

The background features abstract, overlapping green geometric shapes in various shades, including light lime green, medium green, and dark forest green, creating a dynamic and modern aesthetic.

CONFERENCIA NUTRICIÓN SANA

“Vivir para comer...o
Comer para vivir”

“La salud es un tesoro”

“Todo efecto tiene su
causa”

“Un gramo de
prevención es mas
valioso que una
tonelada de curación”

Leyes, normas o códigos

- ▶ Leyes laborales
- ▶ Leyes morales
- ▶ Leyes civiles
- ▶ Leyes institucionales
- ▶ Leyes de la salud

CM 80.2

Es asombrosa la extraña ausencia de buenos principios que caracteriza a esta generación, y que se manifiesta en su desprecio por las leyes de la vida y de la salud... Para la mayoría la ansiedad principal es: ¿Qué comeré, qué beberé, con qué me vestiré?... Las facultades morales están debilitadas, porque hombres y mujeres no quieren vivir en obediencia a las leyes de la salud, y hacer de este gran asunto un deber personal... Los más... ignoran las leyes de su ser, y complacen el apetito y la pasión a costa del intelecto y la moral; y parecen dispuestos a permanecer en la ignorancia acerca del resultado de su violación de las leyes de la naturaleza. Satisfacen el apetito depravado con el uso de venenos lentos que corrompen la sangre y minan las fuerzas nerviosas, y en consecuencia atraen sobre sí mismos enfermedad y muerte...

Enfermedades

- ▶ Cáncer
- ▶ Diabetes
- ▶ Presión arterial
- ▶ Trastornos del sueño
- ▶ Trastornos de alimentación
- ▶ Hepatitis
- ▶ Enfermedades virales
- ▶ Enfermedades del corazón
- ▶ Obesidad
- ▶ Gota
- ▶ Enfermedades cardiovasculares
- ▶ Osteoporosis

¿Cuál es la causa?

La alimentación inadecuada (80%)

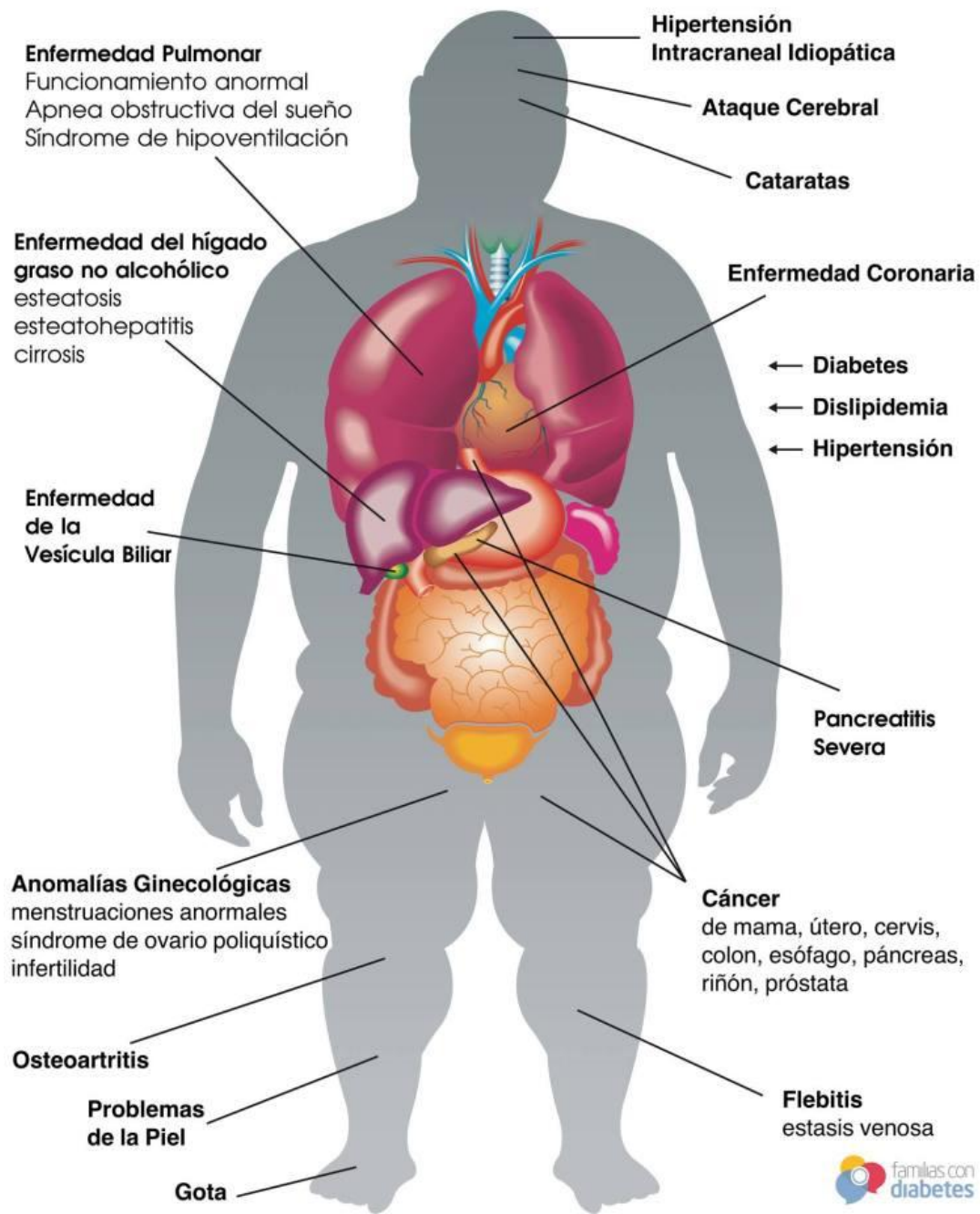
¿Cuál es el problema?

