles que no lo ha hecho ninguna especie. Mientras que el herbívoro solo come pasto y el carnívoro únicamente carne, el sapiens expande y especializa su fisiología con una variedad notable de alimentos. ***Un ejemplo es la multiplicidad de colores en las ensaladas.***

Toda molécula tendrá un destino que beneficie al organismo. Cada compuesto encuentra una utilidad y un propósito.

El precio es la necesidad de una alimentación amplia de productos frescos, como el mono. Un león no necesita incorporar vitamina C en su dieta, su fisiología lo permite, en cambio si al humano le falta vitamina C se enferma de **escorbuto**.

A los navegantes les tomó milenios entender este principio alimenticio. No era una presencia sino una ausencia lo que marcaba la diferencia. La ciencia incipiente de la época no lograba entender la importancia de los alimentos frescos; **al humano moderno le sucede exactamente lo mismo.**



Todo lo que vendrá después que los homínidos bajen de los árboles será nuevo. Supervivencia y alimentación serán la clave. Serán **hijos del hambre**, no tienen cuernos, ni velocidad ni colmillos, lo único que disponen es de una incipiente inteligencia.

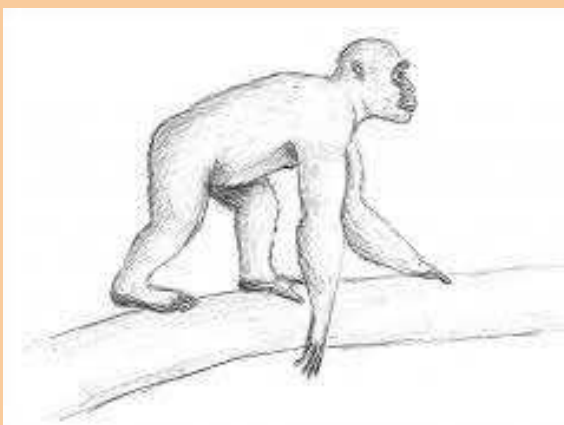
En un sentido amplio, y en nuestra opinión, el tao es “**búsqueda**”. El taoísmo es una filosofía profunda y compleja que hace referencia al camino de la vida, a su trayecto, significado y forma.

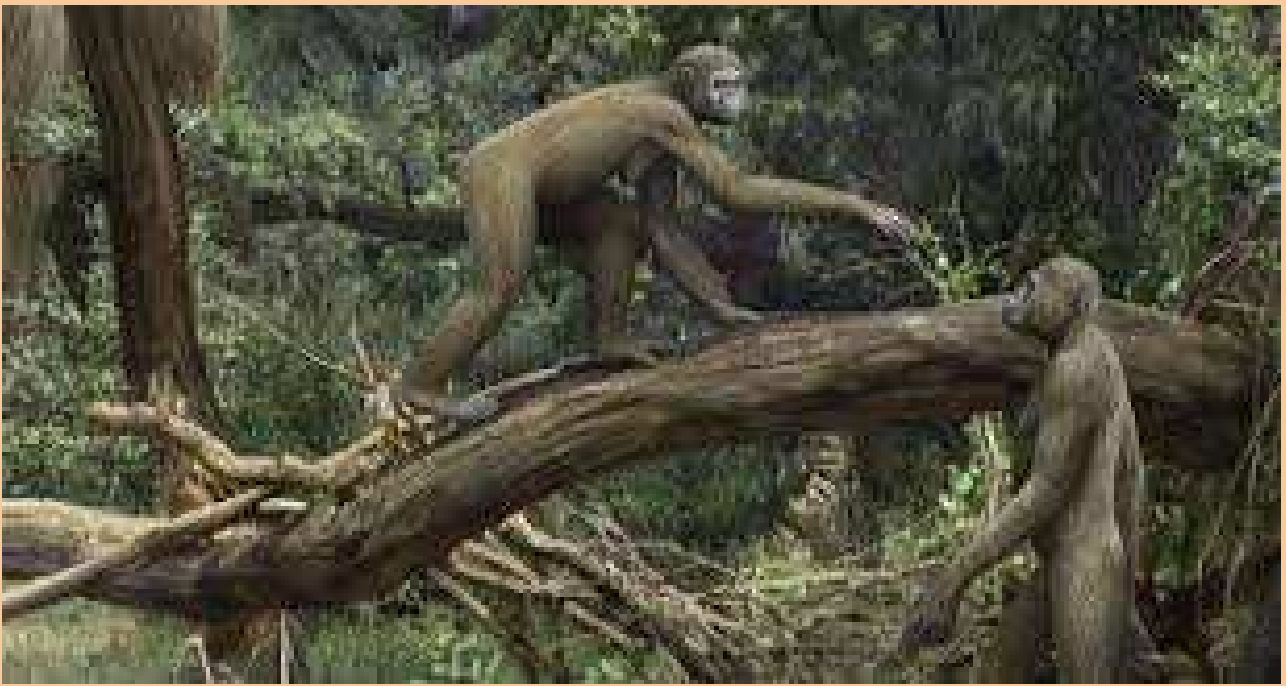
Breve historia evolutiva - alimenticia

1 Ardipithecus ramidus

Quince a seis millones de años atrás

El Paraíso perdido





5

Nuestros antepasados vivieron en un bosque húmedo y tropical caracterizado por una gran abundancia de alimentos, mayoritariamente de origen

vegetal.



Consumíamos muy pocas proteínas de origen animal, algunos insectos, huevos de aves, mariscos o pequeños reptiles que encontraba ocasionalmente el inquieto monito arbóreo.

Algunos pioneros *Ardipithecus*, en su inmensa inventiva, ya coquetearan con la bipedestación. **Caso único**, algunos monos comenzaron a evolucionar sin que el medio ambiente se los exigiera. Hoy existen personas que evolucionan sin necesidad de entrar en

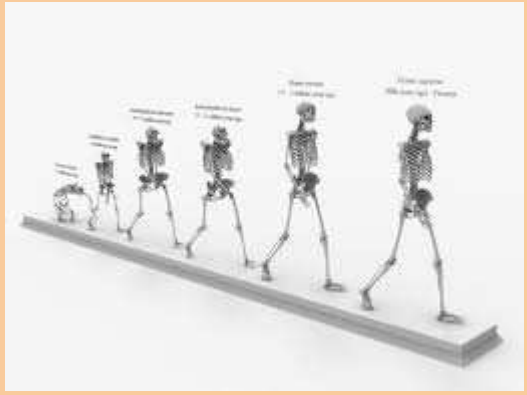
crisis (trabajamos para que su número aumente). **El ramidus fue el único mono? con cadera apta para trepar y caminar. Caminaba muy poco.**

Existe un homínido al que llamaron **Sahelanthropus tchadensis**, que vivió hace entre seis y siete millones de años.

Se trataría del miembro más antiguo conocido del linaje de los homínidos, la rama evolutiva que va desde el ancestro común de los humanos y los chimpancés hasta los humanos modernos. Ya hablamos de él, es **Toumai**.

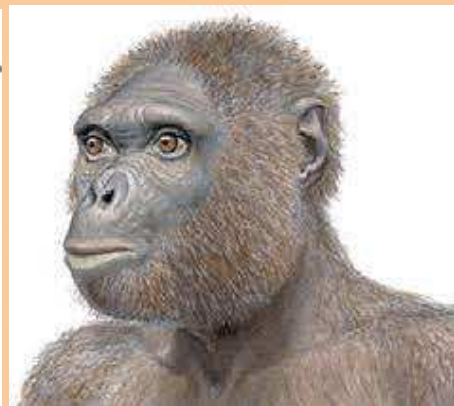
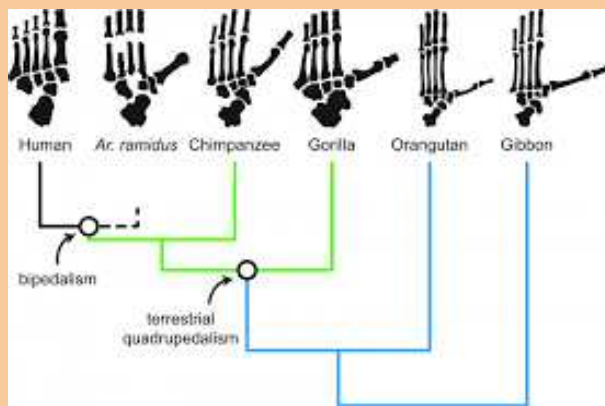
2 Cinco millones de años atrás

El hábitat del *Ardipithecus ramidus* comenzó a modificarse drásticamente. Se consolida una **antigua grieta**. Eclosiona el Valle del Rift: **la gran fisura de África**. La selva se parte en dos, al este se forma una sabana seca y con árboles distanciados. Los actuales chimpancés, gorilas y orangutanes son probablemente los descendientes actuales más directos de los *Ardipithecus* del “lado oeste”. Mientras del lado “este” comienza la bipedestación y el hambre.



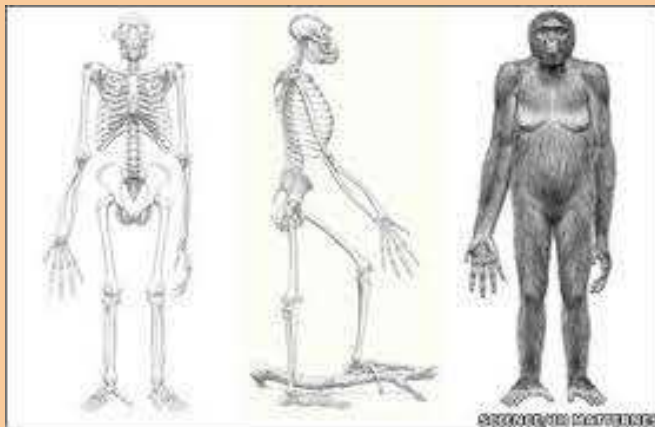
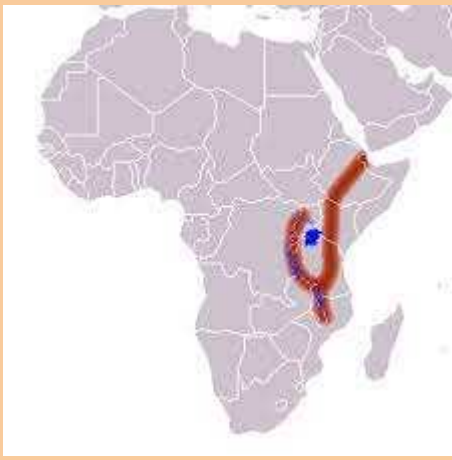
¿Que distancia recorría el primitivo recolector?

Si sus caminatas duraban unas diez horas estaría cerca de los 40 km diarios a lo que se suman las incontables tareas de cacería, huida de predadores y hospedaje. Se estima un consumo de 6.000 calorías diarias, al nivel de un super atleta actual.



Pies

El músculo del chimpancé es más fuerte que el del humano, en cambio el del sapiens es más resistente en el tiempo. Uno está hecho para trepar, el otro se adaptó para caminar y correr. Los dos se mueven todo el tiempo. El sedentarismo es contrario a la fisiología natural.



Ardi

3 Cuatro a dos millones de años atrás

Australopithecus afarensis vivió hace 3,1 millones de años. Los fósiles de *Australopithecus* indican que fueron bípedos comprometidos, lo que significa que siempre caminaron sobre dos pies.

Era un homínido bípedo, de largos brazos y todavía tenía el dedo gordo de la mano recto, no prensil. Lucy es su máximo exponente con 1,2 de altura.

Lucy



Australopithecus debía caminar largas distancias bajo un sol abrasador en busca del escaso alimento, lo cual implicaba un gran gasto energético. Comienza a perder pelo, y posiblemente la primera piel haya sido amarilla tal como sucede hoy si se “afeita” a un chimpancé. Luego la melanina como defensa frente al sol hizo que la dermis se tornara negra. Esta etapa evolutiva fue muy escasa en alimentos. nuestro antepasado comenzó a comer con menos frecuencia, lo que de alguna manera lo obligó a desarrollar tejidos de reserva energética para los períodos de hambruna, los que probablemente eran de días o quizás semanas. La reserva de grasa se hizo esencial para sobrevivir.

4 Un millón y medio de años atrás

Con el Homo ergaster se inicia la etapa del “cazador-recolector”. Era esencialmente un “vagabundo-carroñero”. Su esporádica alimentación

dependía de la caza y de la recolección de semillas, frutos, tallos, entre otros. Imaginamos que los machos se dedicaban a la caza y las hembras a la recolección de los alimentos vegetales.

Las primeras evidencias de uso del fuego por seres humanos provienen de diversos sitios arqueológicos en Kenia, África Oriental. Las pruebas encontradas consisten en fragmentos de arcilla roja de una antigüedad de 1,42 millones de años.

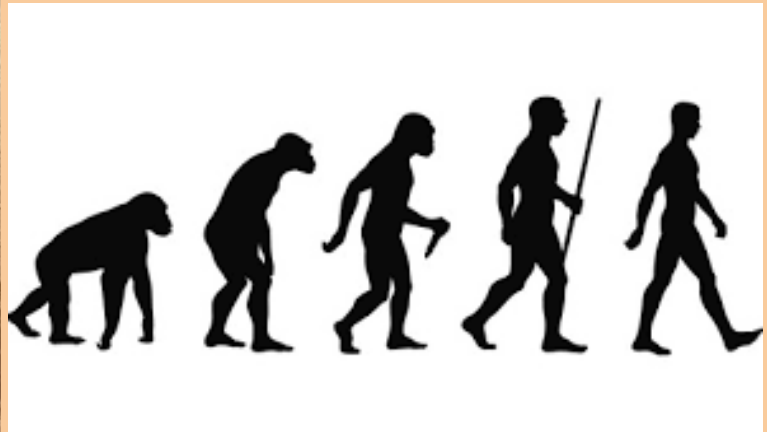
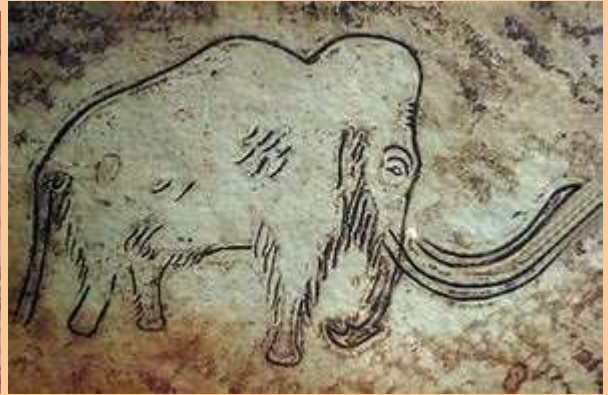
La conquista del fuego tuvo enormes consecuencias en la alimentación. Permitted a los homínidos primitivos cocinar sus alimentos y así aumentar su valor energético, debido a una mejora en la absorción de proteínas e hidratos de carbono. Además de reducir el consumo de energía necesaria para la digestión.

