

SALUD



*A TRAVÉS DE UNA
BUENA
ALIMENTACIÓN*

EL RÉGIMEN DEL EDÉN

Dios, nuestro Creador, nunca cambió o alteró su plan original. El hombre fue quien hizo los cambios, y *nuestro Padre Dios*, por amor a nosotros sus amados hijos, consintió en algunos cambios.

Este mundo y el hombre serán restaurados a la perfección. Entonces, el plan original de alimentación tomará su lugar, y será el que tendrá la raza humana redimida por toda la eternidad. Nuestro Padre Celestial estará en persona con nosotros todos los días, y gozaremos de Su presencia.

La Biblia es nuestro manual de instrucciones y nos enseña cómo podemos tener salud física y espiritual. En *Génesis 1:29* encontramos la primera lección de salud y nutrición dada al hombre que, de ser obedecida, nos dará el don de la salud como nuestro Padre Celestial prometió en *Exodo 15:26*:

“Y dijo: Si oyéreis atentamente la voz de Jehová tu Dios, e hicieres lo recto delante de sus ojos, y dieres oído a sus mandamientos, y guardareis todos sus estatutos, ninguna enfermedad de las que envié a los egipcios te enviaré a ti; porque yo soy Jehová tu Sanador.”

Analicémos *Génesis 1:29*:

“Y dijo Dios: He aquí que os he dado toda hierba que da simiente, que está sobre la haz de toda la tierra; y todo árbol en que hay fruto de árbol que da simiente, seros ha para comer.”

“**Hierba o planta que da simiente o semilla.**” El Interlinear Hebreo-Caldeo de la *Concordancia Strong's* [# 6212] define hierba como: “Planta totalmente crecida y con semilla, para el alimento del hombre.”

El *Interlinear Hebreo-Caldeo Gesenius* nos dice: “Hierba, cualquier vástago o retoño tierno que brilla o reluce.”

Daremos algunas definiciones para que se entienda mejor a lo que nos estamos refiriendo cuando se habla de hierba o planta que da simiente o crece de semilla.

1. **Hierba verde** - grama, pasto, sacate.
2. **Hierba que da simiente** - planta que da semilla para alimento del hombre. Planta que da fruto, cuya semilla perpetúa su especie. Por ejemplo: hortalizas, frutas y cereales.
3. **Hortaliza** - verduras y demás plantas comestibles.
4. **Hortaliza suculenta** - vegetal jugoso y sustancioso, muy nutritivo. Verduras y vegetales.
5. **Tubérculo** - porción abultada y feculenta de las raíces de algunas plantas, como la patata o papa.
6. **Hortaliza farinácea** - Que tiene almidón y hace las harinas. Incluyen los tubérculos farináceos, como por ejemplo: el ñame (*yam*), la papa o patata (*potato*), la yuca (*cassava*) y la malanga (*taro, dasheen*), frutas feculentas como el panapén y la pana de pepita, y los cereales secos.
7. **Vianda** - significa alimento. En Latinoamérica, se llaman viandas a

las hortalizas farináceas.

8. **Verduras de hoja** - vegetales de hoja. Por ejemplo; lechuga, berro, espinaca, repollo, etc.

9. **Legumbres** - fruto que se cría en vainas. Por ejemplo: habichuelas, fríjoles, etc.

10. **Oleaginosas** - que tiene aceite. Por ejemplo: nueces y aceitunas.

ANALOGÍA Y COMBINACIONES

El alimento creado por Dios para nosotros sus hijos es análogo entre sí y a nuestro cuerpo en composición química orgánica, y no necesariamente tiene que ser cocido. Estos alimentos, que se nos dieron en la misma Biblia, son: las hortalizas suculentas, los cereales y legumbres *tiernos*, las frutas y las nueces. Los cereales y legumbres *tiernos* también están clasificados entre las hortalizas suculentas.

Todas las hortalizas suculentas son compatibles entre sí, y mezclan muy bien con los cereales *secos* y las legumbres *secas*, con las hortalizas farináceas, y con las nueces. No deben mezclarse con ningún tipo de fruta. Para más detalles sobre las combinaciones de alimentos, vea la Tabla 1 (página 3).