- ▶ Una educación inadecuada al respecto de la alimentación
- ▶ No prevención
- ▶ Falsa curación



Las 8 claves para una excelente salud

1. Agua
2. Aire puro
3. Ejercicio adecuado
4. Sol
5. Descanso adecuado
6. Alimentación adecuada
7. Abstinencia de lo malo
8. Confianza en Dios



- Carbohidratos
- Proteínas
- Vitaminas
- Minerales
- Fibra



Nutrición





“He aquí os he dado toda planta que da semilla que está sobre toda la tierra, y todo árbol en que hay fruto y dá semilla, os serán para comer”

Génesis 1:29

¿Por qué nos Enfermamos?



Dieta Típica ...

- Alta en grasas de tipo animal
- Alta en grasas nocivas: saturadas, hidrogenadas.
- Baja en fibra
- Rica en alimentos procesados
- Bajo en carbohidratos compuestos
- Bajo en alimentos de tipo vegetal
- Exceso en Proteínas



Grasas

- Actualmente en nuestra dieta el promedio de consumo en calorías en forma de grasas es de un 45 %.
- Estudios recientes aumentaron la cifra a un 50%



Grasas

Un estudio encontró que las mujeres que comen mayormente grasas aumentan el riesgo de tener cáncer de mamas en un 60%.



Alimentos Grasosos aumentan el riesgo de ataque al corazón

Investigadores de Brigham y el hospital de Mujeres en Boston encuentran que el ataque de corazón son 4 veces mas propensos de ocurrir dos horas después de comer alimentos ricos en grasas.

Existe una estrecha relación entre el consumo de grasas y las enfermedades del corazón



Problemas de Salud:

- ✓ Arteriosclerosis.
- ✓ Hipertensión.
- ✓ Obesidad.
- ✓ Problemas digestivos.
- ✓ Problemas en los riñones, hígado, corazón, y otros órganos.
- ✓ Baja resistencia a las infecciones.
- ✓ El cáncer de colon esta asociado con una dieta rica en carnes y grasas.

Fuentes de Colesterol

- Colesterol se encuentra solamente en productos de origen animal.
- Frutas, vegetales, granos, y nueces no contienen colesterol.



Colesterol



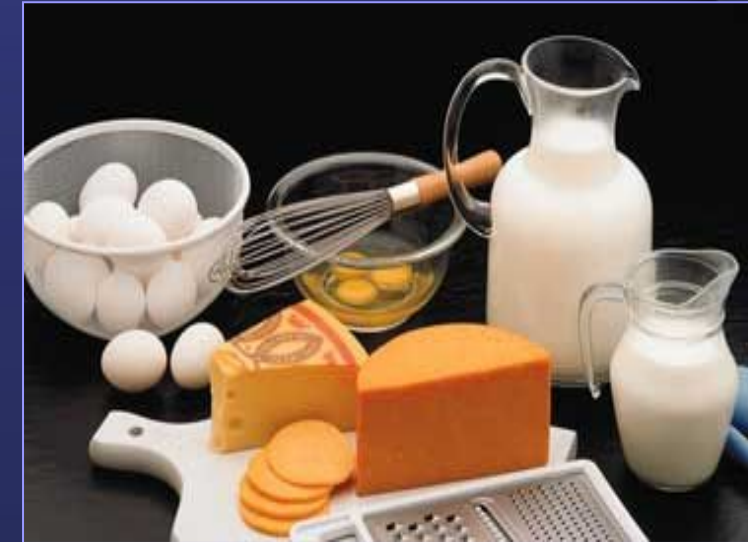
No cholesterol



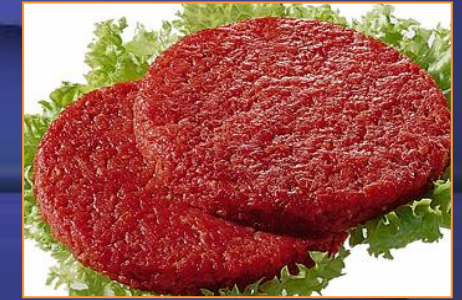
Alimentos que contienen Colesterol

Alimentos (3 oz.) *Colesterol (mgrs.)*

Leche Descremada	1 c	4
Leche baja en grasa	1 c	18
Leche	1 c	33
Mayonesa		8
Helado	1/2 c	29
Mantequilla	1 Cuch.	31
Huevo	1	215