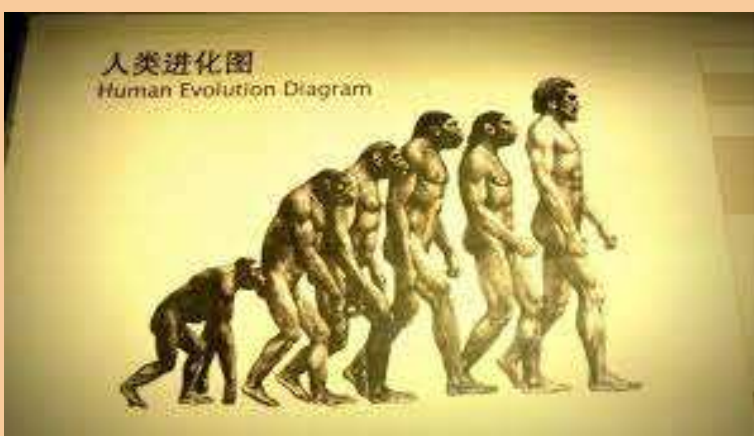
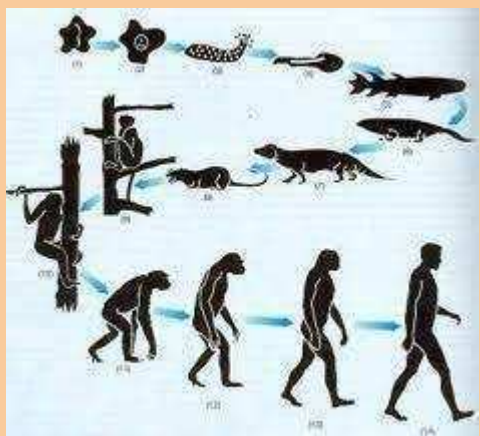


La guerra del fuego es una extraordinaria película

5 Cien mil años hasta hoy

El Homo ergaster, un **carnívoro no adaptado**, está dotado de un cerebro de 1000 cc. Es capaz de utilizar utensilios para cazar, se moviliza en grupos para optimizar su propia defensa y alimentación.





Sapiens comenzó a abandonar África y a colonizar Asia, Europa y otras latitudes, migración que duró miles de años. Muchos milenios después los sapiens que emigran a Europa perderán melanina para recibir sol (vitamina D) ya que estaban cubiertos por pieles. En un proceso de unos 20.000 años aparece la piel blanca, el cabello rubio y los ojos celestes.

Así que no hay razas, existe una mayor o menor defensa frente al sol. Lo demás son diferencias propias de cada cultura y organización social.

El paso del nomadismo al sedentarismo comenzó en el Neolítico hace aproximadamente 10 mil años.

Esta modalidad tuvo grandes consecuencias en la alimentación; dieta excluyente de los recientes granos y proteínas animales. ¿Sin consecuencias? Veremos



Hoy Seis millones de años después

Hemos transformado el mundo de un lugar de escasez a un lugar de abundancia abrumadora para muchos, mientras que para muchos otros se mantuvo esa histórica carencia alimenticia generalmente resuelta de forma inadecuada.



La vida sedentaria dio paso al actual “sedentarismo”

La comida procesada y la hiper procesada ha ganado terreno con una batería de colorantes, saborizantes, aromatizantes, conservantes, sal, azúcar, nitritos,

sulfitos (*azufre*) y nitratos y fosfatos, (*en fiambres y embutidos*) etc., están en nuestra dieta cada día y no somos conscientes de ello. Este libro es un aporte más, entre muchos otros, al retorno a nuestros orígenes.

A una alimentación natural poniendo en armonía nuestra fisiología con la madre naturaleza, **Tao** es camino y armonía. **Equilibrio, Paz Espiritual y Homeostasis** diríamos hoy.

ACTUALIZAR A LA ÚLTIMA EDICIÓN: <https://www.elrivalinterior.com/PDF/TAO.Alimentacion.pdf>

Las Zonas Azules



La búsqueda del Tesoro. Como si fuera un juego, casi todo el mundo investiga la fórmula de la eterna juventud o al menos, de estirar la longevidad para tener una vida lo más larga, plena y saludable posible.

Existen zonas azules donde la gente vive más de 100 años. Son las de Cerdeña en Italia; Okinawa Japón, la comunidad de Loma Linda en Estados Unidos, la isla Icaria Grecia y la Península de Nicoya en Costa Rica.

Su secreto es una **alimentación natural** basada en plantas, siesta y la vida en **armonía** con la naturaleza. Están integrados a su gente y desarrollan actividad diaria. No fuman y nunca comen mucho.

Son fórmulas taoístas aunque estas personas las desarrollaron espontáneamente.

Al examinar el ADN de los habitantes de las zonas azules, los investigadores no encontraron nada especial. Estaban diferenciadas del mundo moderno por su aislamiento geográfico, lo que les daba menos accesibilidad a comida chatarra, **carne roja** rica en **grasas saturadas** o alimentos altamente procesados.

En esta sana forma de vida encontramos una permanente movilidad física y la “necesidad” de naturaleza bien cubierta. Cosa que algunos hoy llaman metafóricamente **vitamina N** y los japoneses denominan “**baños de bosque**” o **Shinrin Yoku**.

Con agradable sorpresa vemos que estas personas cumplen con los diez principios básicos propuestos en este libro.

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/TAO.Bosque.SHINRIN.YOKU.pdf>

Nada resume tan bellamente esta filosofía como una antigua fórmula china para la felicidad.

“Comer la mitad, masticar el doble, caminar el triple, amar el cuádruple y reír el quintuple”.

ACTUALIZAR A LA ÚLTIMA EDICIÓN: <https://www.elrivalinterior.com/PDF/TAO.Alimentacion.pdf>

Los Diez Taos o Principios esenciales

Diez costumbres alimentarias en las que deberíamos emular a nuestros ancestros monos y recolectores

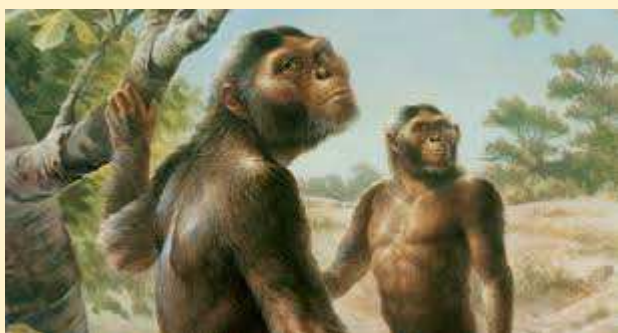
"¡Qué! ¿No sigues la huella de los antiguos? - Sí, pero con reservas, con la condición de poder añadir alguna cosa, cambiar algo, y abandonar aquello que no me parezca. Soy su discípulo, no su esclavo". Séneca

En nutrición se pueden tener diferentes criterios; lo que no se puede es no tener ningún criterio

Un cambio es la suma de pequeños cambios. Por mínimo que sea el paso tiene resultados importantes si lo sostienes en el tiempo.

道

Tao 1



De la
alimentación de los monos a la
mono alimentación

Es una dieta amplia y variada, y no un alimento en particular, lo que define una dieta balanceada y correcta.

TENDENCIA DEL HUMANO SEDENTARIO y el MODERNO A LA MONO ALIMENTACIÓN

Los primeros pobladores vivieron principalmente de alimentos que obtenían de la caza y la recolección. Entre las primeras cosechas que se plantaron y cosecharon figuran los cereales. Las antiguas civilizaciones florecieron en parte debido a sus habilidades para producir, almacenar y distribuir estos cereales: maíz en el continente americano antes de la llegada de los europeos; arroz en las grandes civilizaciones asiáticas; y cebada en Etiopía y el nordeste de África.

La historia del **Beri Beri**, epidemia que azotó a todo el sudeste asiático, causada por una dieta basada únicamente en arroz blanco refinado (ver al final del libro), es un claro ejemplo de este Principio.

Otra enfermedad nutricional es la **pelagra**. *La primera descripción la realizó Gaspar Casal en Asturias, en 1763, y su origen se atribuyó acertadamente a una dieta pobre, basada en el monoconsumo de maíz.*⁶

⁶ García Guerra D, Alvarez Antuña V. Lepra asturiensis: la contribución asturiana en la historia de la pelagra (siglos XVIII y XIX) Madrid: Consejo Superior de Investigaciones Científicas, 1993

Es fundamental **diversificar** lo que comemos. Ser omnívoros (*imperfectos*) no significa que *podemos* comer de todo, sino que *necesitamos* comer de todo. Es un **acto de libertad**, le damos al organismo una amplia **variedad de nutrientes** y éste va a elegir. Nuestro cuerpo es el que mejor **sabe** lo que necesitamos, solo hay que darle opciones apropiadas.



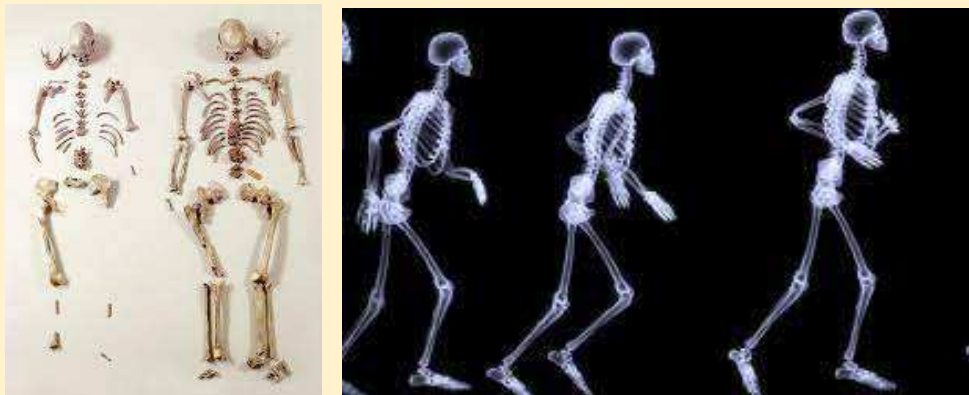
*Un asentamiento semi nómada situado al noroeste de Namibia, los **Himba**, una tribu que vive principalmente de la cría de ganado, con el que se desplazan en busca de pastos.*

HIPÓTESIS HISTÓRICA

El esqueleto humano se hizo más ligero hace menos de 12.000 años. Un estudio señala que mientras los humanos cazadores y recolectores de hace unos 7.000

años tenían huesos comparables en fuerza a los de los orangutanes actuales; los granjeros que vivieron en las mismas zonas 6.000 años después tenían huesos «significativamente más ligeros y frágiles». (Revista estadounidense Proceedings of the National Academy of Sciences (PNAS))

Se perdieron las largas caminatas y eso incidió, pero el esfuerzo físico no parece ser muy diferente entre nómadas y sedentarios. ¿Qué sucedió entonces?



Cuando se hizo sedentario el humano pasó de la **alimentación de los monos** (alta variabilidad) a la **mono alimentación; carne y granos; con carencia de vitamina C. Reitero: Carne y Granos, proteínas y carbohidratos, con escasas o nulas frutas y verduras.**



Molienda de granos tradicional.

El esfuerzo físico era muy similar entre nómadas y sedentarios

El Tef es el cereal más pequeño del mundo. Probablemente no se cultive fuera de Etiopía.

La masa ósea de los humanos recolectores era un 20 % más alta que los primeros sedentarios, lo que equivale a la cantidad que puede perder una persona que pase tres meses de ingravidez en el espacio. Ningún alimento individual, por bueno que sea, puede suplir a la variabilidad. También aumentaron las caries.

CONSECUENCIAS DE COMER POCA VERDURA

- Dieta pobre en nutrientes esenciales
- Mayor riesgo de enfermedades

Estreñimiento

Huesos débiles

Retención de líquido

MAGNESIO

CALCIO

Vitamina K

Vitamina A

Vitamina C

7



Graneros de mijo en África, perduran desde la época en que el humano se afincó en granjas. El mijo y la ganadería fueron en muchas aldeas un alimento casi excluyente, lo que genera una desnutrición parcial.

Otro fenómeno de mono alimentación se vivirá hacia la edad media. La **gota** (exceso de ácido úrico) fue llamada la enfermedad de los reyes porque en aquella época comer carne era privilegio de emperadores, nobles y personas adineradas. Grandes personajes históricos como Enrique VIII de Inglaterra, Carlomagno, etc., sufrieron de gota. Además eran obesos por sufrir de sedentarismo.

Una enfermedad opuesta a la gota y también derivada de mono alimentación, la carencia de proteínas y la desnutrición; el kwashiorkor.⁸

⁸ El kwashiorkor se presenta en niños que ingieren casi exclusivamente glúcidos, alimentos que contienen almidón y muy

La evidencia epidemiológica muestra mayores tasas de kwashiorkor en Uganda - donde la dieta básica es el plátano, que tiene un contenido muy bajo de proteína - con respecto a las áreas vecinas donde el alimento básico es un cereal.⁹



道

Tao 2

Sobrealimentación.

poca proteína, la cual es, además, de baja calidad, como: bananina, tortas de maíz, de yuca, etc. La cura es una dieta rica en proteínas de alta calidad. Solución: Alimentar gallinas con lo que comen los chicos y darles huevos repletos de proteínas a los niños.

⁹ <https://www.fao.org/3/w0073s/w0073s0g.htm>

El recolector raramente se excedió en el consumo de alimentos. Y si lo hacía era porque se preparaba para una hambruna; además invertía una extraordinaria cantidad de calorías en la búsqueda diaria de su sustento. En la época actual predomina la sobrealimentación y por primera vez en la historia los obesos superan en número a los famélicos. Comparados con un hombre del Paleolítico, comemos mucho y nos movemos muy poco.

En la vida “salvaje” no existen personas ni animales con exceso de peso.



Tao 3 Grasa:

Antes salvación, hoy pesadilla biológica

La grasa fue una importante conquista evolutiva que los mamíferos desarrollaron hasta límites insospechables. Permitía acumular energía en los momentos de abundancia y paliar las necesidades alimenticias en las hambrunas. El oso, la foca y el camello son ejemplos sobresalientes de este notable proceso. Pero en la vida salvaje no hay hombres ni animales obesos.

En nuestra época marcada por la sobrealimentación la grasa se convirtió en una **pesadilla biológica**.