Los tubérculos farináceos (ver Tabla 5, página 11) no deben combinarse con frutas o nueces, ni con cereales y legumbres *secos o germinados*, a menos que se utilice únicamente el *brote* de éstos. Combinan muy bien con las hortalizas suculentas (incluso cereales y legumbres *tiernos*), y con los brotes o germinados de hoja, tales como alfalfa, trébol (*clover*), *fenugreek*, etc.

Las frutas se clasifican en dulces, semi-ácidas y ácidas (ver Tabla 3, páginas 9 y 10). Las frutas dulces no deben combinarse con las frutas ácidas. Las frutas combinan con los cereales y las nueces. Debemos evitar hacer grandes mezclas de alimentos, ya que se crean fermentaciones, y por ende, nuestra sangre se contamina o ensucia.

Es aconsejable consumir un 75% de hortalizas suculentas, ya que son las que reparan y nutren mejor nuestro organismo. Las hortalizas suculentas contienen carbohidratos, proteínas, agua, sales minerales y vitaminas de importancia vital en la nutrición de nuestro cuerpo. Para que tengamos una idea de su importancia, prácticamente todos los animales consumen vegetales. Las frutas se consideran principalmente *como* agentes de limpieza.

Es importante mencionar que estos alimentos no necesariamente tienen que cocinarse, pero si los ingerimos sin la debida masticación y tranquilidad, o si usted tiene un sistema digestivo muy deteriorado, es preferible cocinarlos sin destruir sus nutrientes para poder lograr una mejor asimilación. Estas hortalizas tienen la fibra necesaria para darnos el mejor movimiento

intestinal, y así tendremos la mejor salud y el peso normal por estatura deseado por tantas personas.

Tabla # 1: Combinación de Frutas y Vegetales

Hortalizas Suculentas	Frutas				Proteínas			Hortalizas
	Farináceas Ácidas	Dulces	Semi- Ácidas	Ácidas	Cereales Semillas	Nueces Y	Legumbres	
Frutas Dulces	SI	SI	NO	SI	SI	NO	NO	NO
Frutas Semi- Ácidas	SI	SI	SI	SI	SI	NO	NO	NO
Frutas Ácidas	NO	SI	SI	SI	SI	NO	NO	NO
Cereales	SI	SI	SI	SI	SI	SI	NO	NO*
Nueces y Semillas	SI	SI	SI	SI	SI	NO	SI	NO
Legumbres	NO	NO	NO	SI	NO	SI	SI	NO*
Hortalizas Suculentas	NO	NO	NO	SI	SI	SI	SI	SI
Hortalizas Farináceas	NO	NO	NO	NO	NO	NO	SI	SI

* Los cereales y legumbres *tiernos* son compatibles, pero no en su estado seco.

EL COCIMIENTO

Hortalizas Suculentas

Las hortalizas suculentas o vegetales deben consumirse en su estado crudo o levemente cocidos. Es importante que cuando se cocinen, esto se haga a fuego lento para no destruir con altas temperaturas todos los nutrientes que éstas nos pueden proporcionar. Se pueden cocinar al horno, al vapor o con *muy poca agua*. Esta *poca agua* de los vegetales puede guardarse para tomarla durante el día. Es mejor añadir la sal a los vegetales un poco antes de apagar el fuego para que los nutrientes no se destruyan.

Las hortalizas suculentas, especialmente la espinaca, el ruibarbo, la remolacha y el tomate, contienen ácido oxálico en su estado crudo, que es

una medicina que ayuda al movimiento intestinal y a limpiar el hígado. Sin embargo, cuando éstos se sobrecocinan, se vuelven altamente tóxicos.

Hortalizas Farináceas

Las hortalizas farináceas, por el contrario, deben *cocerse bien* (aunque no a altas temperaturas) debido a su alto contenido de almidón concentrado, y a que el calor ayuda a eliminar los *inhibidores de enzimas que digieren el almidón*. Hay personas que gustan comer estos alimentos *duros*. Con esta consistencia, no alcanzan a cocerse bien, ya que su almidón todavía no está transformado en azúcares simples para que nuestro cuerpo pueda hacer un buen uso de él. Las hortalizas farináceas, cuando se cuecen, deben quedar blandas o suaves, pero no sobrecocidas. Además, es importante masticarlas y ensalivarlas bien para que la amilasa de la saliva actúe sobre el almidón y ayude a descomponerlo en azúcares más simples.