Alimentos que contienen Colesterol



Alimentos (3 oz.) & Colest. (mgrs)

Caviar	500
Almeja	57
Cangrejo	64
Ostra	84
Sardinas	120

Cerdo	76
Pollo	82
Langostino	165
Atún	26



La Fibra de los alimentos ayuda a Bajar el Colesterol

- Un estudio publicado en 1992 descubrió que el consumo de fibra cada día, baja el colesterol en un 15%.¹
- Aquellos que consumen fibra tienen el 65% menos riesgo de enfermedad en el corazón.²



¹Haskell WL, Spiller GA, et al. Role of water-soluble dietary fiber in the management of elevated plasma cholesterol in healthy subjects. *AM J Cardiol* 1992 Feb 15;69(5):433-439. ²Khaw KT, Barrett-Connor E. Dietary fiber and reduced ischemic heart disease mortality rates in men and women: a 12-year prospective study. *Am J Epidemiol* 1987 Dec;126(6):1093-1102.

Azúcar Camuflada



Alimentos

Cantidad

Cucharada

- Caramelo 1 Pequeña barra 5
- Leche con chocolate 8-oz 5-6
- Batido de leche 8-oz 10-12
- Pay de Manzana 1 rodaja 12
- Mermelada cucharadita. 3



Azúcar Camuflada



Cucharada

<i>Alimentos</i>	<i>Cantidad</i>		
• Helados	1/2 Taza	3	
• Pepinillo	1 largo	7 1/2	
• Banana split	1 taza	25	
• Donas	1	8	
• Pan Blanco	1 Tajada	3 1/2	
• Melocotones enlatados	2 mitades	3 1/2	

SE BUSCA POR LADRON!!!

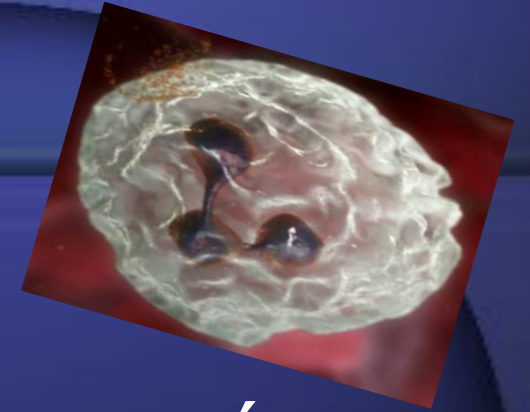
- El azúcar roba a su cuerpo de las vitaminas B
- El azúcar no tiene nutrientes, pero se requieren nutrientes para metabolizarla.





Disminuye la función de los glóbulos blancos

El azúcar refinada baja el Sistema Inmune



cdtas. #Bacterias destruidas % disminución capac azúcar
por glóbulos blancos destruir bacteria

0	14	0
6	10	25
12	5.5	60
18	2	85
24	1	92

LOS CARBOHIDRATOS



- Los carbohidratos son fuente de Energía
- Evitan la formación de cuerpos cetónicos y permiten metabolismo adecuado de grasas.
- Ayudan a mantener en sus niveles normales el azúcar, el colesterol y los triglicéridos.
- Proveen energía para el sistema nervioso
- Tienen acción protectora contra los residuos tóxicos que pueden aparecer en el proceso digestivo
- Tienen acción laxante
- Intervienen en síntesis de hormonas y enzimas
- Proveen ciertas proteínas, vitaminas y minerales

Alimentos Refinados

- Hojuelas de maíz
- Macarrones o espaguetis
- Harina Blanca
- Pan blanco
- Arroz blanco
- Azúcar blanca
- Galletas
- Cereales refinados



“Whole grains: High in nutrition and fiber, yet low in fat.” Food and Nutrition. Mayo Clinic.

Enfermedades por el Consumo de Alimentos Refinados :



- Enfermedades del corazón
- Derrame cerebral
- Obesidad
- Cáncer en el seno
- Cáncer en la próstata
- Artritis
- Osteoporosis
- Ulcera
- Infertilidad
- Diabetes
- Depresion
- Estreñimiento

CARBOHIDRATOS COMPLEJOS

Almidone

• Cereales:

- Arroz, Maíz, millo, sorgo, centeno, Avena, trigo.
- Leguminosas:
- Lentejas, Arveja, Soya, todo tipo de fríjol.
- Raíces:
- Ñame, batata, papa.