Carnes magras: Las carnes que consumía el recolector cazador eran magras ya que provenían de animales salvajes carentes de grasa. **Actualmente nos alimentamos de animales criados en el más extremo sedentarismo imaginable;** vacas que no caminan, alimentadas con harinas en vez de pasto y con broches de tranquilizantes en las orejas para que no se muevan. Incluso la vaca que pastorea no tiene que escapar corriendo de sus predadores como por ejemplo hace el búfalo salvaje, así que puede acumular grasa sin inconvenientes. **Reiteramos; la obesidad no existe en animales salvajes ni en humanos tribales.**

A nuestro criterio, y esto es opinable, el humano sigue siendo un **carnívoro no adaptado**.



Tao 4

Alto consumo de Fibra

El consumo de fibras era muy elevado en la dieta de los primeros sapiens, frutas, raíces. semillas, hojas tiernas, verduras salvajes, flores, frutos secos, nada escapaba a su hambre. Todo muy similar a lo que come un chimpancé, uno de los animales más próximos genéticamente al ser humano.

Hoy es fundamental eliminar los alimentos **refinados** y aumentar el consumo de los integrales.



vs.



Los alimentos refinados abundan en la dieta del hombre moderno..... Se considera un alimento integral al que se encuentra en estado natural y por tanto conserva todas sus características nutricionales otorgadas por la madre naturaleza, legumbres, arroz, pan integral, frutas o verduras son considerados productos integrales. En este sentido se oponen a los alimentos refinados, por ejemplo harina blanca, arroz blanco sin cáscara, etc.

El consumo de cereales integrales, por su contenido en fibra, ayuda a disminuir la respuesta insulínica de nuestro organismo, con lo que se reducen los picos de glucemia, favoreciendo el control de la diabetes.



道

Tao 5

Cero azúcar

Las primeras plantas no tenían flores, los vestigios de esa época son las coníferas y los helechos, dispersaban sus semillas solo a su alrededor. Las plantas ya usaban la glucosa producida por la fotosíntesis como energía y podían transformarla en un dulce. Algunas hojas se fueron transformando en flores de vistosos colores y sabroso néctar. Colibríes y abejas se nutrían y polinizaban las plantas. Las frutas surgieron para mejorar la dispersión de semillas. Un intercambio. Un trueque. El mono fue un eficaz colaborador, a cambio de esparcir semillas recibía en la fruta la mayor nutrición imaginable.

Así nace el azúcar frutal y posiblemente la miel y el polen de abeja.

El recolector no conocía el azúcar blanca refinada ni el jarabe de maíz de alta fructosa (*ultra refinado*) y además caminaba todo el día.

El moderno *homo sapiens* no se mueve y consume dulces de todo tipo y calibre. ***Hubo un notable incremento del consumo de azúcar refinada del hombre actual comparada con la ingerida por los recolectores (frutas y miel). Entre 20 y 50 veces más.***



El mono sapiens fue engañado, confundió el azúcar

Nada mejor que volver a las frutas, ricas en fibra que tienen el azúcar difícil de metabolizar ya que nuestro organismo trabaja más para extraer el azúcar de las fibras, gasta más calorías y lo hace más despacio.

Hay que darle descanso al **páncreas**, el fabricante de insulina, ya que es el **único órgano sobreentrenado de la modernidad.**

El 56% de los productos del supermercado¹⁰ contiene azúcar añadida. Es muy difícil notarlo porque gran parte de esa azúcar se esconde entre nombres raros y letras chicas, como jarabe de maíz, fructosa, sacarosa, sirope de agave, dextrosa, melaza, panela, jarabe de glucosa, concentrado de fruta, melaza, etc. Aunque no la veamos, el azúcar siempre está. ¿Cómo llegamos a esta sociedad empalagosa?

Solución: Volver al sabor genuino de los alimentos naturales. Sin azúcar, sin sal. Los gustos se educan.



Tao 6

Nada de harinas refinadas

¿Quitar lo bueno y conservar lo malo? Tirar los vitales y valiosos micronutrientes. El esforzado recolector no podría entenderlo.

¹⁰Según un estudio de Foodwatch Holanda. La aplicación española para detectar ultraprocesados, ElCoCo, arroja datos similares (53%).

Los recolectores demoraron años y años para poder usar el trigo, las plantas cuando maduran, en vez de conservar sus semillas en las espigas, las esparcen, para eso evolucionaron las plantas, para reproducirse. Imposible cosechar. Aquellos sacrificados hombres prehistóricos fueron eligiendo aquellas que conservaban sus semillas en la espiga para poder recolectarlas, se sembraban y así año tras año.

Con todo ese esfuerzo lejos estaban de imaginar que 10.000 años después el hombre iba a retener el almidón y tirar la parte nutritiva es decir las tres partes claves del grano del cereal: **endospermo**, **germen** y **trigo**. Las vitaminas, la fibra alimentaria y el resto de sustancias desaparecen con el refinado.

Quitado el salvado las harinas producen un efecto bastante parecido a tomar azúcares libres, tienen un índice glucémico muy alto que estimula los picos de insulina.

Los nómades ya consumían granos salvajes y los utensilios de moliendas son antiquísimos. Pero siempre con granos integrales. Acá también nos diferenciamos de la dieta paleolítica. Y sumamos las nutritivas legumbres.

Las harinas, las grasas, el alcohol y el azúcar forman parte del selecto y nefasto grupo de los "**alimentos**" de **calorías huecas o vacías**, es decir hipercalóricos y sin nutrientes.



Tao 7

El nómada no consumía sal

La heladera reemplazó a la gran saladera,
pero las costumbres no se enteraron

“La dosis produce el veneno”, acuñado por primera vez por el médico y químico suizo Paracelso del siglo XVI, sigue siendo uno de los principios básicos de la toxicología y de la nutrición en general.

La sal: ¿Dr. Jekyll o Mr. Hyde? No estaba incorporada en la dieta de los recolectores. Solo ingerían el sodio que estaba presente naturalmente en los alimentos.

La sal es la más formidable “**compulsión a la repetición**” en la historia de la alimentación. Es una conducta “**atávica**” (útil antes, ahora no)

La consumimos desde la infancia y luego de establecido el hábito o adicción el gusto **la exige**.

Durante milenios se utilizó para preservar de bacterias los alimentos. Ahora existe la refrigeración. Pero la seguimos usando !!!!



El uso de la sal como **conservante** se remonta a China (2670 a.C.). La tradición afirma que los chinos observaron que los animales que morían en el salar se preservaban como si fueran momias.



La importancia de la sal para la vida fue tan grande que ha marcado el desarrollo de la historia en sus distintas

etapas, alcanzando grandes repercusiones económicas, políticas y culinarias a lo largo de las diferentes civilizaciones que han ido puliendo nuestra cultura y formas de vida.

Al descubrir la importancia de este mineral, los pueblos tendieron a apropiarse de los salares. Como todo bien de interés común, esto fue motivo de muchas guerras de la antigüedad.

Fue el “oro blanco” de la antigua Roma. Las primeras vías que trazaron los romanos en Italia fueron para transportar la sal desde salinas arrebatadas a los etruscos.

El término “salario”, utilizado en la actualidad, proviene del latín “salarium argentum”. Durante un largo período la sal fue utilizada como moneda. Era empleada como forma de pago a los legionarios romanos. Hubo tratados en la Antigua Grecia que incluían intercambios de sal por esclavos, dándole una real importancia.

Los productores de sal en la India todavía se aclaman el papel preponderante de la sal en la resistencia de Mahatma Gandhi en contra de la dominación colonial británica.

Y qué hablar de su rol en la historia de Francia, donde se dice que el impuesto a la sal fue uno de los detonadores de la Revolución Francesa.

Pero esa importancia forma parte del pasado, hoy tenemos la heladera y sin embargo seguimos consumiendo algo que hoy ya no tiene utilidad y entre otros males pone rígidas las arterias.

Además el consumo de la sal modifica el comportamiento frente a los alimentos, ya que es un generador del apetito y estimula su ingesta.

En reemplazo de la sal como conservante destacamos la importancia de los sistemas de refrigeración para el transporte y almacenamiento de los alimentos.

Cada heladera desempeña hoy un papel fundamental en el cuidado de la salud y a ella se debe un aumento notable de la expectativa de vida.

La sal es un conservante que mata bacterias así que es incompatible con una microbiota saludable



El mar Muerto es el mar con más sal del planeta y su nombre se debe a que allí casi no hay seres vivos

*En la dieta ancestral se observa un mayor consumo de micronutrientes, ¹¹, mostrando una dieta especialmente alta en **potasio**, mientras que en la dieta contemporánea el consumo de micronutrientes es menor y más alto en **sodio**. El equilibrio ácido-base muestra que en el paleolítico las dietas eran más bien **alcalinas** frente a las dietas actuales occidentales que son más **ácidas**. ¹²*

La sal industrial refinada es un 98% cloruro sódico y un 2% sustancias químicas añadidas como el hidróxido de aluminio.

Solución: Volver al sabor genuino de los alimentos naturales. Sin azúcar, sin sal. Los gustos se educan.

¹¹ Los micronutrientes, generalmente derivados de la ingesta de alimentos, son pequeñas cantidades de vitaminas y minerales requeridos por el cuerpo para la mayoría de las funciones celulares. Las deficiencias más comunes de micronutrientes incluyen vitamina A, vitamina D, vitamina B12, hierro, yodo y zinc. OPS OMS

¹² EVOLUCIÓN NUTRICIONAL DEL SER HUMANO. LA DIETA DEL PALEOLÍTICO Human's nutritional evolution. The Paleolithic diet. Universidad de Zaragoza Grado en Nutrición Humana y Dietética

道

Tao 8

Descenso a los Infiernos alimentos procesados

*"Si viene de una planta, cómelo.
Si fue hecho en un planta, no"*

Los recolectores consumían alimentos libres de pesticidas, fertilizantes químicos, colorantes, saborizantes, edulcorantes, aromatizantes y fundamentalmente de **conservantes**.

Según la Administración de Alimentos y Medicamentos - FDA, USA, hay más de 3.000 aditivos utilizados en los alimentos para, entre otras cosas, mejorar el sabor, la textura o la vida útil. Van desde ingredientes simples como azúcar o sal hasta compuestos químicos con nombres impronunciables.

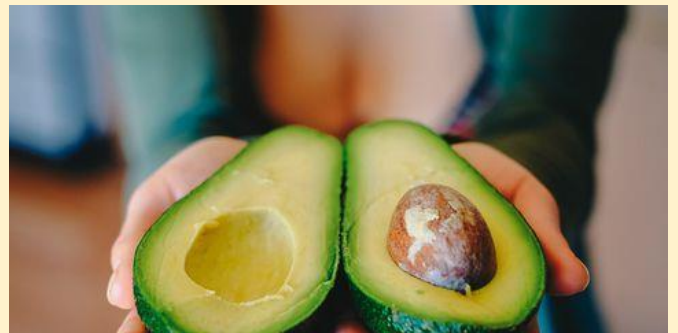
La situación ideal es difícil de alcanzar pero ***solo con disminuir drásticamente el consumo de alimentos procesados o industriales habremos dado un paso***

gigantesco hacia lo natural. Muchos menos químicos ingresarán a nuestro organismo. ¿Cuáles son los alimentos procesados?

Es fácil reconocerlos: ***Vienen en paquetes cerrados.***

Estos productos están nutricionalmente desequilibrados. Tienen un elevado contenido en azúcares libres, grasa total, grasas saturadas y sodio, y un bajo contenido en proteína, fibra alimentaria, minerales y vitaminas, en comparación con los productos, platos y comidas sin procesar.

Investigadores de la Universidad de Oxford advierten que consumir 25 gramos de carne procesada diariamente aumenta el riesgo de cáncer de colon en un 20%



El Hombre y la Góndola versus El Hombre y la Naturaleza

Maryam S. Farvid, investigadora de la Universidad de Harvard, realizó un metaanálisis de 18 estudios, trabajos científicos, casos control y ensayos clínicos para evaluar los efectos a largo plazo de la carne roja y la carne procesada en

el organismo. Los resultados, publicados en la revista *International Journal of Cancer*, indicaron que las mujeres que consumen carne procesada tienen un 9% más de posibilidades de padecer cáncer de mama en comparación con las que no lo hacen.^{13 14}



También existen “productos” ultraprocesados

Los llamamos: *El Beso de la Muerte*

El beso de la muerte (Italiano: Il bacio della morte) es la señal que da un jefe mafioso que significa que un miembro de la familia criminal ha sido marcado para la muerte. Eso se genera como resultado de una traición. En este caso es una traición del sapiens a su fisiología ancestral. Por mi cuenta incluyo en esta categoría a los **fiambres y embutidos**.



Terapia de Shock

13

<https://www.cronista.com/espana/actualidad-es/alerta-alerta-advierten-que-consumir-este-embutido-puede-aumentar-el-riesgo-de-cancer/> En este caso se refiere a las salchichas.

14 PÁGINA DE LA ONU <https://news.un.org/es/story/2015/10/1343351>

Los alimentos ultraprocesados son formulaciones industriales que llevan todo bastante más lejos. Los productos procesados conservan la identidad básica del alimento que los origina, pero los intensos procesos industriales alteran drásticamente el perfil nutricional de los mismos logrando un nuevo **producto** de peor calidad y desequilibrado en cuanto a nutrientes naturales. Intentan disimular agregando vitaminas químicas y tienen fuerte impacto publicitario. El sapiens “compra” el relato y pierde.



En primer lugar, hay que entender que los ultraprocesados son productos, no alimentos. Esto quiere decir que son comestibles preparados industrialmente. Suelen ser económicos, estar ampliamente disponibles y muy comercializados. También están diseñados para tener el sabor perfecto. Según la revista Science los 'productos ultraprocesados' pueden hacer que comas

más. **Science**

También ver: [7 Químicos que preocupan a los científicos](#)



Tao 9

Gran actividad física aeróbica del Recolector

Aunque no forma parte de una pauta alimenticia es una pieza clave de la digestión y el metabolismo. Contribuye a regular la utilización del colesterol, los triglicéridos y la glucosa.

Una regla fundamental de la biología establece que ningún ser vivo, en sus condiciones naturales de vida, puede alimentarse sin tener que **moverse** para lograrlo. Todos los animales gastan cada día muchas calorías de trabajo muscular al nadar, reptar, volar, caminar o trotar para conseguir las calorías de los alimentos.

La **teoría del forrajeo óptimo** es un modelo ecológico de comportamiento que describe cómo se comporta un animal cuando busca comida. Si bien la obtención de alimentos proporciona energía al animal, la búsqueda y la captura de los mismos requieren **energía** y **tiempo**. El humano moderno rompió esa regla

fundamental. Desde su cómodo sillón pide una pizza por teléfono.