A menos que los cultivemos, los cereales que se compran están en su estado *seco*. Por lo tanto, es importante su buen cocimiento para transformar su almidón concentrado en azúcares simples y para eliminar los inhibidores. Si los cereales secos no están bien cocidos, el almidón no puede ser transformado. Nuestro sistema digestivo tampoco puede transformarlo bien, ya que no fue diseñado para *digerir almidón concentrado crudo*. Como resultado, se afecta nuestra sangre, y por ende, se va creando mala circulación y otras condiciones malsanas como consecuencia de esto. Para más información respecto a los problemas de salud ocasionados por el *mal cocimiento* de los cereales, puede recurrir a los libros o vídeos de la Dra. Agatha Thrash, y libros de Biología o Nutrición.

Para todos los cereales secos: puede *dextrinizarlos*, tostándolos levemente, y luego cocinarlos bien con la cantidad de agua requerida (ver Tabla 2). Luego de tostarlos, hiérvanse durante 3 a 5 minutos a fuego medio, y luego cocínelos a fuego lento el tiempo que requieran. Cuando estén bien cocidos, su consistencia debe ser blanda o suave. Con excepción del trigo y el centeno,

TABLA 2. Cantidad de Agua Necesaria en la Cocción de Cereales.

Cereal	Cantidad (en tazas)	Cantidad de agua requerida para la cocción (en tazas)
<i>Millo</i>	½	2
<i>Arroz integral</i>	1	2 ½
<i>Cebada</i>	1	4
<i>Avena en grano</i>	1	3
<i>Avena arrollada</i>	1	2 ½

<i>Centeno</i>	1	3
<i>Trigo</i>	1	4

que, aunque hayan sido dextrinizados y por más tiempo de cocción que reciban, tienden a quedar con una consistencia *gomosa*. De hecho, el trigo y el centeno son los cereales que requieren más tiempo de cocción. Aunque los cereales secos estén bien cocidos, algunas personas que tienen problemas con el *gluten* de ellos.

“Los cereales que se emplean para hacer gachas deben cocerse varias horas; pero los alimentos blandos o líquidos son menos saludables que los secos, los cuales requieren una masticación cabal.” - E.G. de White, *Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, p. 373.

“El pan debe ser plenamente cocido, dentro y fuera. La salud del estómago exige que sea liviano y seco.” - *Ibíd.*, p. 374.

Legumbres

Las habichuelas o legumbres secas deben germinarse, y luego cocerse un poco. Si no los germina, pueden dejarse cubiertas de agua toda la noche, y en la mañana, descarte el agua. Deben lavarse bien, hervirse a fuego mediano dos o tres veces, descartando el agua. Cuando las cocine nuevamente y el agua comience a hervir, disminuya el fuego, y permítase que se cocinen a fuego lento hasta que estén blandas o suaves.

Es bien importante seguir este proceso con las habichuelas secas, para que se eliminen los inhibidores de proteínas y parte del ácido, y para que la proteína concentrada se transforme en aminoácidos que el cuerpo pueda utilizar.

CAUSAS DE LAS ENFERMEDADES

La causa fundamental por la cual nos estamos enfermando y muriendo es debido a “*la mala cocina*”. Si pusiéramos todo nuestro empeño por aprender nuevos métodos para preparar nuestros alimentos de una manera sencilla y apetitosa, nuestros alimentos llegarían a ser en todo momento lo que nuestro Padre Celestial se propuso que fueran: “*nutrición y medicina*.”

Cuando ignoramos voluntaria o involuntariamente la debida preparación y combinación de los alimentos que Dios nos dió como algo bueno y lícito, estos se convierten en *venenos*. Cuando no somos *temperantes* en el uso de ellos, y llevamos una alimentación dando énfasis a mucha proteína (aunque sea de origen vegetal), a muchos almidones (aunque provengan de cereales integrales u hortalizas farináceas), o a mucho alimento ácido (ver Tabla 4, página 10), seguramente nos enfermaremos. Tenemos que ser balanceados según el plan Divino, y consumir en su mayoría: hortalizas suculentas en

primer lugar, las frutas en segundo lugar, y lo demás en menores cantidades. Debemos seguir el plan Divino dado en *Génesis 1:29* en su orden de importancia.