Una dieta rica con
carbohidratos
Complejos, la reserva de
De energía dura
De 5 a 6 horas



Fibra



No se digiere.
Modifica la digestión y absorción
de los carbohidratos
absorbibles.

Fibra y el Azúcar en la Sangre



- ✓ La mayoría de las fibras son polisacáridos
- ✓ Recientes investigaciones han demostrado que los alimentos que son altos en su contenido de fibra ayudan a retardar la elevación de azúcar en la sangre, y como resultado se requiere menos insulina en el proceso digestivo.
- ✓ La fibra especialmente la soluble como las pectinas y las gomas, retarda el vaciamiento gástrico del alimento.
- ✓ Ayuda a retardar la absorción de azúcares simples en el intestino delgado



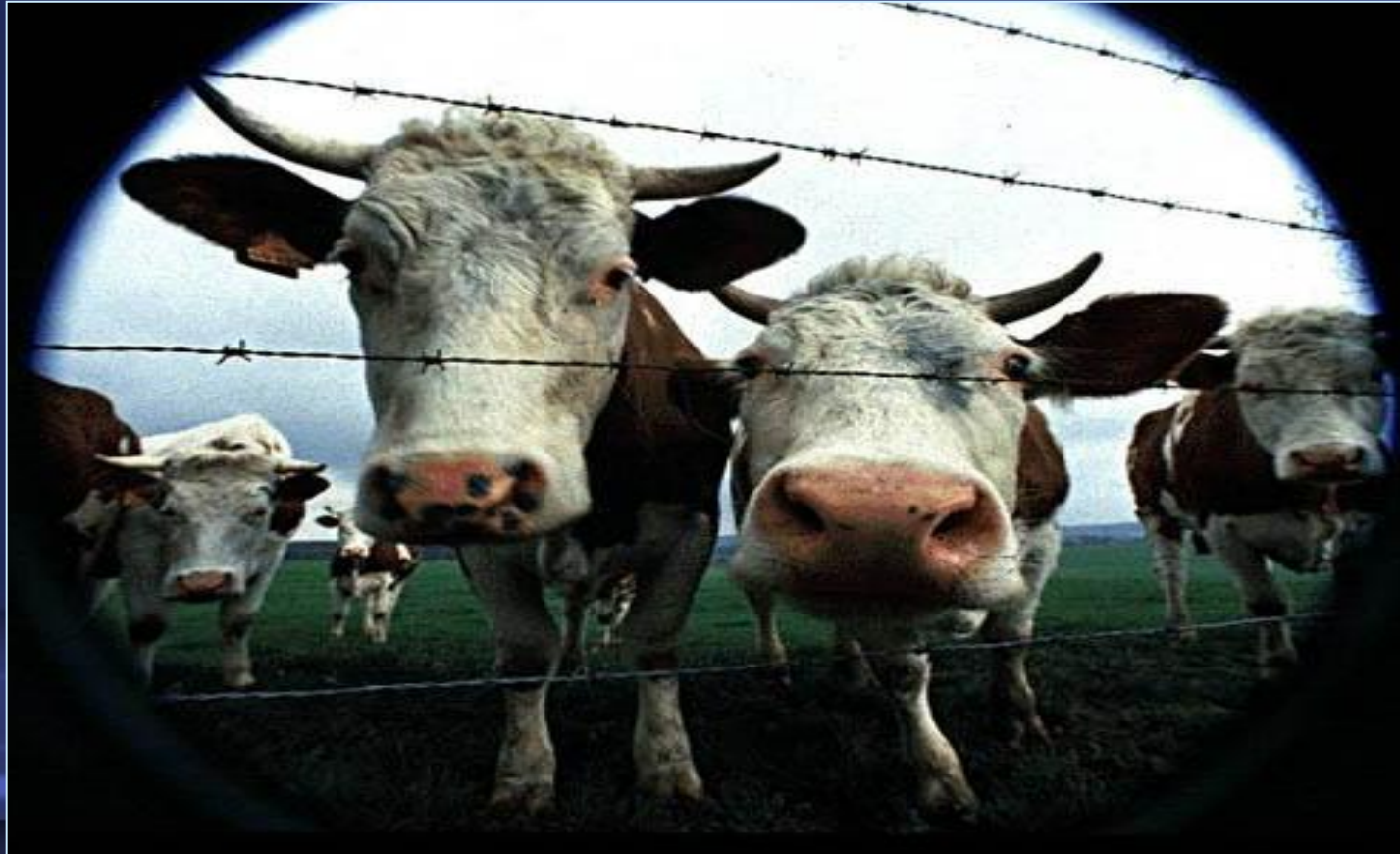
Enfermedades Por el Bajo Consumo de Fibra

- Diabetes
- Estreñimiento
- Apendicitis
- Varises
- Cáncer en el colon



- Hemorroides
- Cáncer en el estómago
- Enfermedades del corazón
- Derrame Cerebral