**+ ACTIVIDAD FÍSICA - AZÚCAR - HARINAS -
EXCESOS DE ALIMENTACIÓN = SALUD**



*Una vida nómada en el Amazonas: Un cazador awá vuelve a casa con una corzuela. Hasta un centenar de awá llevan una existencia nómada en la selva amazónica, pese a la creciente presión de los colonos y madereros furtivos.*¹⁵



ORGANIZACIÓN PANAMERICANA DE LA SALUD

La actividad física insuficiente es el cuarto riesgo principal de muerte en todo el mundo según la Organización Mundial de la Salud.

¹⁵ https://www.nationalgeographic.com.es/mundo-ng/grandes-reportajes/ultimas-tribus-amazonas_13271/5

Hacia finales del 1800 el médico inglés del correo hizo una observación contundente: “**Los carteros asisten a los velorios de los administrativos**”. Los repartidores caminaban todo el día. Y así también reducían su estrés. Los otros acumulaban grasas y nervios.



Tao 10

Alimentos crudos

Las frutas, verduras, hortalizas, frutos secos y semillas permiten aumentar, diversificar y mantener la flora intestinal que se alimenta de los **prebióticos**.

Una buena salud intestinal se relaciona con la salud de casi todos los demás órganos.

Se denomina **microbiota o flora intestinal** al conjunto de bacterias que viven en el intestino, en una relación de simbiosis con el humano. Este conjunto forma parte de la microbiota normal a la que cada vez la ciencia ha venido otorgando una mayor importancia para la prevención de

enfermedades complejas tanto en humanos como en animales.

La gran mayoría de estas bacterias son beneficiosas para la salud, por lo que son fundamentales para el organismo. **La microbiota excede a la flora intestinal ya que se distribuye en el organismo a lo largo de la piel y las mucosas que tapizan las cavidades que se comunican con el exterior.** Incluye boca, nariz y pulmones.

La tecnología moderna ha permitido crear los **probióticos** que son organismos vivos beneficiosos, pero solo prosperan si encuentran un hábitat y un alimento favorable que son los prebióticos (fibras de las frutas y verduras) **La leche materna es un buen ejemplo de un prebiótico + probiótico**, ya que apoya el crecimiento de bacterias promotoras de la salud.

La función de potenciación inmunológica de las proteínas de la leche materna podría ser de doble vía, dijeron los investigadores. Pueden estimular el sistema inmunológico directamente, pero también indirectamente, regulando la abundancia de microorganismos en el microbioma del intestino, que a su vez afectan la inmunidad.

La ecuación básica es entonces la siguiente:

+ Prebióticos + Probióticos - Químicos - Sal = Microbiota Saludable

Nuestros ancestros vivían de la tierra y consumían muchas fibras naturales al día procedente de fuentes vegetales crudas¹⁶. Con el desarrollo de las sociedades más organizadas, surgieron poblados con explotación agrícola y ganadera la variabilidad alimenticia y la ingestión de fibra disminuyeron gradualmente aumentando el consumo de origen animal. ***Lo difícil es que pueda prosperar una microbiota saludable y natural con un bombardeo de conservantes de toda índole, saborizantes, emulsionantes, pesticidas, colorantes, aglutinantes y antioxidantes artificiales, exceso de sal, nitritos y nitratos en los embutidos, cloro en el agua, nicotina en los fumadores, edulcorantes, más otros químicos*** Todos estos aditivos tóxicos combaten la microbiota. Se suman los residuos de antibióticos en alimentos de origen animal. Un conservante es un “veneno” mitigado.

¹⁶ La famosa cocinera inglesa Fanny Cradock recomendaba hervir las verduras para evitar la fermentación y eso afectó los hábitos culinarios del Reino Unido durante décadas. Hoy se ha iniciado un camino inverso sugiriendo ensaladas crudas en lo posible.

Las plantas guardan bien sus secretos. Conocemos “solo una parte” de los nutrientes saludables de las frutas, verduras y otros alimentos sanos. MUCHO DE LO BUENO ESTÁ POR DESCUBRIRSE !!!!!!!!!!!



Con la gran ingesta de fibras, una actividad física intensa y una microbiota saludable el recolector tenía una evacuación rápida de sus restos alimenticios y no acumulaba toxinas. La digestión lenta engorda y la digestión rápida adelgaza.



La variedad de colores es fundamental en una alimentación saludable.

Educación desde la infancia, luego es muy difícil cambiar de hábitos

El que escribe en el alma de un niño escribe para siempre. Refrán Español.

Los recolectores enseñaban a sus hijos a procurarse los mejores alimentos para el sustento diario. Nosotros los llevamos a las casas de comida chatarra y en la escuela aprenden a alimentarse a través de un kiosco



Contrapunto. *Kioscos saludables*

El '**shokuiku**' es una parte fundamental en la educación de los niños en [Japón](#). Significa "**educación alimentaria y nutricional**" y se inculca a los pequeños ya desde la escuela primaria. En Japón, el almuerzo escolar es una prioridad y todos los niños colaboran, incluso participando en la cocina. No existen kioscos con golosinas en los colegios.

Se inculca algo más que conocimiento, tratan de hacer entender a los niños la **importancia** de los alimentos que ingerimos. Calibrar el valor de cada conocimiento es la clave de un buen manejo con la realidad. La neurosis trabaja con negación, indiferencia y relativización de los nuevos paradigmas.

- **“Hara hachi bu”** El proverbio japonés 腹八分 propone utilizar hasta el 80% de nuestra barriga y detener la ingesta. Deriva de Confucio.

En mi opinión es de gran importancia porque contrarresta una conducta **atávica** (*de tatarabuelo, antepasado*) que es **retrasar la sensación de saciedad**.

Son conductas atávicas, arcaicas, que proceden de

antepasados remotos y que están latentes durante generaciones. En la vida salvaje, donde la comida es escasa, hay que **acumular** y nutrirse todo lo posible porque no se sabe cuándo se volverá a encontrar alimento.

Estas conductas obsoletas se activan en hambrunas o guerras por ejemplo, aunque también suelen azotar al hombre común. **Comer rápido es un acto similar, devorar antes que otro me quite el alimento.**



Esta modalidad atávica se incorporó en el organismo como **leptino resistencia**: La leptina es una hormona secretada principalmente por el tejido adiposo que inhibe el “centro del hambre” en el hipotálamo indicando la sensación de saciedad. **Es una demora de unos quince minutos aproximadamente.**¹⁷

¹⁷ Angela P, Angela A. La extraordinaria historia de la vida. Ed. Grijalbo, Barcelona, España, 1999



Los restaurantes de comida libre tratan de espaciar los platos que sirven para que sus clientes coman menos.

El problema de las dietas

Vaya despacio que estoy apurado

Todo lo que implica una reducción brusca y abrupta de alimentos es interpretado por el organismo como ingresando a una hambruna y se disparan dos reacciones atávicas (*adecuadas en nuestros antepasados selváticos*):

- 1) Nuestro metabolismo reacciona guardando reservas como vía de supervivencia.
- 2) El cuerpo intentará recuperar el peso perdido lo más pronto posible. Hoy se llama efecto rebote.

Por lo tanto es mejor pensar en el **largo plazo** y hacer planes permanentes de alimentación. **Un sistema**

duradero y sostenible en el tiempo.

Si quieres hacer cambios permanentes en tus hábitos alimenticios debes tener en cuenta que los alimentos “**tóxicos**” son fuertemente adictivos, echan raíces en tus gustos y generan síndrome de abstinencia si los suspendes, así que debes ser gradual y pensar a futuro.

Los gustos “**se educan**”, una vez generado el hábito de una alimentación natural tu organismo te pedirá alimentos sanos y tendrás rechazo hacia toda esa comida chatarra. En alimentación **Más vale poco y bueno que mucho y malo.** *(y en otras cosas también)*

Evoluciona y desarrolla tu propia búsqueda y criterio sobre la alimentación.

Sumar y restar

¿Qué es mejor para bajar de peso, reducir las calorías o aumentar el ejercicio físico?





El sapiens es “*hijo del hambre*” y evolucionó para volverse eficiente; *recorrer mucha distancia con mínimo alimento*. Por lo tanto, reducir la cantidad de calorías parece favorecer la pérdida de peso con mayor perspectiva que hacer ejercicio y actividad física.

Pero además del peso hay otro gran objetivo que es el volumen. El volumen disminuye transformando las grasas en músculos. Para bucear hay que agregar un cinturón de plomo. Cada pesa es de un kilo. Mientras más grasa tengas más peso necesitas. Y hay buzos que son solo músculo y se lucen buceando sin peso adicional.

Por lo tanto, la actividad física es fundamental para el control del peso y para verse mejor. Elogio visual!!





'**Tío Gordo**', es el macaco más conocido de Bangkok, Tailandia, por su curioso aspecto, y es que el animal ha llegado a pesar 17 kilos frente a los nueve que suelen pesar estos monos. Los visitantes le daban lo que consumían; **comida chatarra**. Ahora fue puesto a régimen natural por las duras reacciones que generó su estado en las redes.

Adelgazar: Es como una buena economía pero al revés, en una economía sana se gasta menos que lo que ingresa. Para bajar de peso hay que gastar más de lo que ingresa. Balance diario deficitario. **Vale el esfuerzo.**

La mejor bebida del mundo

Seguro diríamos el agua pura, pero tiene un competidor, el **té verde** sin azúcar y con jengibre, limón y miel u hojas de estevia. Se toma a toda hora, incluso en

las comidas. Ambas bebidas compiten “cabeza a cabeza”.

El té verde es muy rico en taninos y polifenoles con propiedades antioxidantes. Investigaciones modernas han encontrado uno de los antioxidantes más potentes que existen; la **epigallocatequina galata (EGCG)** que es neuroprotector y antiinflamatorio del cerebro. Se está investigando su uso en enfermedades complejas como el Alzheimer y la esclerosis múltiple. ¹⁸

El té verde aumenta sus propiedades por **maceración** ya que no se usa agua hirviendo. Esta consiste en la extracción de los compuestos químicos de un producto sólido al sumergirlo en líquido durante un período de tiempo. Se usa agua a temperatura ambiente.



Tu Oportunidad es hoy: Los gustos se educan - Los hábitos se siembran - Los resultados se cosechan

¹⁸ <https://www.botanical-online.com/plantas-medicinales/te-verde-propiedades>

Estar preparado es importante, saber esperar lo es aún más, pero aprovechar el momento adecuado es la clave de la vida. Arthur Schnitzler

Los primates con los colmillos más grandes, gorilas y babuinos tienen dietas vegetarianas. Usan estos colmillos como defensa y ataque o seducción ante las hembras.



Somos Omnívoros !! ¿O no?

Nueva categoría: Multívoros amplios sí, pero muy selectivos y acotados.

Considerar al humano como omnívoro ha traído indeseables consecuencias en la alimentación. Se tomó al pie de la letra y se borraron todos los límites. Lo cierto es que **NO** podemos comer de todo. La madres se desviven enseñando esto!

El sapiens no se deja encuadrar tan fácilmente en una categoría. No somos herbívoros, no nos podemos

mantener solo con pasto y no podemos extraer vitamina C de las plantas ya que perdimos la enzima.

Millones de años en algún primate ocurrió una mutación en las rutas metabólicas encargadas de sintetizar la vitamina C en el organismo y se perdió la capacidad de sintetizar la enzima **L-gluconato oxidasa**. Influyó la gran abundancia de frutas y biológicamente lo que **no se usa** se va perdiendo.¹⁹ Ejemplo los peces ciegos de las cavernas oscuras.

Los que defienden la idea de que también somos carnívoros se basan en datos biológicos como la relación entre estómago e intestino²⁰. En este libro nos guiamos por las estadísticas abrumadoras que indican riesgo oncológico de las carnes rojas cuando cruzamos un cierto límite que nadie sabe bien cual es. Además de producir gota (enfermedad de los reyes). Por lo que decimos que somos un **carnívoro no adaptado**.

¹⁹ La **C** es una vitamina hidrosoluble y esencial, sintetizada químicamente a partir de glucosa, mediante una serie de reacciones catalizadas por enzimas, siendo la L-gulono-g-lactona oxidasa (GLO) la última enzima involucrada en su síntesis. Blanco A. Vitaminas. En: Blanco A editor. Química Biológica. 8°. ed. Buenos Aires: El Ateneo; 2006. p. 447-79

²⁰ Argumentos Morfológicos para demostrar que podemos comer carne.
<https://www.elrivalinterior.com/PDF/TAO.Humanos.Omnivoros.pdf>

El Chimpancé caza monos más pequeños en grupo, pero el botín se reparte en partes muy pequeñas entre los cazadores y cubre una parte ínfima de su dieta, además de un extraordinario gasto de energía en la cacería. Neutraliza la carne con frutas y muchos otros tipos de alimentos vegetales.

El “cazador” del paleolítico es hijo del hambre y no se puede tomar de modelo. Hizo adaptaciones posibles e incompletas para incorporar carne. El sapiens de hoy sufre de **intolerancia a las carnes rojas**.

Se la padece igual que la intolerancia a la lactosa o intolerancia al gluten, es un déficit evolutivo.

Tampoco somos herbívoros. No podemos extraer la vitamina C de la hierba ni podemos comer solo pasto. Somos, si se nos permite un nuevo término, **Multívoros amplios pero selectivos y acotados**. (del latín *vorax* hambre)

Citado de una editorial de William Clifford Roberts, M.D., Jefe editorial de la Revista Americana de Cardiología:

«Cuando matamos animales para comerlos, ellos terminan por matarnos a nosotros mismos porque su

carne, que contiene colesterol y grasas saturadas, nunca estuvo destinada para los humanos, que son herbívoros naturales.»

TAO N° 12



Disminuir o eliminar el consumo de carnes rojas y si se optara por consumir proteínas animales existen otras opciones como las carnes blancas, la leche y sus derivados, el pescado y huevos. Ir.

En resumen del TAO 12: un excesivo consumo de carnes rojas se ha asociado tradicionalmente con el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares, aumento del colesterol total, gota y ciertos tipos de cáncer. **Mientras los principios activos de las plantas se cuentan por miles, hacen, en muchos de ellos, el efecto totalmente contrario y producen salud.**

Ejemplos: El cacao amargo puro²¹ es muy rico en

²¹ No nos referimos al chocolate que es cacao con grasas agregadas.

micronutrientes como polifenoles y potentes flavonoides antioxidantes, como epicatequinas y catequinas, superando al té verde y vino tinto, debido a su alto contenido en vitamina C y fibra, que lo convierte en un excelente aliado para prevenir enfermedades cardiovasculares, cerebrovasculares, cáncer hepático, gástrico y de colon. También contiene magnesio, fósforo y potasio.