Las nueces deben usarse en pocas cantidades para no exceder el uso de proteínas. El consumo de proteínas en exceso, aunque sean de origen vegetal (habichuelas, especialmente las secas, o nueces y semillas), predispone a las personas a sufrir de cáncer en cualquiera de sus formas.

Todos los cereales secos son de difícil digestión, debido a que contienen más de un 50 por ciento de almidón por peso del grano. La transformación de este almidón concentrado en azúcares simples requiere de una buena preparación, combinación, masticación y ensalivación del alimento, y de una gran inversión energética de parte de nuestro organismo, ya que nuestro sistema digestivo no fue diseñado originalmente para transformar este tipo de alimento. Las personas con un organismo debilitado tienen dificultad para digerir el almidón de los cereales secos. El consumo excesivo de cereales representa una recarga detrimental para el sistema cardiopulmonar, causando eventualmente un deterioro de éste. Además, la pérdida energética que resulta de su digestión puede causar toxemia o intoxicación, debido a la retención de los desperdicios del cuerpo o los desechos metabólicos. Esta es una de las causas principales para la aparición de muchas enfermedades.

La ingesta de grandes cantidades de cereales, panes, harinas, y legumbres secas nos expone a sufrir de estreñimiento, alergias de cualquier tipo, acumulación de ácido úrico, artritis, reumatismo, gota, alta presión, diabetes, piedras o cálculos renales, problemas de la próstata en los hombres y del útero u ovarios en las mujeres, enfermedad ciliar (en el intestino delgado), anemia, desmineralización, etcétera. El pH de nuestra sangre, que debiera ser ligeramente alcalino, se vuelve *ácido*, y esto ocasiona que disminuyan nuestras *defensas*. Como resultado, quedamos expuestos a ser infectados por todo tipo de virus y bacterias.

El consumo de *muchos* alimentos almidonados o cocidos nos crea la tan conocida flora intestinal enemiga o mucosa, que el cuerpo trata de eliminar por la nariz (en forma de catarro), la boca, los ojos, los oídos (en forma de cera), la famosa *caspa*, y toxinas *mal olientes* a través de los poros, especialmente si se usa mucha cantidad de sal.

Realmente, es importante que equilibremos nuestra alimentación de acuerdo con el plan Divino, ya que el que nos creó no se equivoca.

“Porque la vida de la carne en la sangre está...” - *Levítico 17:11*.

Si comemos y bebemos de acuerdo a Su plan, usando los alimentos sabiamente y con temperancia, nuestra sangre no se contaminará ni se ensuciará. Circulará libremente, llevando nutrientes y oxígeno a todos los tejidos de nuestro cuerpo, y gozaremos de salud. Recordemos:

“Todo me es lícito, mas no todo me conviene; todo me es lícito, mas no

todo edifica.” - *1 Corintios 10:23*.

“Si, pues, coméis o bebéis, o hacéis cualquier otra cosa, hacedlo todo para la gloria de Dios.” - *1 Corintios 10:31*.

“Satanás triunfa en su funesta obra. Satanás se regocija al ver cómo la familia humana se hunde cada vez más en el sufrimiento y la miseria. Sabe que las personas que tienen malos hábitos y cuerpos malsanos no pueden servir a Dios con tanto fervor, perseverancia y pureza como si estuvieran sanas. Un cuerpo sano afecta el cerebro. Con la mente servimos al Señor. La cabeza es la capital del cuerpo . . . Satanás triunfa en la funesta obra que realiza, haciendo que la familia humana se complazca en hábitos que hacen que sus miembros se destruyan a sí mismos y unos a otros. Por este medio despoja a Dios del servicio que le es debido.” - E.G. de White, *La Temperancia*, p. 14.