Vínculo de los Productos Animales

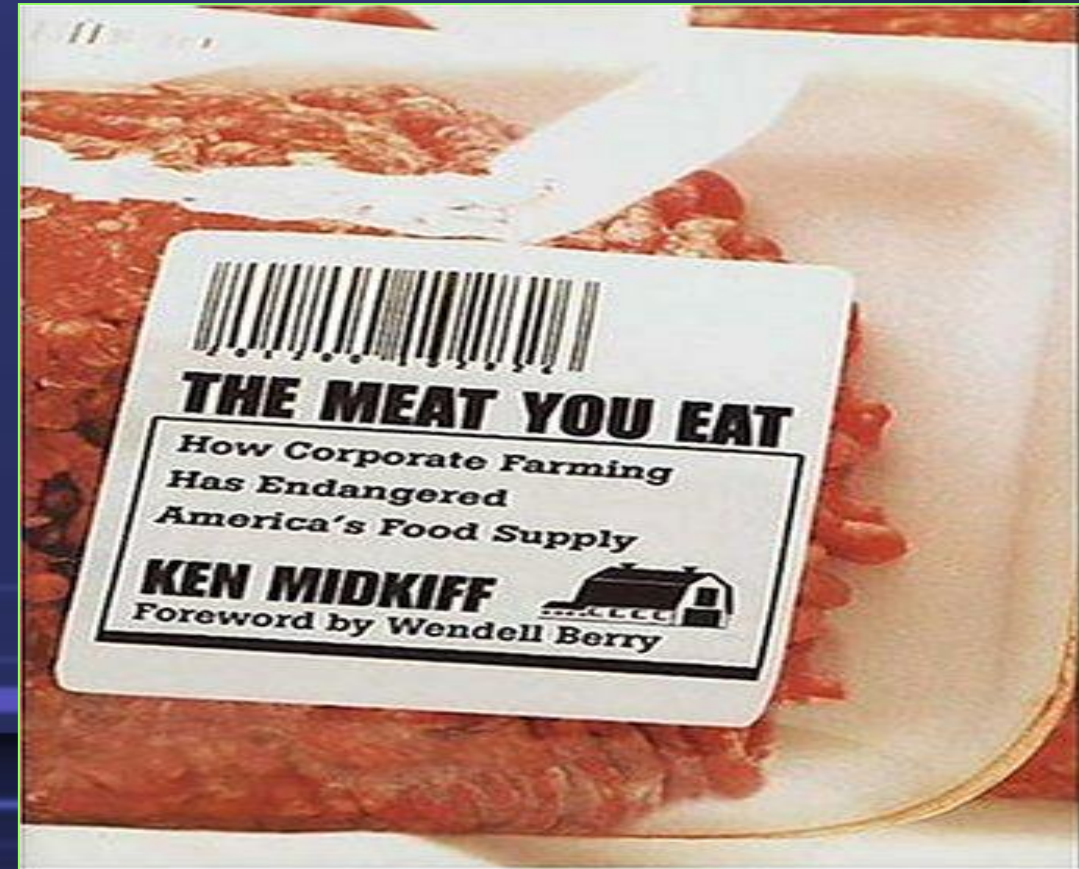


Enfermedades



¿Por qué la Carne y los Productos de Origen Animal están relacionados con las enfermedades?

- No contiene Fibra.
- Alta en grasas.
- Alta en colesterol.
- Alta en proteína.
- Contiene bacterias putrefactoras, parásitos y virus.
- Contiene Hormonas.



Efectos de Hormonas en Productos Animales

- Un estudio reciente muestran que las señoritas en los Estados Unidos se desarrollan en una edad muy temprana .
- Niñas son desarrolladas a la edad de 8 a 10 años.



Carne y Estiércol en la carne

Cuando un animal es sacrificado, la membrana mucosa de los intestinos pierde su poder protector y permite que los gérmenes del estiércol (bacterias putrefactoras) se filtren en los órganos y tejidos del animal.