Esta semilla de cacao molida es rica en teobromina, cafeína, feniletilamina y tiramina, que es un precursor del triptófano, que a su vez es un precursor de la serotonina, que es un neurotransmisor relacionado con la regulación del estado de ánimo, el ritmo cardíaco, el sueño y el apetito.

Polen de abeja: sus propiedades se centran en su riqueza en proteínas (**contiene 22 aminoácidos esenciales**) y enzimas. Es fuente de ácido fólico, riboflavina, tiamina, niacina, piridoxina, que son todas vitaminas del complejo B. También aporta vitamina D, E, K, A, inositol y colina. Y entre los minerales que contiene están el fósforo, calcio, potasio, yodo, zinc, cobre, magnesio y selenio. *(al comienzo se debe tomar en cantidades ínfimas hasta descartar una posible alergia)*

O mejor, imagine cualquier fruta, verdura, especia o hierba aromática y busque sus propiedades:

<https://www.botanical-online.com/>

Con una alimentación inteligente la mayoría de las personas puede conseguir todo lo que necesita para estar sana con una dieta variada y equilibrada, sin necesidad de tomar suplementos.



Principios activos de algunas plantas

NUTRICIÓN Y ONCOLOGÍA - PREVENCIÓN

La remolacha, por poner un ejemplo, es fuente de fibra, vitaminas del grupo, vitamina A y C. También contiene carotenoides y minerales como el calcio, magnesio, f3sforo, potasio, sodio, zinc y cobre. Es un potente anticancer3geno, virtud que deriva de su

riqueza en flavonoides, principalmente por el pigmento rojo betanina o betacianina. Hay ensayos que lo avalan.²²

REMOLACHA PARA EL CÁNCER



- Contiene numerosos compuestos con potentes propiedades antioxidantes
- Muy rica en ácido fólico para reparar el ADN de las células.
- Remedio antianémico tradicional

PROPIEDADES DEL BRÉCOL

©www.botanical-online.com

- **Adelgazamiento** : Es un alimento rico en fibra, antioxidantes y que aporta muy pocas calorías.
- **Embarazo** : Ayuda a tratar el estreñimiento y es una fuente muy rica de ácido fólico.
- **Salud cardiovascular**: Ayuda a reducir el colesterol, mejora la hipertensión y beneficia la salud de las arterias.
- **Antioxidante** : Contiene "glucosinolatos", unos componentes anticancerígenos. Protege frente a distintos tipos de cáncer, especialmente del **cáncer de colon**.



El huevo tiene proteínas de mayor calidad que las carnes rojas. Es de alto valor biológico por todos los nutrientes que aporta, así que puede ser considerado un **superalimento**.

El huevo, que además es bajo en purinas (**ácido úrico**), en dosis apropiadas **puede sustituir con notables ventajas a las carnes rojas**. “Además viene envasado en origen”.

En casos de desnutrición y pobreza, conviene recomendar huevos. 30 huevos grandes cuestan **menos** que un kilo de carne y pesan el **doble; dos kilos**. No tienen grasa de desperdicio como la carne y no presentan problemas de conservación por muchos días. Hay lugares donde no hay heladera ni

²² Remolacha contra el cáncer: : <https://www.botanical-online.com/alimentos/remolachas-propiedades>

electricidad.

En alimentación se puede comer de todo; lo que no se puede es evitar sus consecuencias.

Comer al menos 400 g, o cinco porciones de frutas y verduras al día reduce el riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles y aporta una ingesta diaria suficiente de fibra dietética.

Frases geniales de Hipócrates

- “Si alguien desea una buena salud, primero debe preguntarse si está listo para eliminar las razones de su enfermedad. Sólo entonces es posible ayudarlo”.
- “El médico trata, pero la naturaleza sana”
- Así como la comida causa enfermedades crónicas, también puede ser la cura más poderosa
- Toda enfermedad comienza en la barriga.

- Cada una de las sustancias de la dieta de un hombre actúa sobre su cuerpo y lo cambia de alguna manera y de estos cambios depende toda su vida.

- «Si le pudiésemos dar a cada individuo la cantidad de nutrición y ejercicio correcta, no demasiado y no muy poco, encontraríamos la forma más segura hacia la buena salud.»

- Si alguien desea tener buena salud, primero debería preguntarse si está listo(a) para deshacerse de todas las cosas que le enfermaron. Sólo ahí se le puede ayudar.»

- «El deporte es un protector de la salud.»

- «La mejor medicina de todas, es enseñarle a la gente cómo no necesitarla.»

- «En medio de toda abundancia siempre existen carencias».

- «Si hay alguna deficiencia en la comida o en el ejercicio, el cuerpo se enfermará».

- «Deja tus medicamentos en la olla del químico si puedes curar al paciente con comida».

- -Si pudiésemos dar a cada individuo la cantidad adecuada de nutrición y ejercicio, ni muy poco ni demasiado, habríamos encontrado el camino más seguro hacia la salud.-Hipócrates.

- “Hay una circulación común, una respiración común. Todas las cosas están relacionadas”.

- La fuerza natural dentro de cada uno de nosotros es el mayor sanador de todos.

- El hombre sabio debe darse cuenta de que la salud es su posesión más valiosa.

- Todos los excesos se oponen a la naturaleza.

- Si estás de mal humor, toma una caminata. Y si sigues de mal humor, toma otra caminata.

- “Un exterior saludable empieza desde dentro” Estas sabias palabras no son de Hipócrates, pero él estaría de acuerdo !!!!!!!!

Frases sobre alimentación y salud

- La comida que comes puede ser la más poderosa

forma de medicina o la forma más lenta de veneno.-Ann Wigmore.

- **Come para vivir, no vivas para comer. Sócrates**
Trabaja para vivir, no vivas para trabajar

- **No cades tu tumba con tu propio cuchillo y tenedor.**
Proverbio inglés

- **“Desayuna como un Rey, almuerza como un Príncipe y cena (temprano) como un Mendigo”** Este dicho popular ha sido confirmado por estudios que muestran sus grandes beneficios a la hora de perder peso. Anticipó la **crononutrición**. Disciplina que sugiere alimentarse siguiendo nuestros relojes biológicos, ritmos circadianos y horas del día.



<https://www.nytimes.com> ²³

- **El desayuno es la comida más importante del día.**
Se le atribuye a Lenna Frances Cooper

- **No hay camino a la felicidad, la felicidad es el camino.** Thich Nhat Hanh

²³ <https://www.nytimes.com/es/2017/08/24/espanol/un-desayuno-abundante-puede-combatir-la-obesidad.html>

- **Camina como si estuvieras besando la tierra con tus pies.** (Thich Nhat Hanh)
- **"Si viene de una planta, cómelo. Si fue hecho en un planta, no"** Es un rechazo a las comidas procesadas
- **Es más fácil cambiar la religión de un hombre que cambiar su dieta.** Margaret Mead
- **"La libertad y la salud se asemejan: su verdadero valor se conoce cuando nos faltan"** Henri Becque
Dramaturgo francés
- **"La salud no lo es todo pero sin ella, todo lo demás es nada"** Arthur Schopenhauer Filósofo alemán
- **"Come poco y cena menos, que la salud de todo el cuerpo se fragua en la oficina del estómago"** Miguel de Cervantes Novelista, poeta y dramaturgo español
- **"No conviertas tu estómago en una bolsa de basura".** Autor Desconocido
- **El deseo de curarse siempre ha sido la mitad de la salud.** Séneca

- “Si quieres dominar la ansiedad de la vida, vive el momento, vive en la respiración”
- Dormir es la cadena de oro que une salud y cuerpo.
Thomas Dekker
- Es mejor estar sano y solo que enfermo y acompañado. Phil McGraw
- No dejes que tu estómago gobierne tu mente.“
Autor desconocido
- El buen médico trata la enfermedad; el gran médico trata al paciente que tiene la enfermedad. (William Osler)
- Nuestros cuerpos son nuestros jardines.
Nuestra voluntad son los jardineros.-
William Shakespeare.
- No es una buena medida de la salud estar bien adaptado a una sociedad profundamente enferma.
(Jiddu Krishnamurti)
- “Saber comer es saber vivir” Confucio Filósofo
- Nunca nos arrepentimos de haber comido

demasiado poco.- Thomas Jefferson.

- La buena nutrición empobrece al médico.

- El doctor del futuro no tratará más al ser humano con drogas; curará y prevendrá las enfermedades con la nutrición.- Thomas Edison.

- Si no tienes hambre como para comerte una manzana, no tienes suficiente hambre.

- El ejercicio es el rey. La nutrición es la reina. Ponlos juntos y tendrás un reino.-Jack Lalanne.

- Comer es una necesidad, hacerlo de forma inteligente es un arte.-La Rochefoucauld.

- Hace cuatro siglos don Quijote le espetaba a Sancho Panza: «Come poco y cena más poco, que la salud de todo el cuerpo se fragua en la oficina del estómago», al que acompaña este otro: «Sé templado en el beber, considerando que el vino demasiado ni guarda secreto ni cumple palabra.»

- Más mató la cena que sanó Avicena. Avicena fue un afamado médico árabe del siglo XI,



- "De golosos y tragones están llenos los panteones"
- "El hambre mató a pocos, la hartura a muchos"
- "De hambre a nadie vi morir, de mucho comer, cien mil"
- "Si cordero asado cenó, no preguntes de qué murió"
- «Después de comer dormir; y de cenar pasos mil.»
- "Matan más las cenas que las guerras"
- "El hombre cava su sepultura con los dientes".

Hoy sabemos que una cena pesada altera y afecta todos los valores en sangre, antes solo era un dato de la experiencia. **Notable sabiduría popular !!!!!**

- *"Una persona inteligente resuelve un problema. Una persona sabia lo evita."* - Se le atribuye a Einstein

- Citado de una editorial de William Clifford Roberts, M.D., Jefe editorial de la Revista Americana de **Cardiología**: *«Cuando matamos animales para comerlos, ellos terminan por matarnos a nosotros mismos porque su carne, que contiene colesterol y grasas saturadas, nunca estuvo destinada para los humanos, que son herbívoros naturales.»*

Frases eternas de Lao Tsé

- Aquel que obtiene una victoria sobre otro hombre, es fuerte; pero quien obtiene una victoria sobre sí mismo, es poderoso.
- Un árbol enorme crece de un tierno retoño. Un camino de mil pasos comienza en un solo paso.
- Darte cuenta de que no entiendes, es una virtud; no darte cuenta de que no entiendes, es un defecto.
- Las palabras elegantes no son sinceras; las palabras sinceras, no son elegantes.
- Saber que uno no sabe, es lo mejor.

- Preocúpate por lo que piensen los demás y siempre serás su prisionero.
- El conocimiento es un tesoro, pero la práctica, es la clave para ello.
- Que tu cuerpo y tu alma vital estén unidos en un abrazo sin separación.
- No hay mayor peligro que subestimar a tu oponente.
- El éxito es tan peligroso como el fracaso. La esperanza es tan hueca como el miedo.
- Ver las cosas en la semilla, eso es genialidad.
- Conocer a los demás es sabiduría, conocerse a sí mismo es la iluminación.
- La salud es la posesión más grande. La satisfacción es el tesoro más grande. La confianza es el amigo más grande. No ser es la alegría más grande.
- “Diez gramos de prevención equivalen a un kilogramo de curación” Lao Tse
- “La tensión es quien crees que deberías ser. La

relajación es quién eres” Proverbio chino

“La salud es la mayor posesión. La alegría es el mayor tesoro. La confianza es el mayor amigo” Lao Tse

- Un exterior saludable comienza en tu interior.

- El que toma medicamentos y se niega a hacer dieta, pierde la pericia de sus médicos. Proverbio chino

- Cuanto más comes, menos sabor tiene; cuanto menos comes, más sabor tiene. Proverbio chino

- La salud es la mayor posesión. La alegría es el mayor tesoro. La confianza es el mayor amigo (Lao Tzu)

Proverbios ayurveda

- Un proverbio Ayurveda dice: “Cuando la alimentación es buena, la medicina no es necesaria, y cuando la alimentación es mala, la medicina no es efectiva”.

- «Un médico que falla al entrar en el cuerpo de un paciente con la lámpara del conocimiento y el entendimiento, nunca podrá tratar enfermedades. Deberá primero estudiar todos los factores,

incluyendo el entorno, que influye en la enfermedad, y luego prescribir tratamiento. Es más importante prevenir una enfermedad que buscar su cura».

Charaka Samhita, siglo II d. C.

- Alimentarse sanamente: siguiendo una dieta baja en proteínas animales y principalmente vegetariana.

- **“Todo el dolor es un recordatorio de que nos hemos desviado de los ritmos naturales de la vida.”** – Maya Tiwari.

- **No hay árbol que el viento no haya sacudido.** Alude a la adversidad y a la enfermedad.

- Un antiguo proverbio ayurveda señala que: - **“La primera farmacia está en la cocina”**-

- «El ayurveda es el producto de una civilización profundamente enraizada en la Madre Naturaleza. Los videntes sabían que la naturaleza en su totalidad forma parte del individuo en la medida en que todos procedemos de, existimos en y volvemos a ella. La individualidad es, por consiguiente, un estado puramente transitorio que sólo puede prosperar con la ayuda, no la enemistad de la naturaleza, en estado

Beriberi Una feroz “epidemia” que afectó a Japón, Camboya, Indonesia, Laos, Malasia, Myanmar, Filipinas, Singapur, Tailandia, Java, Vietnam, Indochina, Birmania, Corea y Pakistán entre otros.

Esta dramática historia es similar a la del **escorbuto**. El término **beriberi** parece provenir del cingalés, idioma propio de los cingaleses. Beri significa **debilidad o impotencia**. A finales del siglo XIX el beriberi era una auténtica plaga en el sudeste asiático que pronto dejó evidencia de que afectaba especialmente a las clases más desfavorecidas. Los campesinos tenían como alimento casi exclusivo el arroz, que solían moler en las casas. El florecimiento de la industria molinera hizo que el campesinado optara por llevar sus cosechas a los

molinos a cambio de recibir sacos de arroz. Se ahorran el arduo trabajo de moler en casa.

La “moderna” molienda descascarillaba el grano de arroz, así que los campesinos recibían sacos de arroz descascarillado, **blanco**. Era una forma de obtener harina blanca y refinada para amasar y hornear. La retirada de la cáscara de arroz hizo que casi de inmediato millones de campesinos iniciaran una dieta desprovista de **vitamina B1** o **tiamina**.