Mientras más hortalizas suculentas o frutas podamos consumir en su estado crudo, será mejor para nuestra salud. Si los masticamos y ensalivamos bien obtendremos más nutrientes, y nuestras entrañas sufrirán menos de la fiebre intestinal que resulta de una alimentación donde casi todo lo que se come es cocido, y a veces, *sobrecocinado*.

“Cuanto mejor armonicemos con el plan original de Dios, más fácil nos será asegurar la salud del cuerpo, de la mente y del alma.” - E.G. de White, *El Hogar Cristiano*, pp. 119,120.

“Enseñe a la gente a conservar la salud y aumentar su vigor, evitando mucho del arte culinario que ha llenado el mundo con inválidos crónicos. Por precepto y ejemplo demuestre claramente que el alimento que Dios dió a Adán en su estado sin pecado es mejor para el consumo del hombre que procura recuperar ese estado sin pecado.” - E.G. de White, *Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, p. 554.

¿CÓMO SE DEBE COMER?

“La primera norma para una sana alimentación, es según Kuschakoff, la de ingerir en cada comida un mínimo del diez por ciento del alimento total de esa comida en estado crudo para comenzar la misma, bien sea fruta o verdura cruda.

La llamada leucocitosis prandial, o digestiva (aumento de glóbulos blancos en la sangre), que se produce al ingerir alimentos cocinados antes de los crudos, sitúa en 10.000 (diez mil) leucocitos por mm³, la cantidad de los mismos a los diez minutos de ingerir dichos alimentos, y en 30.000 (treinta mil) al cabo de media hora, para volver a su estado normal (6.000-8.000) por mm³ al cabo de hora y media.

Si tenemos en cuenta que el aumento suele producirse siempre que el organismo necesita defenderse, bien sea de una infección o de cualquier estado morbozo dentro del mismo, comprenderemos aunque hoy no se sepa

a ciencia cierta y en profundidad, porqué este fenómeno ocurre también al ingerir alimentos cocinados antes de los crudos, la importancia de cambiar el orden de ingestión de los mismos. Según Kuschakoff, la ingestión de alimentos crudos solos o precediendo a los cocinados, no produce este aumento de leucocitos, por lo que esta norma la consideramos primaria en cuanto a cómo se debe comer. - Pedro Holgado Moratal, *Enciclopedia del Hombre Natural*, tomo 1: *Los Secretos de la Alimentación Equilibrada*, p. 18.

LAS LEYES DE LA NATURALEZA

Es sumamente importante la higiene personal y del ambiente en que vivimos. El bañarse diariamente es de vital importancia para permitir que el cuerpo transpire libremente, lo que evitará muchas enfermedades.

Es muy necesario tomar, por lo menos, 15 minutos de sol a diario, ya que los nutrientes de los alimentos no se utilizan debidamente por falta de éste. Si no está acostumbrado a tomar sol, empiece tomando tres minutos durante los primeros tres días, luego aumente diariamente de uno a dos minutos, y después de un tiempo su cuerpo lo tolerará.

Si aprendemos a hacer uso de los ocho doctores o remedios naturales, ninguna enfermedad tocará nuestro cuerpo, pues es una promesa de nuestro Creador. Estos doctores son: el aire puro, el agua, el sol, el ejercicio físico, la temperancia, el descanso, un régimen alimenticio adecuado (según el plan de nuestro Dios), y la confianza en el poder divino. Es necesario, además, observar una estricta obediencia a todas las leyes de nuestro Creador. Recordemos que cuando violamos tan sólo una de sus leyes, mandatos, estatutos y preceptos, nos convertimos en violadores.

“Porque cualquiera que hubiere guardado toda la ley, y ofendiere en un punto, es culpado de todos.” - *Santiago 2:10*.

Necesitamos tener una mente clara para tomar decisiones correctas, y en esto, la reforma pro salud juega un papel muy importante. Pongamos de nuestra parte, y coloquémos *todo* en las manos de nuestro Creador y Redentor. Nos llamarán fanáticos y quién sabe cuántos otros nombres, pero recuerde que con muchas luchas, faenas y duro trabajo estaremos en la presencia de nuestro Dios. La salvación es por gracia y fe, pero esta fe se perfecciona por las obras. Fe sin obras es muerta (*Santiago 2:14-26*).