La Carne Consumida y el Cáncer

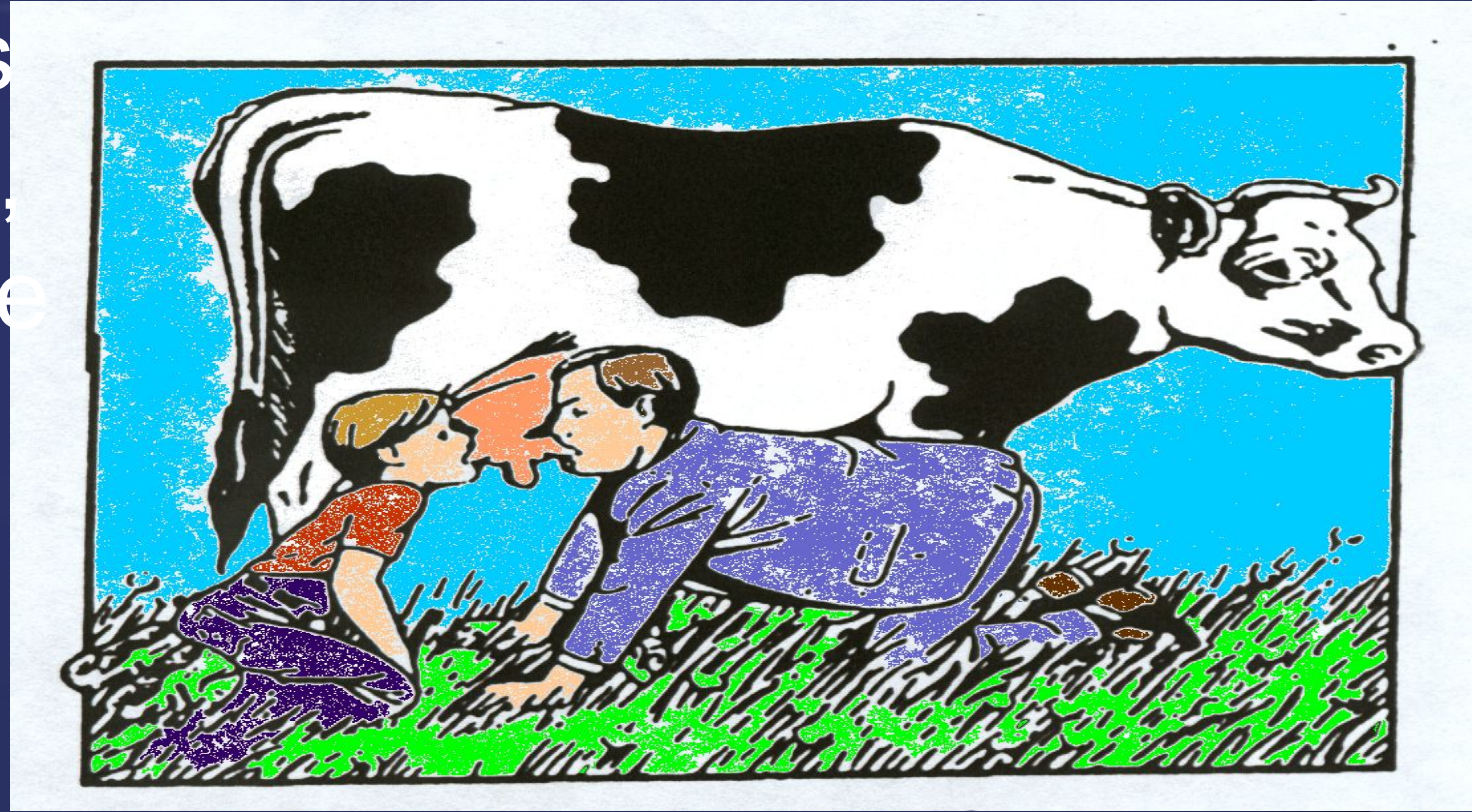
- Cáncer en la boca y en la faringe.
- Cáncer en los riñones.
- Cáncer en el colon
- Cáncer en el seno



Productos Lácteos



Los seres Humanos son la única especie que toman la leche de otras especies, y la única especie que toman la leche después de su infancia.



Problemas de Salud Por el consumo de Productos Lácteos

- Cáncer
- Enfermedades Neurológicas
- Alergias
- Problemas digestivos
- Enfermedades Infecciosas
- Anemia . Deficiencia de hierro.



Lácteos y la Pérdida de Calcio

“El problema con la leche y otros productos derivados no solamente son ricos en calcio; también son concentrados en proteína, grasas.



Hablemos sobre el Calcio

Alimentos ricos en Calcio:

FRUTAS:

- ✓ Higos secos.
- ✓ Peras.
- ✓ Ciruelas.
- ✓ Uvas pasas.
- ✓ Limon.
- ✓ Platano.
- ✓ Naranjas.

- ✓ Repollo, coliflor, brocoli, acelgas.
- ✓ Semillas de ajonjolí.
- ✓ Caraotas negras.



Bacteria y Virus en la leche

- Pasteurización no esteriliza la leche.
- Un vaso de leche contiene 5 millones de bacteria después de la pasteurización.



A clear glass filled with white milk, centered in the background of the slide. The glass is partially filled, and the milk is bright white against the grey background.