También afectaba a los ricos: En Japón, hasta el siglo XVII, esta vitamina se obtenía principalmente de un arroz sin pulir de característica tonalidad amarilla. En el refinado tenía un hermoso color blanco que era muy valorado socialmente.

Mientras los campesinos enfermaban no ocurría lo mismo con su saludable ganado al que daban piensos confeccionados con aquellas cascarillas del arroz.

En 1894, Takaki, cirujano de la marina japonesa, sugirió que la enfermedad estaba relacionada con la dieta. Cuando agregó leche y carne a la dieta de la marina disminuyó la incidencia de la enfermedad.

Sorpresivamente las gallinas empezaron a curarse. Que pasó ? No era una presencia (un agente infeccioso) sino una ausencia (v B1)

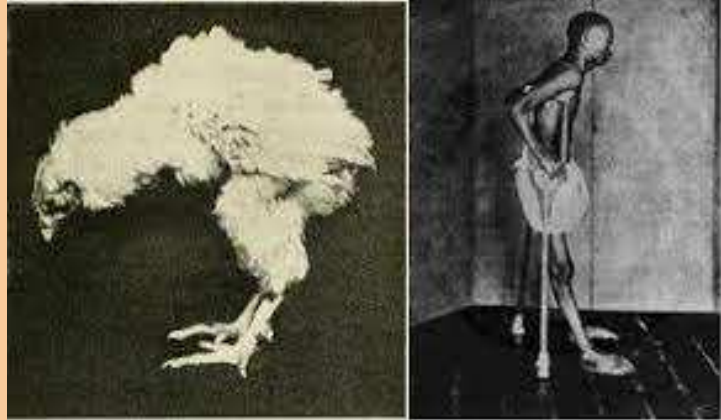


Java, Kuala Lumpur Malasia

Eijkman en Java; las gallinas, en este caso alimentadas solo con arroz blanco enfermaban de beriberi. Los médicos holandeses creían que era una infección. “El hambre no produce daños cerebrales” le habían ordenado a Eijkman en sus instrucciones.

Pero de pronto las gallinas se fueron curando sin que se sepa el motivo. Que pasó ? El cuidador alimentaba a las gallinas con arroz blanco que le daban de las sobras de un hospital militar cercano. Sin embargo, en una crisis económica dejaron de regalarle el cereal, el cuidador tuvo que comprar arroz sin descascarillar, considerado de peor calidad, y también más económico. Y las gallinas mejoraron notablemente.

Fue una de las pistas para erradicar la teoría de la infección. Eijkman trabajó incansablemente y descubrió la etiología de la alimentación en el BeriBeri, era **Arroz blanco sin salvado**.^{24 25}



Gallinas y hombres alimentados con arroz blanco sufren Beri Beri (el almidón es azúcar).

Verificación: *Una banana verde tiene almidón; en una banana madura el almidón se transforma en azúcar.*

El arroz blanco fue, durante décadas, la dieta principal de los soldados del Ejército. A diferencia de lo ocurrido en la Armada, mantenían una prevalencia del 25% de beriberi. Así, por ejemplo, se sabe que en los conflictos bélicos China-Japón y Rusia-Japón, **el beriberi acabó con más soldados que las acciones de guerra**. En la guerra con Rusia hubo unas **212.000** bajas por beriberi, siendo **47.000** las debidas a acciones de combate.

²⁴ **Christian Eijkman** Fisiólogo neerlandés. Develó la importancia de las vitaminas en la dieta, identificando por primera vez la vitamina B1. Fue galardonado por sus trabajos con el **Premio Nobel de Fisiología o Medicina en 1929**.

²⁵ <https://www.elrivalinterior.com/PDF/EIJKMAN.pdf>

La clave estaba en que el arroz era la dieta básica en Japón, un alimento “corazón de su civilización”. Y el arroz blanco refinado se había convertido en símbolo de status social, lo que lo hacía más deseable.

De ese modo, los japoneses seguían estando orgullosos de su dieta. De hecho los japoneses atribuían a la dieta (arroz) su fortaleza física y mental. ²⁶

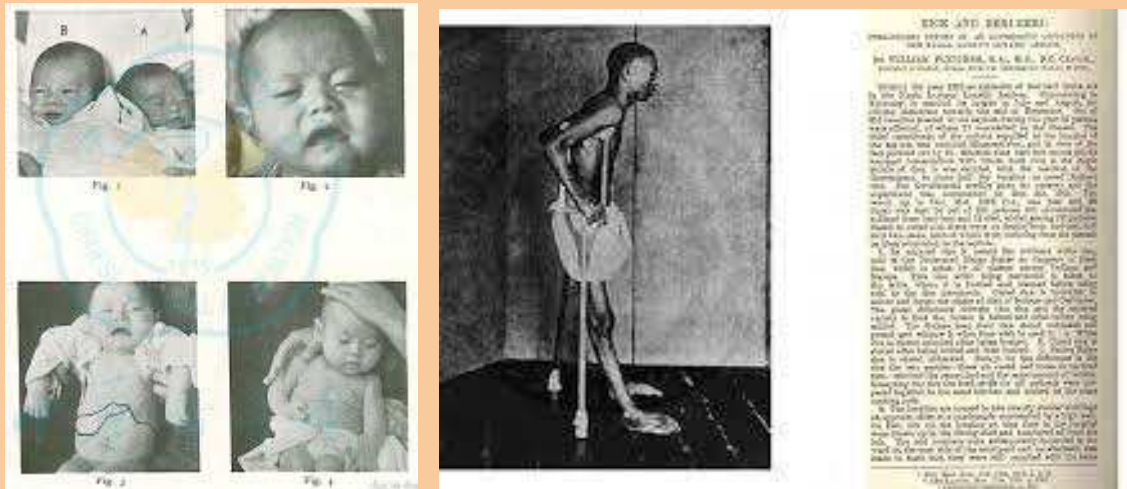
La resistencia a aceptar que el arroz descarrillado o refinado fue formidable, pese a que se demostró la causa en los barcos de la Armada el ejército no lo aceptaba y siguieron enfermando y muriendo soldados.

En épocas de paz la enfermedad afectaba a un tercio de los militares, en tiempo de guerra alcanzaba al 90%.

Finalmente una crisis económica hizo cambiar la dieta en las cárceles y se les dió cebada a los reclusos. No enfermaron. Y entonces, con los reclusos sanos y los soldados enfermos el ejército incorpora la dieta carcelaria con excelentes resultados. Lo más increíble es que pasaron 100 años y seguimos comiendo arroz blanco y harinas refinadas.

Ironía del destino: En 1912, Casimir Funk descubrió un compuesto del **salvado del arroz**, la **vitamina**, que permitió contrarrestar síntomas de debilidad y fatiga.

Estaba en el mismo salvado que se descartaba para darle a los animales.



Aún hoy seguimos usando arroz blanco !!!!!!

¿Por qué el beriberi era una enfermedad tan común?

Fue en la década de 1870 cuando la deficiencia de tiamina se convirtió en una enfermedad común en muchas partes del sudeste asiático. En algunas ciudades, hasta la mitad de los bebés murieron a causa de ello. Los europeos habían llevado molinos de vapor a Asia y las nuevas máquinas procesadoras de arroz pulían completamente los granos. Este arroz se consideraba de sabor y calidad superiores y era consumido por la mayoría de la gente en Asia. Pero, dado que se habían eliminado las cáscaras, también se

habían eliminado las vitaminas B1. Para las personas que comían principalmente arroz, el beriberi era un destino seguro.



Molinos de arroz antiguos y molinos de vapor hacia 1870

Lozanía vs. Desgaste

Juventud celular y Lozanía - Nutrición y

Primor - El esplendor no hegemónico

El término belleza está muy contaminado de tiranías culturales. Lo descartamos y usaremos los términos de lozanía, primor y esplendor.

La **lozanía** en una persona es: un aspecto **joven, saludable y vigoroso**. En las plantas equivale a Verdor, vigor y frondosidad. Se relaciona con la felicidad y la nutrición. El **esplendor** se irradia, es la expresión de la genética mantenida con una bella nutrición. El **primor** es la belleza lograda. Responde a la pregunta; ¿Que hiciste tú con la genética que te tocó?? ¿Cómo la mantienes? ¿Cómo la llevas?

El “antióxido” - ¿Que edad? Muy simple; la edad de nuestras células.


La **juventud celular** enfrenta varios desafíos, entre ellos el **estrés**, que puede ser definido como la **velocidad de desgaste del organismo** (Selye el fisiólogo que descubrió del estrés). En este libro no usamos el término vejez sino **desgaste**.

La actividad física o el sedentarismo influyen notablemente. Los estados de ánimo afectan. Los alimentos también pueden frenar, regular o aumentar el desgaste. La nutrición vegetal aporta nutrientes fundamentales denominados **antioxidantes**. ¿Cuál es la función de los antioxidantes?

“Los radicales libres son sustancias químicas altamente reactivas que tienen el potencial de dañar las células.” “Los antioxidantes son compuestos químicos que interactúan con los radicales libres y los neutralizan, lo que les impide causar daño. Los antioxidantes se conocen también como “carroñeros de radicales libres”. El cuerpo produce algunos de los antioxidantes que usa para neutralizar los radicales libres.”

“Estos antioxidantes se denominan antioxidantes endógenos. Sin embargo, el cuerpo depende de **fuentes externas** (exógenas), principalmente la **dieta**, para obtener el resto de antioxidantes que necesita. Estos antioxidantes exógenos se denominan comúnmente antioxidantes dietéticos. **Las frutas, verduras y cereales son fuentes ricas en antioxidantes dietéticos.**”

Esta es la definición del sitio oficial del Gobierno de Estados Unidos  INSTITUTO NACIONAL DEL CÁNCER

 NATIONAL CANCER INSTITUTE Lo mencionamos para resaltar la importancia de este factor.

<https://www.cancer.gov/espanol/cancer/causas-prevencion/riesgo/dieta/hoja-informativa-antioxidantes>

Exposoma y cuidado de la piel

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/TAO.exposoma.cuidado.piel.pdf>

Antioxidantes naturales y sus principios activos

Esto no es “magia” es *biología química y molecular*



<https://www.botanical-online.com/>

Desafío del rival interior: Busque cualquier fruta o verdura y verifique sus propiedades nutricionales.

¿Cuáles son los principios activos de las plantas?

Son muchos. Entre los beneficiosos destacamos: Sustancias nitrogenadas, proteínas, aminoácidos, aminas, flavonoides, aceite esencial, clorofila, carotenoides, vitaminas varias, saponinas, taninos y numerosos ácidos orgánicos. Ejemplo: la cúrcuma tiene la **curcumina**. Entre los negativos: la nicotina

“Los logros continuos de la Farmacología han puesto a disposición de los sanitarios los principios

activos purificados con la mentalidad mecanicista de pensar que el principio activo aislado es mejor que la droga in toto (conjunto natural de la planta). Sin embargo se observa que en gran parte de los casos el totum (todo) de la planta **es más activo biológicamente que la suma de sus principios activos aislados**, debido esencialmente a la interacción y potenciación de los diferentes principios activos de la planta. Son **Fitocomplejos**”

Los cítricos constituyen un claro ejemplo de **fitocomplejo**; en ellos encontramos el factor **C1** (vitamina C o ácido ascórbico) y el factor **C2**, correspondiente a un pentahidroxi flavanol. Ninguno cura de forma aislada el escorbuto (prueba con animales), los dos juntos **si**.

CONCLUSIÓN: Mejor la fruta cítrica que la pastilla (*pero si fuera necesario tomar un suplemento vitamínico puede complementarlo con la alimentación equivalente*).

A la fecha, se han reportado alrededor de **50.000** especies de plantas que tienen algún uso medicinal, correspondientes aproximadamente a un 10% de todas las que existen en el mundo. A su vez **cada planta puede tener múltiples principios activos**. El

avance de la ciencia y la tecnología ayudó a que los **principios activos** contenidos en esas plantas sean sintetizados químicamente, haciéndolos disponibles en las farmacias a precios accesibles y en dosis adecuadas para cada tratamiento.

Sin embargo, cada vez es más común la preocupación por los efectos secundarios de los medicamentos y suplementos químicos y la ineficacia de algunos de ellos para su uso a largo plazo.

También hay que recordar que existen plantas tóxicas y toda desmesura, aún de lo bueno, genera efectos contrarios a los esperados.

El letal Escorbuto

El escorbuto ha sido la enfermedad más temida en el mar, como lo demuestra su sobrenombre "**peste del mar**". Es una enfermedad producida por falta de vitamina C y causó más muertes que las batallas en el mar. Se calcula que esta peste mató a más de dos millones de marineros y a habitantes de ciudades sitiadas.

Al británico James Lind se lo recuerda como el hombre que ayudó a erradicar una enfermedad devastadora. En 1747 inaugura el método científico dividiendo a los hombres en grupos para darles diferentes alimentos y comparar resultados.



Los que comieron naranjas y limones mejoraron rápidamente y ayudaron a cuidar a los otros enfermos.



Resistencias a la importancia del limón

¿Por qué la Marina Real de Reino Unido tardó casi medio siglo en actuar tras su descubrimiento?

Cincuenta años después despertó el almirantazgo británico implementando los cítricos en la dieta de los marineros. **Lind había fallecido el año anterior.** Para esa fecha los ingleses

cargaban tantos limones en los barcos que en el mar eran llamados **“los limoneros”**

El remedio había sido reconocido en 1497 por el portugués Vasco de Gama, en 1593 por el inglés Richard Hawkins y en 1614 por el también inglés John Woodall, que en su manual *The Surgeon's Mate* donde recomendaba consumir **naranjas, limones, limas y tamarindos**. El explorador Sir Richard Hawkins escribió en 1622 que **“los limones y las naranjas ácidas”** eran **“muy fructíferos”**. **“Me gustaría que un hombre culto escribiera sobre ello”**, añadió. Lind lo hizo 120 años después. Durante dos largos siglos las posibilidades no se exploraron. No se hizo una verificación. Había que cargar limones envueltos en papel y ver que sucedía.

Trescientos años de demora en instrumentar una solución es mucho tiempo.

Nuestra interpretación es que no se podía concebir que una alimentación inadecuada fuera la causa de una enfermedad devastadora. Lo mismo sucedió en el Beriberi, **“el hambre no puede dañar el sistema nervioso”** dijeron los médicos holandeses, por suerte *Eijkman* no le hizo caso a sus jefes.