GLORIA Y HONRA AL CREADOR

Nuestra lucha es contra huestes espirituales o demonios, y contra hombres y mujeres que sólo buscan títulos, reconocimiento, grandeza y poder. Esa fue la ciencia y sabiduría que nos ofreció Satanás a través de Adán y Eva en el Edén.

El único que tiene poder, riquezas, grandeza, ciencia y sabiduría, que

merece la gloria, la honra y *todo* es nuestro *Creador*. Levantemos a nuestro Padre Celestial, creador de todas las cosas, el que nos compró con Su sangre; engrandecemos su Santo y Glorioso Nombre.

“Ya sea que comamos o bebamos, o hagamos cualquier otra cosa, hagámoslo para la gloria de nuestro Dios.”

APÉNDICE

Tabla 3. ALIMENTOS ALCALINOS

Hortalizas Suculentas (Verduras, Vegetales)

Acelgas (<i>Chard leaves</i>)	Lerenes (<i>Sweet corn root</i>)
Aguacate (<i>Avocado</i>)	Mostaza, hojas (<i>Mustard greens</i>)
Ajo (<i>Garlic</i>)	Maíz tierno (<i>Corn</i>)
Ajo puerro (<i>Leek</i>)	Nabos, hojas (<i>Turnip greens</i>)
Apio, tallo (<i>Celery stem</i>)	Nabos, raíz (<i>Turnip root</i>)
Brécol (<i>Broccoli</i>)	Pepinillo (<i>Cucumber</i>)
Berenjena (<i>Eggplant</i>)	Pimientos (<i>Bell peppers</i>)
Berro (<i>Watercress</i>)	Rábano (<i>Radish</i>)
Berza, hojas (<i>Collard greens</i>)	Rábano picante (<i>Horseradish</i>)
Calabaza (<i>Pumpkin squash</i>)	Remolacha (<i>Beet</i>)
Cebolla (<i>Onion</i>)	Repollo rojo (<i>Red cabbage</i>)
Cebollín (<i>Scallion</i>)	Repollo verde (<i>Green cabbage</i>)
Chayote (<i>Chayote</i>)	Tomate (<i>Tomato</i>)
Chirivía (<i>Parsnip</i>)	Verdolaga (<i>Purslane</i>)
Coles de Bruselas (<i>Brussel sprouts</i>)	Zanahoria (<i>Carrot</i>)
Coliflor (<i>Cauliflower</i>)	Cereales tiernos
Col rizada (<i>Kale</i>)	Habichuelas o granos <u>tiernos</u> , (gandules, guisantes, chícharos, etc.)
Espárragos (<i>Asparagus</i>)	Germinados (especialmente brotes, como: alfalfa, <i>genugreek</i> , <i>clover</i> , <i>cabbage</i> , etc.)
Espinaca (<i>Spinach</i>)	
Quimbombó o guingambó (<i>Okra</i>)	
Habichuelas tiernas (<i>Snap beans</i>)	
Lechugas, todo tipo (<i>Lettuce</i>)	

Frutas

<u>Frutas Dulces</u>	Níspero (<i>Sapodilla</i>)
Ciruelas secas (<i>Prunes, dried</i>)	Pasas o uvas secas (<i>Raisins</i>)
Dátiles secos (<i>Dates, dried</i>)	Plátano maduro (<i>Plantain, ripe</i>)
Guineo, banana o cambur (<i>Banana</i>)	
Guineo manzano (<i>Apple banana</i>)	<u>Frutas Semi-ácidas</u>
Guineo morado (<i>Banana red</i>)	Albaricoques (<i>Apricot</i>)
Guineo niño (<i>Dwarf banana or Banana lady finger</i>)	Anón (<i>Sugar apple, Sweetsop</i>)
Higos secos (<i>Figs, dried</i>)	Caimito (<i>Star apple</i>)
	Ciruela (<i>Plum</i>)