**La leche después de la pasteurización
contienen más de 20.000 bacterias por mililitro
de leche.**

***10 coliformes por cada mililitros = 2,500
bacterias por cada 8-onzas de vaso de leche.***

Vegetariana: La Dieta Superior

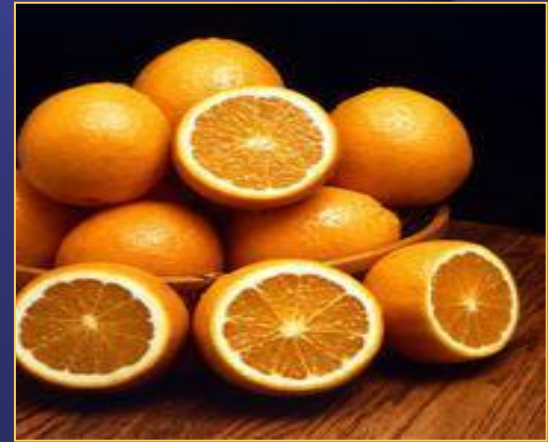


Una Dieta Vegetariana pura reduce el Riesgo de enfermedad !!!



Beneficios de la Dieta Vegetariana

- El 15 % menos de enfermedades crónicas.
- Reduce el uso de hospitales para el cuidado de la salud.
- Disminuye dramáticamente el uso de medicamentos.
- Resistencia muscular superior.
- Más longevidad.



Beneficios de la Dieta Vegetariana

- El 40% menos de posibilidades para desarrollar cáncer.
- Baja presión Sanguínea .
- Previene la enfermedad del corazón.
- Previene y revierte la diabetes.
- Reduce el riesgo de osteoporosis, piedras en los riñones, asma.



Bajo Riesgo de Obesidad en Personas Vegetarianas

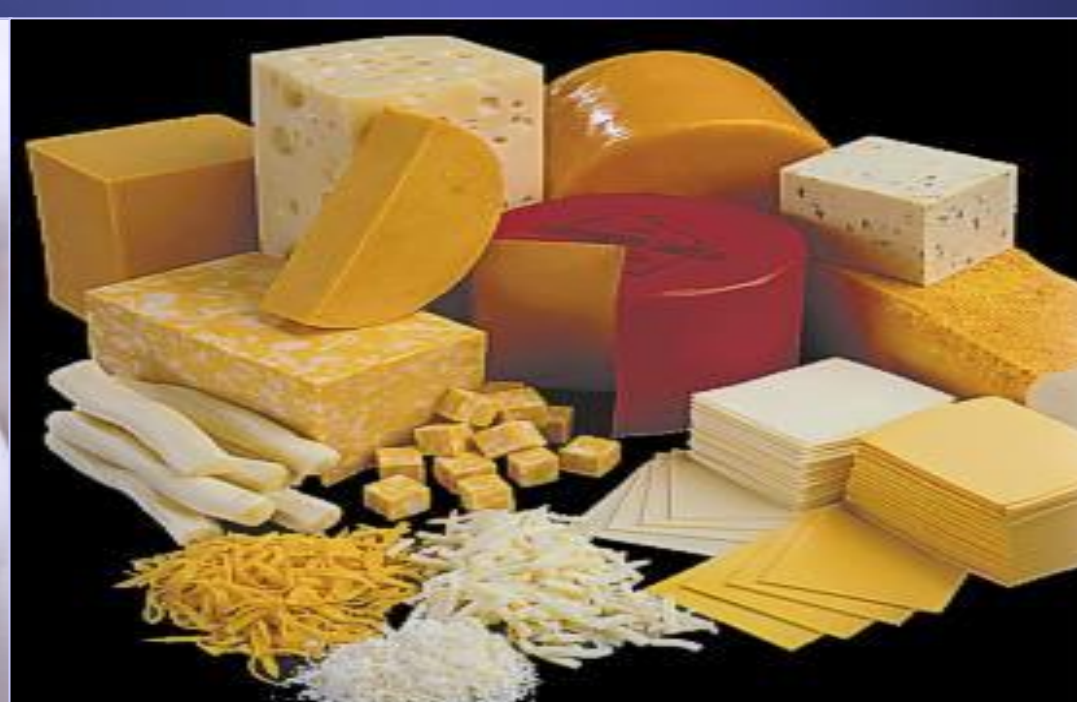
Muchos estudios muestran que los vegetarianos tienen bajo riesgo de obesidad, enfermedad coronaria del corazón, alta presión, diabetes, y algunas formas de cáncer.



Una Dieta Balanceada

- Semillas y nueces (comer en moderación) y legumbres
- Frutas
- Vegetales
- Cereales (Integrales)





Proteina



¿Como Podemos conseguir Proteína ?



Exceso de Proteína = Osteoporosis

- 2-3 veces más de proteína es consumida que la recomendada.
- Proteína Animal aumenta el riesgo de osteoporosis y pierde el calcio del cuerpo.
- Impone sobrecarga en los riñones, al hígado y al tracto digestivo, en su trabajo de eliminación de sustancias tóxicas.



Funciones de las Proteínas:

Son llamadas constructoras de la vida del hombre. De primera importancia.