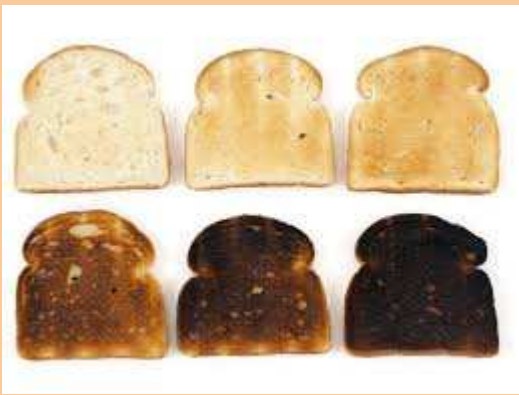
Esa concepción se mantiene en la sociedad actual bajo la forma de relativización o directamente indiferencia, ambas son formas de negación.

En 1772 Lind se contradice en su segundo tratado sobre el escorbuto y vuelve a la teoría del bloqueo de la perspiración (transpiración), “diluyendo” en parte el impacto del genial experimento publicado en su primer libro.

Otras veces fallaba la preparación; se hervía el jugo de limón y se evaporaba la vitamina C. Al mismo Lind, un héroe se le hacía difícil asumir su gran descubrimiento.

No siempre el fuego nos dio beneficios

La formación de la tóxica **acrilamida** tiene lugar durante el calentamiento a temperatura elevada, superior a 100°C, es decir, durante la **fritura** y horneado de alimentos vegetales ricos en azúcares y generalmente pobres en proteínas. Un caso típico es la fritura de papas.



La Pelagra

Descrita desde 1735 por Gaspar Casal, la pelagra es una enfermedad causada por el déficit de vitamina B3, también denominada ácido nicotínico y niacina, o de su precursor, el triptófano, ha causado grandes epidemias a lo largo de la historia.

También conocida como la enfermedad de las cuatro D (dermatosis, diarrea, demencia y defunción).²⁷

La vitamina B3 es necesaria para varios procesos metabólicos, de señalización celular y reparación del ADN. Su carencia afecta el cerebro.

En 1771, Frapolli describió un síndrome en las áreas rurales de Italia que el pueblo conocía como pelle agra (piel áspera) y él la denominó “**vulgo Pelegrain**”.

²⁷ La carencia de niacina suele ir acompañada de carencias de proteínas, riboflavina (un tipo de vitamina B) y vitamina B6.

Frapolli identificó que la población afectada era la que consumía principalmente maíz, y se arriesgó a postular que la enfermedad podría deberse a una deficiencia en la alimentación.

Previamente a la introducción del maíz por Colón en 1720, la pelagra era desconocida en Europa.

Inicialmente se plantearon varias posibles causas, tales como la hereditaria y la infecciosa. Incluso Buniva, hacia el año 1800, intentó transmitirla y al no lograrlo descartó su posible etiología infecciosa.

A pesar de lo que se conocía de la enfermedad, se creía que era debida a un envenenamiento causado por una sustancia hipotética presente en el maíz o en los hongos que crecían en la planta, o bien que se podía presentar por una fermentación incipiente del grano.

En realidad no era por algo que había sino por algo que faltaba, la vitamina.

Se ha pensado que los pueblos indígenas del Nuevo Mundo se encontraban protegidos de la enfermedad al usar técnicas de procesamiento alcalino de cocción del maíz o “nixtamalización”, lo cual aumenta la biodisponibilidad de la niacina y el triptófano en la

dieta.

Al día de hoy en muchos países la polenta alimenta a millares de niños. Y no viene adicionada con vitaminas. Argentina se encuentra entre ellos.²⁸

Clásica resistencia a la etiología nutricional

En Estados Unidos se identificaron casos de Pelagra en 1902, y se volvió epidémica en el sur de América del Norte. Nuevamente, los principales factores de riesgo fueron la pobreza y una dieta basada en el mono consumo de maíz.

La sociedad se volvió “pelagrofóbica” y los pacientes eran rechazados y marginados, de manera similar a lo ocurrido con la lepra; esto fue hasta que el doctor Joseph Goldberger realizó investigaciones entre los internos de prisiones, asilos, orfanatorios y manicomios, con las que se anuló la posibilidad de un origen infeccioso, cuestión que había sido fuertemente apoyada por la Thompson-McFadden Pellagra Comission, la cual había concluido que la etiología era infecciosa.

La teoría de que fuera originada por una deficiencia

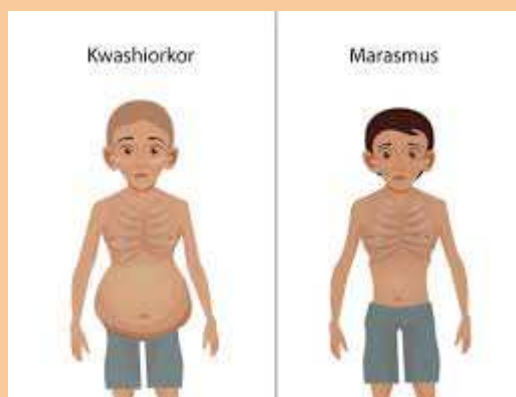
²⁸ <https://www.elrivalinterior.com/PDF/PELAGRA.HISTORIA.pdf>

nutricional causó gran polémica sociopolítica, lo cual retrasó la aceptación de esta teoría.

Para demostrarlo, administró una dieta balanceada a un grupo de huérfanos, curándolos a todos y, por el contrario, indujo la enfermedad al administrar una dieta deficiente a un grupo de presos voluntarios, y se logró reproducir experimentalmente una enfermedad por deficiencia.

Kwashiorkor

Es una forma de desnutrición que ocurre cuando no hay suficiente proteína en la dieta.



El nombre deriva del idioma ga de la costa de Ghana, y se traduce como "la enfermedad que contrae el bebé cuando llega el nuevo bebé" o "la enfermedad del niño

depuesto o destituido", y refleja el desarrollo de la enfermedad en un niño mayor que ha sido destetado del pecho cuando llega un hermano menor. La leche materna contiene aminoácidos vitales para el crecimiento del niño. Es una enfermedad biológica, afectiva y social.

En poblaciones en riesgo puede actualizarse una conducta atávica, tener muchos hijos para que alguno sobreviva.

El niño destetado deja de tomar la nutritiva leche materna y pasa a comer bocaditos de maíz o cereales.



Importante: Si quieres hacer un cambio en tus hábitos alimenticios debes tener en cuenta que la comida “chatarra” es fuertemente adictiva, echa raíces en tus gustos y generan síndrome de abstinencia si los suspendes, así que debes ser gradual y pensar siempre en el largo plazo.

Los gustos “**se educan**”, una vez generado el hábito de una alimentación natural tu organismo te pedirá alimentos sanos y tendrás rechazo hacia toda esa comida chatarra.

Hay que cambiar la brújula. No te guíes por los gustos, estos se irán educando de a poco. Que tu Norte sea tu inteligencia. Evolucionar y desarrollar tu propio criterio sobre la alimentación.



HIPÓTESIS A INVESTIGAR: Se puede reducir el daño de la carne roja reduciendo su proporción y comiendo una mayor cantidad de ensaladas y frutas frescas.

O también una solución a la coreana; un wok con pequeños trozos de carne y rodearla con abundantes verduras, semillas y legumbres.



El juego y el Fuego. La familia prehistórica La historia ancestral del hombre es también la historia de nuestra fisiología.

Aquel que obtiene una victoria sobre otro hombre, es fuerte; pero quien obtiene una victoria sobre sí mismo, es poderoso.

Lao Tsé

Una sana nutrición mejora las posibilidades de curación de las enfermedades y una nutrición deficiente las empeora. Ponemos de ejemplo recomendaciones generales que sirven de base para diferentes patologías y destacamos su plena coincidencia con los Tao postulados en este libro.



Sociedad Americana

Contra El Cáncer **Cómo alimentarse bien durante el tratamiento**

“Trate de comer bien. Una alimentación saludable ayuda a su cuerpo a tener un mejor funcionamiento. Además, usted hasta podría tolerar altas dosis de ciertos medicamentos. De hecho, sabemos que algunos tratamientos contra el cáncer realmente funcionan mejor si el paciente está bien nutrido, y consume suficientes calorías y proteínas. A continuación se brindan algunos consejos prácticos:

- *No tenga miedo de probar alimentos nuevos. Puede que durante su tratamiento, algunos alimentos que antes no le gustaban le sepan bien.*
- *Escoja alimentos vegetales de distintos tipos. Procure comer habas y arvejas en lugar de carne durante algunas comidas de la semana.*
- *Procure consumir más frutas y verduras de colores variados. Los alimentos vegetales coloridos (tanto frutas como verduras) contienen sustancias naturales*

que fomentan la salud.

- *Procure mantener un peso saludable, así como acostumbrarse a hacer alguna actividad física. Los pequeños cambios en el peso durante el tratamiento son normales.*
- *Evite o limite el consumo de carnes rojas y procesadas, así como las bebidas endulzadas con azúcar y los alimentos procesados.”*

<https://www.cancer.org/es/cancer/supervivencia/bienestar-durante-el-tratamiento/nutricion/una-vez-que-inicie-el-tratamiento.html>

Cada paciente tiene necesidades nutricionales particulares que pueden resultar afectadas en función de su estado inicial de salud, su diagnóstico, su plan de tratamiento, su edad, su nivel de actividad física y sus medicamentos. Se recomienda que cada persona sea atendida por un profesional de la salud especializado en nutrición antes de iniciar el tratamiento. Este proceso es siempre consensuado e indicado por el médico tratante.

Gustavo Maure

gustavomaure@gmail.com

Notas y Bibliografía

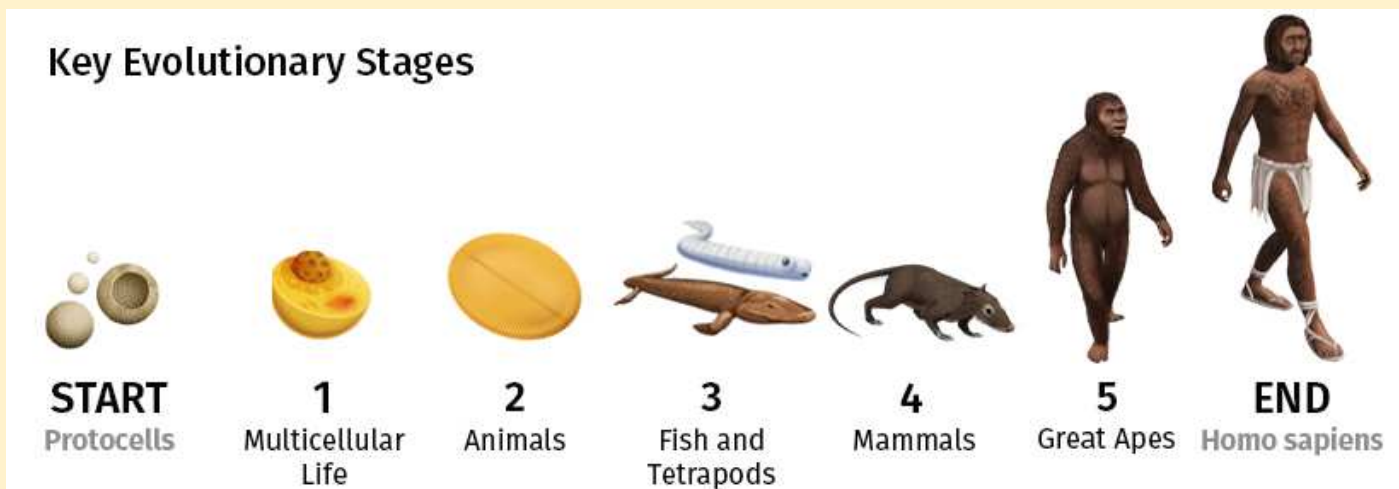
1. TOUMAI Sahelanthropus tchadensis : Cómo sobrevivieron:

Desafortunadamente, la mayoría de los dientes de Sahelanthropus están muy desgastados y aún no se han realizado estudios sobre el desgaste de los dientes o los isótopos de los dientes que indiquen la dieta. Sin embargo, podemos inferir, basándonos en su entorno y otras especies humanas primitivas, que consumía una dieta principalmente basada en plantas. Esto probablemente incluía hojas, frutos, semillas, raíces, ranas, peces, nueces e insectos.

<https://humanorigins.si.edu/evidence/human-fossils/species/sahelanthropus-tchadensis>

2. TOUMAI <https://nutcrackerman.com/2014/12/02/toumai-esperanza-de-vida/>

3. EVOLUCIÓN DE LA VIDA El camino de 4 mil millones de años CASTELLANO



<https://www.visualcapitalist.com/path-of-human-evolution/>

4. Extensión de la vida:

<https://theconversation.com/rising-life-expectancy-and-why-we-need-to-rethink-the-meaning-of-old-age-64990>

5. Extensión de la vida:

<https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736%2816%2932381-9/fulltext>

6. **ESTRÉS:** Estrés crónico, un enemigo invisible. Fase de Recuperación y Relax

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A71.EnemigoInvisible.elRivalinterior.pdf>

7. La cantidad diaria recomendada de vitamina C es de 75 miligramos (mg) al día para las mujeres y 90 miligramos al día para los hombres. Durante el embarazo, se recomiendan 120 miligramos al día. El límite máximo para todos los adultos es de 2000 miligramos al día. - Mayo Clinic

8. **POLEN DE ABEJA:**

<https://www.lanacion.com.ar/salud/nutricion/polen-de-abeja-para-que-sirve-nid01082023/>

9. **POLEN DE ABEJA:** <https://www.bbc.com/mundo/noticias-40740556>

10. Los "alimentos procesados" han sido modificados para que duren más o tengan mejor sabor, generalmente con sal, aceite, azúcar o fermentación. Son adictivos y hacen que las personas coman en exceso perjudicando la salud de diferentes formas.

11. La producción y el procesamiento en masa de alimentos se introdujeron a finales del siglo XVIII y en el XIX, principalmente para la industria militar: en 1809 Nicolas Appert inventó la técnica del embotellado hermético.