Corazón (<i>Custard apple, Bullock heart</i>)	Carambola (<i>Carambola</i>)
Guanábana (<i>Soursop</i>)	Cereza (<i>Cherry</i>)
Guayaba (<i>Guava</i>)	Ciruela del país (<i>Purple mombin</i>)
Hicaco (<i>Coco plum</i>)	Frambuesa (<i>Raspberry</i>)
Jagua (<i>Genipop</i>)	Fresa (<i>Strawberry</i>)
Mamey (<i>Mamme apple, mamey</i>)	Granada (<i>Pomegranate</i>)
Mango (<i>Mango</i>)	Grosella (<i>Otaheiti gooseberry</i>)
Manzana (<i>Apple</i>)	Jobo gusanero o jobillo (<i>Yellow mombin</i>)
Manzana malaya (<i>Malay apple</i>)	Jobo de la India (<i>Golden apple</i>)
Melocotón (<i>Peach</i>)	Lima dulce o limón dulce (<i>Sweet lime</i>)
Melón cantalupo (<i>Cantaloupe</i>)	Limón amarillo (<i>Yellow lemon, ripe</i>)
Pajuil (<i>Cashew nut fruit</i>)	Naranja agria (<i>Sour orange</i>)
Papaya, lechosa o fruta bomba (<i>Papaya</i>)	Piña o ananás (<i>Pineapple</i>)
Pera (<i>Pear</i>)	Tamarindo (<i>Tamarind</i>)
Pepino angolo (<i>Cassabanana</i>)	Toronja o pomelo (<i>Grapefruit</i>)
Pomarrosa (<i>Pomme rose</i>)	
Quenepa o mamoncillo (<i>Genip</i>)	
Sandía o patilla (<i>Watermelon</i>)	
Uva (<i>Grape</i>)	
Uva playera (<i>Seagrape</i>)	

Frutas Ácidas

Acerola (*West Indian cherry*)

*Hortalizas Farináceas**

Apio o arracacha (<i>Celery yellow root</i>)	Panapén, no madura (<i>Breadfruit, unripe</i>)
Batata blanca (<i>Sweet potato, white</i>)	Pana de pepitas secas (<i>Breadnut, dried</i>)
Batata amarilla (<i>Sweet potato, yellow pale</i>)	Papa o patata (<i>Potato</i>)
Batata mameya (<i>Yellow sweet potato, Deep Orange type or Puerto Rico yam</i>)	Yautía blanca (<i>Tanier, white</i>)
Malanga (<i>Taro or Dasheen</i>)	Yautía amarilla (<i>Tanier, yellow</i>)
	Yautía lila (<i>Tanier, lilac</i>)
	Yuca (<i>Cassava</i>)

* Todas son alcalinas, excepto la batata.

Tabla 4. ALIMENTOS ÁCIDOS

Granos y Cereales Secos

Arroz integral (<i>Brown rice</i>)	<i>Indian rice</i> *
Arroz Silvestre o Indio (<i>Wild rice</i> ,	Avena (<i>Oat</i>)

Amaranta (*Amaranth*)
 Cebada (*Barley*)
 Centeno (*Rye*)

Espelta (*Spelt*)
 Kamut (*Kamut*)
 Maíz (*Corn*)
 Millo (*Millet*)**
 Quinoa (*Quinoa*)*
 Trigo (*Wheat*)
 Trigo Sarraceno (*Buckwheat*)

* Considerados dentro de los granos, aunque técnicamente no son cereales.

** Excepto el millo, que es alcalino.

Legumbres o Habichuelas Secas

Adzuki (<i>Adzuki beans</i>)	Habichuelas blancas (<i>Navy beans</i>)
Habichuelas negras (<i>Black beans</i>)	Habichuelas coloradas (<i>Red kidney beans</i>)
Gandules (<i>Pigeon peas</i>)	Lentejas verdes (<i>Green lentils</i>)
Garbanzos (<i>Chick peas</i>)	Lentejas rojas (<i>Red lentils</i>)
Guisantes (<i>Peas</i>)	Habichuela soja (<i>Soybean</i>)
Guisantes en mitades (<i>Split peas</i>)	Maní (<i>Peanut</i>)
Habas (<i>Lima beans</i>)	