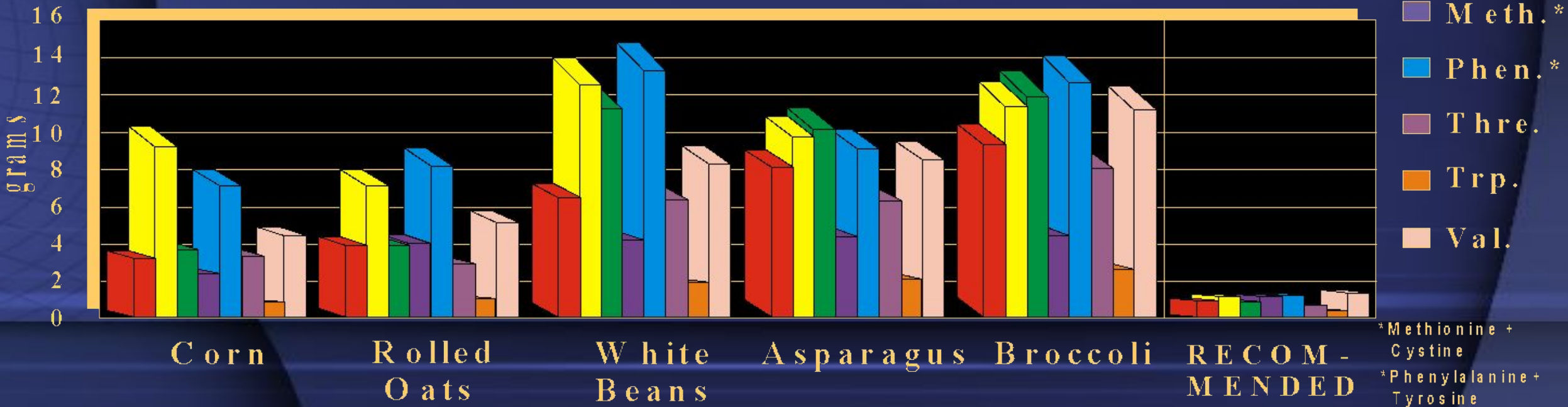
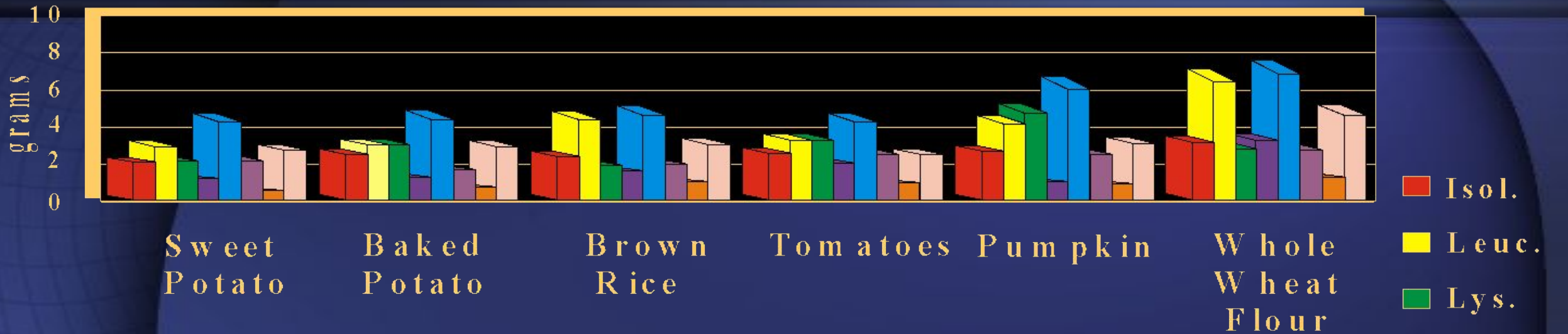
- Formación de nuevos tejidos durante el crecimiento de los niños, cirugías, heridas.
- Reconstrucción de piel, uñas, la mucosa del tracto digestivo.
- Los glóbulos rojos tienen un promedio de vida de 20 días, si no hay proteína para una adecuada formación de glóbulos rojos, se desarrolla anemia.

Cómo Podemos conseguir Proteína?

Una dieta balanceada y variada tiene los amino-ácidos que necesitamos.



OCHO AMINOACIDOS ESENCIALES...



Excelente Fuentes de Proteína

- Semillas
- Nueces
- Frutas
- Vegetales. Verduras
- Cereales Integrales
- Legumbres
(frijoles, arvejas, haba)



Funciones del Calcio :

El calcio interviene en:

- Formación de dientes y huesos sanos.
- Latidos del corazón.
- Transmisión del impulso nervioso.

Su deficiencia:

- Osteoporosis, retardo en el crecimiento, insomnio, irritabilidad, calambres.



Consejos para una Nutrición Óptima

- No comer entre comidas. Debe haber entre 6 horas por cada alimento.
- La cena debe ser al menos 2 a 3 horas antes de ir a dormir.
- Consumir de 8-10 vasos de agua al día.
- Hacer ejercicio, caminar, ayudará a tu organismo.