12. Valenzuela B. Alfonso. ¿PORQUÉ COMEMOS LO QUE COMEMOS?.

Revista Chilena de Nutrición [en línea]. 2011, 38(2), 198-209 [fecha de Consulta 16 de Julio de 2023]. ISSN: 0716-1549. Disponible en:

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=46919402010> y en

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/EVOLUCION.ALIMENTOS.pdf>

13. <https://www.elrivalinterior.com/PDF/PORQUE.COMEMOS.pdf>

14. Morris D. El Mono Desnudo. Plaza & Janes, Barcelona, España. 8° Ed, 1992.

15. Morris, D. La Mujer Desnuda. Planeta, Barcelona, España. 1° Ed., 2005.

16. King F. A, Yarbrough C. T, Anderson D. C, Gordon T. P, Gould K. G. Primates. Science 1998; 240: 1475-1482.
17. <https://www.elrivalinterior.com/PDF/EIJKMAN.pdf>
18. **Huesos débiles en los primeros sedentarios:**
<https://www.elrivalinterior.com/PDF/TAO.HuesosDebilesSedentarios.pdf>
19. Historia Beri Beri: <https://www.jonnpr.com/pdf/1519.pdf>
20. Yip CSC, Lam W, Fielding R. Un resumen de la ingesta de carne y las cargas para la salud. Eur J Clin Nutr 2018; 72(1): 18-29.
21. Anderson JJ, Darwis NDM, Mackay DF, Celis-Morales CA, Lyall DM, Sattar N, et al. Consumo de carne roja y procesada y cáncer de mama: estudio de cohorte y metanálisis del Biobanco del Reino Unido. Eur J Cáncer 2018; 90: 73-82.
22. **Revista chilena de nutrición** - versión en línea ISSN 0717-7518
- Rev. chil. nutrición vol.45 no.3 Conjunto Santiago. 2018
23. **Charles Darwin El origen de las especies**
24. <https://www.zafran.com.ar/historia/historia-del-azucar/>
25. Canastas sagradas. Lecciones espirituales de un guerrero de los tableros. Phil Jackson. Editorial Paidotribo
26. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5707683/>
27. <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002405.htm>
28. <https://medlineplus.gov/spanish/bvitamins.html>
29. Historia del escorbuto *Especial referencia a las epidemias acaecidas en los sitios de Montevideo* Dr. Milton Rizzi REVISTA FASO AÑO 17 - Nº 2
30. <https://www.mhlw.go.jp/content/000700914.pdf>
31. <https://www.hospitalaustral.edu.ar/2017/05/las-bacterias-de-nuestro-intestino-regulan-la-presion-arterial/>
32. <https://www.elrivalinterior.com/PDF/JAPON.pdf>

33. **CONSUMO DE SAL** si la guía SHAKE se aplicara íntegramente en cada país, se estima que podría salvar cada año millones de vidas.

Políticas de Salud <https://www.elrivalinterior.com/PDF/TAO.SAL.SHAKE.AGITAR.pdf>

34. **MICROBIOTA** <https://www.bbc.com/mundo/noticias-57171290>

35. ***Sahelanthropus tchadensis*** <https://www.bbc.com/mundo/noticias-62678487>

36. **CACAO** <https://almadocacau.com/es/blogs/diario-do-cacau/10-principales-beneficios-del-cacao-para-la-salud>

37. **LACTOSA** <https://www.directopaladar.com/salud/la-evolucion-y-el-consumo-de-leche-como-nos-hicimos-mamipiros>

38. Remolacha contra el cáncer:

<https://www.botanical-online.com/alimentos/remolachas-propiedades>

39. Alimentación en Japón: <https://www.elrivalinterior.com/PDF/JAPON.pdf>

40. **BAÑOS DE BOSQUE:**

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/TAO.Bosque.SHINRIN.YOKU.pdf>

41. **NUTRICIÓN, ONCOLOGÍA y MICROBIOTA**



sitio web oficial del gobierno de los Estados Unidos

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37555952/> pdf en Inglés

42. **NUTRICIÓN Y ONCOLOGÍA**

<https://medericenter.org/resources/donnie-yance-blog/botanical-compounds-in-cancer-combination-therapies.html>

43. **NUTRICIÓN Y ONCOLOGÍA**

https://www.bbc.com/mundo/ciencia_tecnologia/2010/01/100113_teverde_cancer_men#:~:text=Se%20encontr%C3%B3%20que%20el%20t%C3%A9,la%20bebida%20tiene%20poderes%20anticancer%C3%ADgenos

44. **NUTRICIÓN Y ONCOLOGÍA** Yang X, Hao J, Zhu CH, Niu YY, Ding XL,

Liu C, Wu XZ. Beneficios de supervivencia del tratamiento de la medicina tradicional china y occidental para pacientes con cáncer de páncreas .

Medicamento. 2015; 94. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4504629/>

45. **NUTRICIÓN Y ONCOLOGÍA**

<https://www.botanical-online.com/dietas/cancer-pulmon-remedios>

46. NUTRICIÓN Y ONCOLOGÍA

<https://www.botanical-online.com/plantas-medicinales/cancer-remedios-plantas-medicinales>

47. NUTRICIÓN Y ONCOLOGÍA Qi F, Zhao L, Zhou A, Zhang B, Li A, Wang

Z, Han J. Las ventajas de utilizar la medicina tradicional china como terapia complementaria en todo el curso del tratamiento del cáncer en lugar de solo en la etapa terminal del cáncer . Tendencias de las biociencias. 2015; 9: 16-34.

48. NUTRICIÓN Y ONCOLOGÍA:

<https://www.cancer.org/es/cancer/supervivencia/bienestar-durante-el-tratamiento/nutricion/una-vez-que-inicie-el-tratamiento.html>

49. DIETA PALEOLÍTICA:

<https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/paleo-diet/art-20111182#:~:text=Una%20dieta%20paleol%C3%ADtica%20es%20un,huevos%2C%20frutos%20secos%20y%20semillas.>

50. <https://www.elrivalinterior.com/PDF/EIJKMAN.pdf>

51. <https://www.elrivalinterior.com/PDF/PELAGRA.HISTORIA.pdf>

52. https://mono_obeso.typepad.com/el_mono_obeso/2018/12/vitamina-c-al-menos-dos-gramos-al-d%C3%ADa.html

53. LECHE E INTOLERANCIA A LA LACTOSA

<https://infoalimentos.org.ar/temas/salud-y-alimentos/335-el-caso-de-la-leche-y-la-evolucion-humana>

54. NUTRICIÓN, JUVENTUD CELULAR Y ONCOLOGÍA



<https://www.cancer.gov/espanol/cancer/causas-prevencion/riesgo/dieta/hoja-informativa-antioxidantes>

55. Té Verde y epigallocatequina galata

(EGCG) <https://www.botanical-online.com/plantas-medicinales/te-verde-propiedades>

NOTA: El té verde aumenta sus propiedades por maceración. Esta consiste en la extracción de los compuestos químicos de un producto al sumergirlo en líquido durante un periodo de tiempo.

56. PRINCIPIOS ACTIVOS DE LAS PLANTAS

En la antigua Sumeria, cientos de plantas medicinales incluyendo mirra y opio están listadas en tabletas de arcilla. En el antiguo Egipto, los papiros de Ebers listan más de 800 plantas medicinales, tales como el

aloe, cannabis, ricino, enebro y mandrágora. La medicina ayurvédica, como se documenta en el Athara Veda, el Rig Veda y el Suruta Samhita, ha usado cientos de hierbas y especias farmacológicamente activas, como por ejemplo la cúrcuma que contiene curcumina.

http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1605-25282020000100001

57. **Exposoma y cuidado de la piel**

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/TAO.exposoma.cuidado.piel.pdf>

58. **PRINCIPIOS ACTIVOS DE LAS PLANTAS CARACTERÍSTICAS**

GENERALES DE LOS FITOCOMPLEJOS Las características comunes de los fitocomplejos son las siguientes: • Sus componentes aislados nos muestran una acción fisiológica modificada, reducida o anulada. • Son entidades bioquímicas dinámicas y unitarias, con interrelaciones entre sus componentes. • Las funciones biológicas de las diferentes moléculas son complementarias. • Los fitocomplejos no pueden ser estudiados por el método analítico sin destruir la unidad.

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/PrincipiosActivosYPreparacionesFarmaceuticas.pdf>

59. **BABUINOS QUE CAMINAN** pasan sus días sobre el suelo

<https://www.nationalgeographicla.com/animales/babuinos-gelada-adaptacion-similar-humanos>

60. **A FAVOR DE LAS CARNES ROJAS. LOS HUMANOS SON OMNÍVOROS**

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/TAO.Humanos.Omnivoros.pdf>

61. **A FAVOR DE LAS CARNES ROJAS. LOS HUMANOS SON OMNÍVOROS**

<https://ivu.org/spanish/trans/vrg-omni.html> The Vegetarian Resource Group

62. **POR QUÉ NO COMER CARNES ROJAS:**

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/POR.QUE.NO.COMER.CARNE.UNA.MIRADA.CIENT.pdf>

63. **POR QUÉ NO COMER CARNES ROJAS:**

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/TAO.CarnesRojas.pdf>

64. **COMER CARNES ROJAS AUMENTA EL RIESGO DE DIABETES**



<https://www.paho.org/journal/es/articulos/consumo-carnes-rojas-carne-procesada-resistencia-insulina-diabetes-estudio-longitudinal>

65. **VITAMINA C y SALUD OCULAR**

http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0325-29572007000400010

66. **La enzima que se perdió.** Es necesaria para sintetizar Vitamina C de las hierbas. Blanco A. Vitaminas. En: Blanco A editor. Química Biológica. 8°. ed. Buenos Aires: El Ateneo; 2006. p. 447-79
67. Argumentos Morfológicos para demostrar que podemos comer carne.
<https://www.elrivalinterior.com/PDF/TAO.Humanos.Omnivoros.pdf>
68. Valenzuela B. Alfonso. ¿PORQUÉ COMEMOS LO QUE COMEMOS?. Revista Chilena de Nutrición [en línea]. 2011, 38(2), 198-209 [fecha de Consulta 9 de Septiembre de 2023]. ISSN: 0716-1549. Disponible en:
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=46919402010>
69. **HIDRATACIÓN:** <https://www.elrivalinterior.com/PDF/TAO.HIDRATACION.pdf>
70. **El “Cazador” del Paleolítico y Canibalismo:**
<https://www.elrivalinterior.com/PDF/TAO.Canibalismo.pdf>
71. **El “Cazador” del Paleolítico y Canibalismo:**
<https://www.infobae.com/america/ciencia-america/2022/11/07/los-humanos-pr-ehistoricos-fueron-canibales/>
72. **El “Cazador” del Paleolítico y Canibalismo:**
<https://www.elrivalinterior.com/PDF/CanibalismoPaleolitico.pdf>
73. **El “Cazador” del Paleolítico y Canibalismo:**
<https://www.nationalgeographic.es/ciencia/un-estudio-sobre-canibalismo-revela-que-los-humanos-no-somos-tan-nutritivos>
74. **El “Cazador” del Paleolítico y Canibalismo:**
75. **Sorpresivo aumento de casos de Hígado Graso en niños:**
<https://www.infobae.com/wapo/2023/10/09/por-que-el-higado-graso-esta-afectando-a-mas-ninos-cuando-era-solo-una-enfermedad-de-adultos/>
76. **CONSERVANTES:** *7 Químicos que preocupan a los científicos*
77. **A favor del consumo de carnes rojas:**



<https://www.bbc.com/mundo/noticias-53288251>

78. Un mamífero que toma leche de adulto El Sapiens y sus

gatos <https://www.elrivalinterior.com/PDF/TAO.Lactasa.pdf>

79. ANTIGÜEDAD. Se hermanan Raíces Médicas Filosóficas:

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/TAO.RAICES.FILOSOFICAS.pdf>

80. RESCATANDOSE DEL SOBRE PESO:

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/TAO.PURIFICACION.pdf>

81. FACTORES AMBIENTALES SOBRE LA GENÉTICA: EXPOSOMA

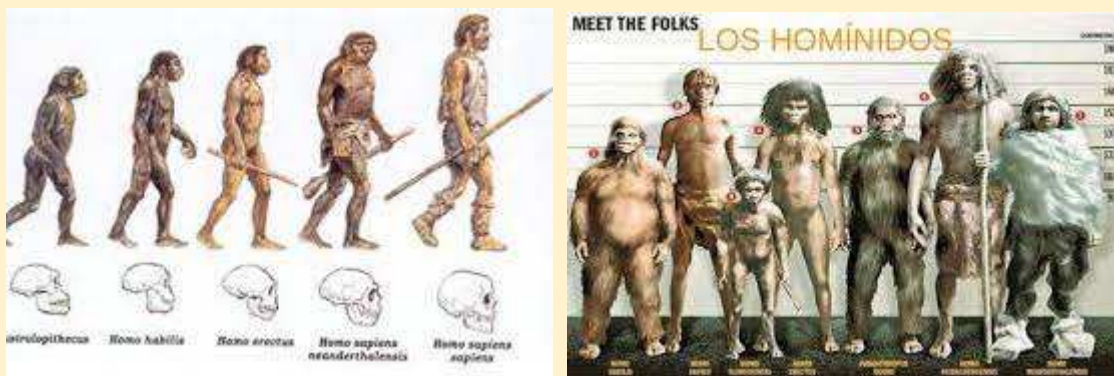
<https://www.elrivalinterior.com/PDF/TAO.EXPOSOMA.pdf>

82. FACTORES AMBIENTALES: EXPOSOMA (en inglés)

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/TAO.the-exposome-molecules-to-populations.pdf>

www.elRivalinterior.com

www.elRivalinterior.com/Cuadernos



No fue sencillo llegar al sapiens sapiens.

Somos fruto de una difícil y compleja evolución.

Algunas ramas y especies desaparecieron en el proceso

𐤀	𐤂	𐤄	𐤆	𐤈	𐤊	𐤌	𐤎	𐤐	𐤒	𐤔	𐤖	𐤘
aleph	beth	gimel	daleth	he	waw	zayin	heth	teth				
'	b	g	d	h	w	z	h	t				
𐤠	𐤡	𐤣	𐤥	𐤦	𐤨	𐤩	𐤫	𐤬	𐤭	𐤮	𐤯	𐤱
yod		kaph		lamed		mem		nun	samekh			
y		k		l		m		n	s			
𐤳	𐤵	𐤷	𐤹	𐤺	𐤻	𐤽	𐤾	𐤿	𐥀	𐥁	𐥂	𐥃
ayin	pe	sade	qoph	resh		shin		taw				
'	p	s	q	r		sh/s		t				

Historia de la Escritura, la invención de la Letra



Esto es Tao, firmeza que no es rigidez,
humildad que no es inferioridad, seguridad
que no es arrogancia.

ACTUALIZAR A LA ÚLTIMA EDICIÓN: <https://www.elrivalinterior.com/PDF/TAO.Alimentacion.pdf>

Los chequeos médicos periódicos son esenciales.
Un cambio de hábito alimenticio es un excelente
momento para hacer uno y consultar
profesionalmente sobre la nueva nutrición.

Las recomendaciones dadas en este libro tienen
carácter general y siempre conviene que sean
particularizadas en cada persona por un profesional
de la salud en nutrición, especialmente en caso de
enfermedades o antecedentes familiares que lo
requieran.

Este libro está orientado a la salud pública, así que se
agradece su difusión !!!