Nueces y Semillas

Almendra (<i>Almond</i>)*	Pacana (<i>Pecan</i>)
Anacardo o nuez de pajuil (<i>Cashew nut</i>)	Pignolia (<i>Pine nut</i>)
Avellana (<i>Filbert, Hazelnut</i>)	Pistachio (<i>Pistachio</i>)
Castaña (<i>Chestnut, dried</i>)	Nuez de Brasil (<i>Brasil nut</i>)
Coco seco (<i>Coconut, dried</i>)	Semilla de calabaza (<i>Pumpkin seed</i>)
Macadamia (<i>Macadamia</i>)	Semilla de sésamo (<i>Sesame seed</i>)
Nuez de nogal (<i>Walnut</i>)	Semilla de girasol (<i>Sunflower seed</i>)

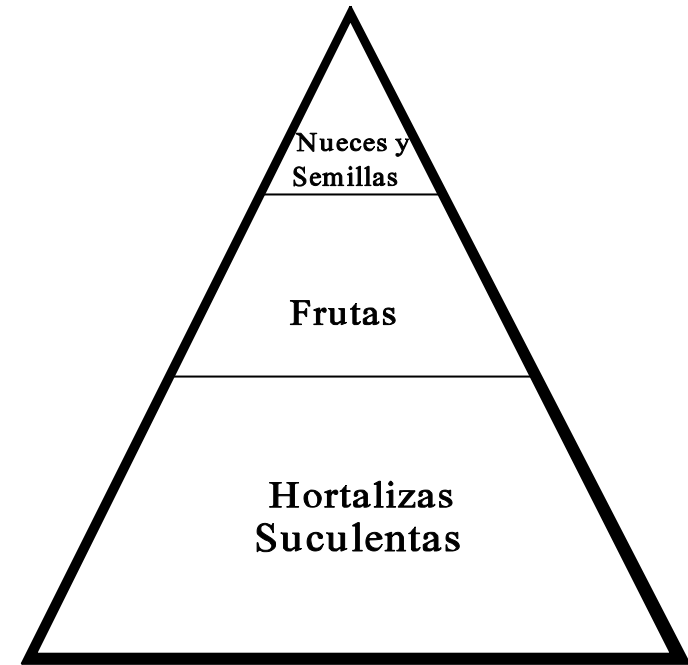
* La única que es alcalina.

Tabla 5. RAÍCES SUCULENTAS Y TUBÉRCULOS FARINÁCEOS

Existe confusión en respecto a lo que son las raíces pertenecientes a las hortalizas suculentas, y los tubérculos farináceos. Proveemos el siguiente listado, que esperamos sea de gran utilidad.

Raíces Suculentas

Tubérculos Farináceos



Alcachofa de Jerusalén (<i>Jerusalem Artichoke</i>)	Rábano Picante (<i>Horseradish</i>)	Apio (raíz)
Chirivía (<i>Parsnip</i>)	Remolacha (<i>Beet</i>)	Malanga
Jícama	Ruibarbo (<i>Rhubarb</i>)	Batata
Kolrabi	Rutabaga (<i>Rutabaga</i>)	Ñame
Nabo (<i>Turnip</i>)	Ulluco (de Perú y el Sur de Colombia)	Papas
Praga (<i>Prague</i>)	Zanahoria (<i>Carrot</i>)	Yautía
Rábano (<i>Radish</i>)		Yuca

Figura 1. Pirámide Alimenticia Edénica (*Génesis 1:29*)

“Adán y Eva salieron de las manos de su Creador con perfectas capacidades físicas, mentales y espirituales. Dios plantó un huerto para ellos, y les rodeó de todo lo que era hermoso y atractivo a la vista que suplía sus necesidades físicas. La santa pareja contemplaba un mundo de amor y gloria incomparables. El benévolo Creador les dio evidencia de su amor y bondad, proveyéndoles de **frutas, vegetales**

y *cereales*, y haciendo que crecieran del suelo todo tipo de árboles para uso y belleza.”- *Review and Herald*, 24 de febrero de 1874; *Redemption; or the Temptation of Christ --in--The Wilderness*, p. 6.

“Si las *frutas, los vegetales y los cereales* no son suficientes para satisfacer las necesidades del hombre, entonces el Creador cometió un error al darlos a Adán.” - *Temperance*, p. 160.

Para más información o copias, escribanos:

Juan y Debbie Fonseca
RR # 4, Box 778
Bayamón, Puerto Rico, 00956