

ELENA G. DE WHITE, LAS COMBINACIONES IMPROPIAS DE ALIMENTOS Y LA FERMENTACIÓN

“El conocimiento relativo a la debida combinación de los alimentos es de gran valor y ha de ser recibido como sabiduría de Dios.” - *Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, p. 130 [1902].

“¿No estudiaremos, como hombres y mujeres sensatos, si las cosas que comemos combinarán, o si producirán dificultad? - *Ibíd.*, p. 133 [1908].

MUCHAS VARIEDADES Y COMBINACIONES IMPROPIAS

“Se hace mucho daño a la salud con la variedad de alimentos que se ven en tantas mesas. Tome los diferentes platos que se ponen en la mesa en una comida, reúnalos todos en un recipiente, y - agítelos todos juntos. ¿Le revuelve el estómago al mirar esto? Deje esta mezcla durante unas horas y se fermentará. Todavía miles imponen sus estómagos a recibir una masa como esta todos los días: carne a medio masticar, condimentos, especias, pasteles y budines dulces que se tragan con té y café. Se obliga al estómago abusado a tomarlos y a hacer lo mejor que puede con ellos.” - *Ms 47, 1896; Manuscript Releases*, tomo 10, pp. 286, 287; *Manuscript Releases*, tomo 14, p. 299.

“Tantas variedades son introducidas en el estómago que se produce la fermentación. Esta condición determina una enfermedad aguda, y frecuentemente la muerte.” - *Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, pp. 130, 131 [1896].

“Cuando las frutas y el pan, junto con una variedad de otros alimentos que no combinan, son almacenados en el estómago en una misma comida, ¿qué podemos esperar sino perturbación?” - *Ibíd.*, p. 132 [1897].

“Las combinaciones impropias de alimentos crean perturbaciones; se inicia la fermentación; la sangre queda contaminada y el cerebro se confunde.” - *Ibíd.*, p. 131 [1902].

“El que se llena de muchas clases de alimentos en una misma comida está haciéndose daño. Es más importante que comamos lo que nos sienta bien que probar cada uno de los platos colocados delante de nosotros. *NO EXISTE NINGUNA PUERTA EN NUESTRO ESTOMAGO A TRAVES DE LA CUAL PODAMOS MIRAR SU INTERIOR PARA VER LO QUE PASA; DE MANERA QUE DEBEMOS USAR NUESTRA MENTE Y RAZONAR DE CAUSA A EFECTO.*” - *Ibíd.*, p. 132 [1908].

FRUTAS Y VEGETALES

“Si queremos conservar una buena salud debemos evitar comer vegetales y frutas en la misma comida. Si el estómago es débil, habrá agotamiento, el cerebro se confundirá, y será incapaz de realizar un esfuerzo mental. Tenga fruta en una comida y vegetales en la próxima. - *The Youth's Instructor*, 31 de mayo de 1894.

“No debiera ingerirse vegetales y frutas en la misma comida. Use pan y frutas en una comida, y pan y vegetales en la próxima.” - *The Signs of the Times*, 23 de septiembre de 1897.

“Es la variedad y la mezcla de carne, verduras*, frutas, vinos, té, café, tortas dulces y pasteles concentrados lo que arruina el estómago, y coloca a los seres humanos en la posición de inválidos con todos los

desagradables defectos que la enfermedad ejerce en su estado de ánimo.” - *Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, p. 493 [1898].

[*Nota: en *Counsels on Diet an Foods*, p. 411 dice: “vegetables”, que se traduce como vegetales.]

“No conviene ingerir frutas y verduras* en la misma comida, pues a las personas de digestión débil esta combinación les produce muchas veces desórdenes gástricos e incapacidad para el esfuerzo mental. Es mejor la fruta en una comida y las verduras* en otra.” - *Ibid.*, p. 133 [1905].

[*Nota: en *Counsels on Diet an Foods*, p. 112 dice: “vegetables”, que se traduce como vegetales.]

“EN UNA VISION recibida durante la noche parecía que el pastor . . . se había enfermado, y un médico experimentado le dijo a Ud: “He tomado nota de su régimen alimenticio. Usted come una gran variedad en una sola comida. Las frutas y las verduras tomadas en una misma comida producen acidez de estómago; de esto resulta impureza en la sangre, y la mente no está clara porque la digestión es imperfecta.”. Usted debe entender que todo órgano del cuerpo ha de ser tratado con respeto. En materia de régimen, debe razonar de causa a efecto.” - *Ibid.*, p. 134 [1908].

[*Nota: en *Counsels on Diet an Foods*, p. 113 dice: “vegetables”, que se traduce como vegetales.]

ACEITE Y VINAGRE

“Las ensaladas se preparan con aceite y vinagre, y esto produce fermentación en el estómago, y el alimento no se digiere, sino que se descompone o entra en putrefacción; como consecuencia, la sangre no resulta nutrida, sino que se llena de impurezas, y aparecen dificultades en el hígado y los riñones.” - *Ibid.*, p. 412 [1887].

PAN LEUDADO Y LECHE

“En la elaboración del pan leudado con levadura, no se debe emplear leche en vez de agua, pues el pan resulta así inútilmente más caro y mucho menos sano. El pan de leche no se conserva tanto tiempo después de cocido como el pan hecho con agua, y fermenta con más facilidad en el estómago.” - *Ibid.*, p. 375 [1905].

AZÚCAR, DULCES Y POSTRES

“Sería mejor descartar los pudines [“puddings”] dulces, las jaleas y las mermeladas que causan fermentación en el estómago.” - *The Signs of the Times*, 23 de septiembre de 1897.

“Debe manifestarse mucho cuidado al proporcionar recetas para natillas y pasteles. Si se come una torta dulce como postre con leche o crema, se producirá fermentación en el estómago, y entonces los puntos débiles del organismo contarán la historia.” - *Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, pp. 398,399. [1900]

“...el azúcar y la leche combinados tienen la tendencia a causar fermentación en el estómago, y son así perjudiciales.” - *Ibid.*, p. 135 [1905].

Compilado:
Roberto Díaz
Box 363
Arroyo, Puerto Rico 00714