



ALIMENTACIÓN ORIGINAL

GUIA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

- **DIETA ORIGINAL (sin pecado):**

Génesis 1:29 He aquí que os he dado toda planta que da semilla, que esta sobre toda la tierra, y todo árbol en que Hay fruto y que da semilla; os serán para comer.

- **DIETA ADICIONAL (por el pecado):**

Génesis 3:18 Espinos y cardos te producirá y comerás plantas del campo.

ALIMENTO ESCOGIDO



Los cereales, las frutas carnosas, las oleaginosas y las legumbres constituyen el alimento escogido para nosotros por el Creador. Preparados del modo más sencillo y natural posible, son los comestibles más sanos y nutritivos. Comunican una fuerza, una resistencia y un vigor intelectual que no pueden obtenerse de un régimen alimenticio más complejo y estimulante. (M.C, pág. 237)

GRUPOS DE ALIMENTOS

HOJAS VERDES

ESPINACAS, BRÓCOLI
COL KALE, LECHUGA
(2-3 PORCIONES
DIARIAS)

GRANOS

PAN INTEGRAL
AVENA, ARROZ MARRÓN
PASTAS, TRIGO ENTERO
TORTILLA, GRANOLA
QUINOA, CEBADA
(5 PORCIONES
DIARIAS)

FRUTA

PIÑA, UVAS
BAYAS, TOMATE
BANANA, MANZANA
PERAS, NARANJAS
POMELO
(3-4 PORCIONES
DIARIAS)

GRASAS Y ACEITES

ALMENDRAS, PECANOS
NUECES, AGUACATE
ACEITE DE OLIVA
(CON MODERACIÓN)

LEGUMBRES

FRIJOLAS NEGROS
GARBANZOS, EDAMAME
FLAX SEEDS, SEMILLAS DE
CHIA, SEMILLAS DE
GIRASOL, LENTEJAS
(2-3 PROPORCIONES
DIARIAS)

VEGETALES

COLIFLOR, PATATA
DULCE, SETAS,
BROTOS DE BRUSELAS,
ESPÁRRAGOS, PEPINOS,
MAÍZ, ZANAHORIAS,
PIMIENTOS
(CANTIDAD
ILIMITADA)



GRUPO DE NUTRIENTES Y ALIMENTOS

REGULADORES		CONSTRUCTORES		ENERGETICOS	
VITAMINAS Y MINERALES		PROTEINAS		CARBOHIDRATOS	
PORCIONES = 2 o más al día		PORCIONES = 2 o 3 al día		PORCIONES = 5 porciones /día	
VERDURAS, HORTALIZAS, ETC.		LEGUMINOSAS O LEGUMBRES		CEREALES INTEGRALES	
CEBOLLA S	TOMATE	LENTEJA	* productos	ARROZ	*PRODUCTOS
PIMIENTO	ACELGA	FREJOLES (TODOS)	carnes vegetal	AVENA	pan
ZANAHORIA	ESPINACA	GARBANZO	leches vegetal	TRIGO	pastas
REMOLACHA	NABO	HABAS	tofu/queso	CEBADA	granola
COL	PEPINO	CHOCOS		CENTENO	galletas
COLIFLOR	RABANO	SOYA		QUINOA	harinas
BROCOLI	ALCACHOFA	ARVEJAS		MIJO	tortas
LECHUGA	ZUKINI			AMARANTO	
VAINITAS	BERENJENA			AZUCARES	
ZAPALLO	AJO			PANELA	
SAMBO	PEREJIL			MIEL	
CHAMPIÑON	APIO				
ESPARRAGOS	PALMITO				
FRUTAS: 3-4 al día		GRASAS OLEAGINOSAS: con moderación		Carbohidratos simples	
* DULCES	* ACIDAS	* FRUTOS SECOS	* FRUTOS	YUCA	
GUINEO	MORA	NUECES	COCO	VERDE/PLATANO	
MANZANA	CARAMBOLA	ALMENDRAS	ACEITUNAS	PAPAS	
SANDIA	TAXO	CASTAÑAS	AGUACATE	MOTE	
MELON	NARANJILLA	MACADAMIAS		CHOCLO/ MAIZ	
ZAPOTE	MARACUYA	AVELLANAS		MOROCHO	
PERA	TOMATILLO	ACAJU / MARAÑON		CAMOTE	
PAPAYA	* SEMIACIDAS	PISTACHOS		MELLOCOS	
MAMEY	PIÑA	MANI		PAPA NABO	
PITAHAYA	REINA CLAUDIA			FRUTA PAN	
GRANADILLA	CIRUELA				
GUANABANA	NISPEROS	* SEMILLAS			
CHIRIMOYA	UVILLA	AJONJOLI		Carbohidratos derivados	
UVAS	FRUTILLA	GIRASOL		harinas	
MANGO	CEREZA	LINAZA			
DURAZNO	KIWI	CHIA			
BADEA	ACHOTILLO				
BABACO	ARAZA				
GUAYABA	* CITRICAS	* ACEITES VEGETALES	Prensado frio		
ARAZA	NARANJA	CANOLA			
GUABA	LIMA /LIMON	GIRASOL			
	TORONJA	SOYA			
	MANDARINA	OLIVA			

COMBINACIÓN DE ALIMENTOS

- 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. (CSRA, cap. 4 / 133.7)
- Es mejor consumir la fruta en una comida y las verduras en otra. 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.
- Las frutas usadas con el pan cuidadosamente cocido que tenga ya dos o tres días serán más saludables que con pan fresco. Esto, con una masticación lenta y cuidadosa, proporcionará todo lo que el organismo requiere. (CSRA, cap. 9 /378.2)
- El pan hecho únicamente con harina de trigo no es el mejor para un régimen continuo. Una mezcla de harina de trigo, de avena de centeno sería más nutritiva que la harina de trigo que se ha despojado de sus propiedades nutritivas.
- Cuanto menos alimentos dulces se consuman, tanto mejor. Estos causan perturbaciones en el estómago, y producen impaciencia e irritabilidad en los que se acostumbran a usarlos. (CSRA, CAP. 9 / 381.6)

COMBINAR O MEZCLAR

SI COMBINA:

1,2,3,4

1+2,

1+3,

1+4

2+3,

2+4,

2+5

3+4,

3+5,

4+5.

NO COMBINA:

1+5

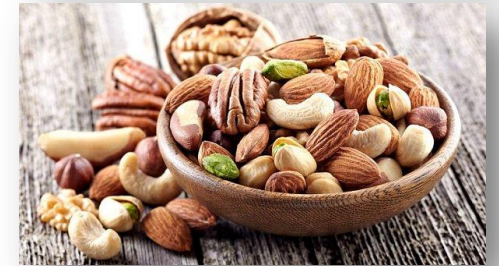
- 1. VEGETALES / HORTALIZAS



- 2. CEREALES INTEGRALES



- 3. OLEAGINOSAS Y SEMILLAS



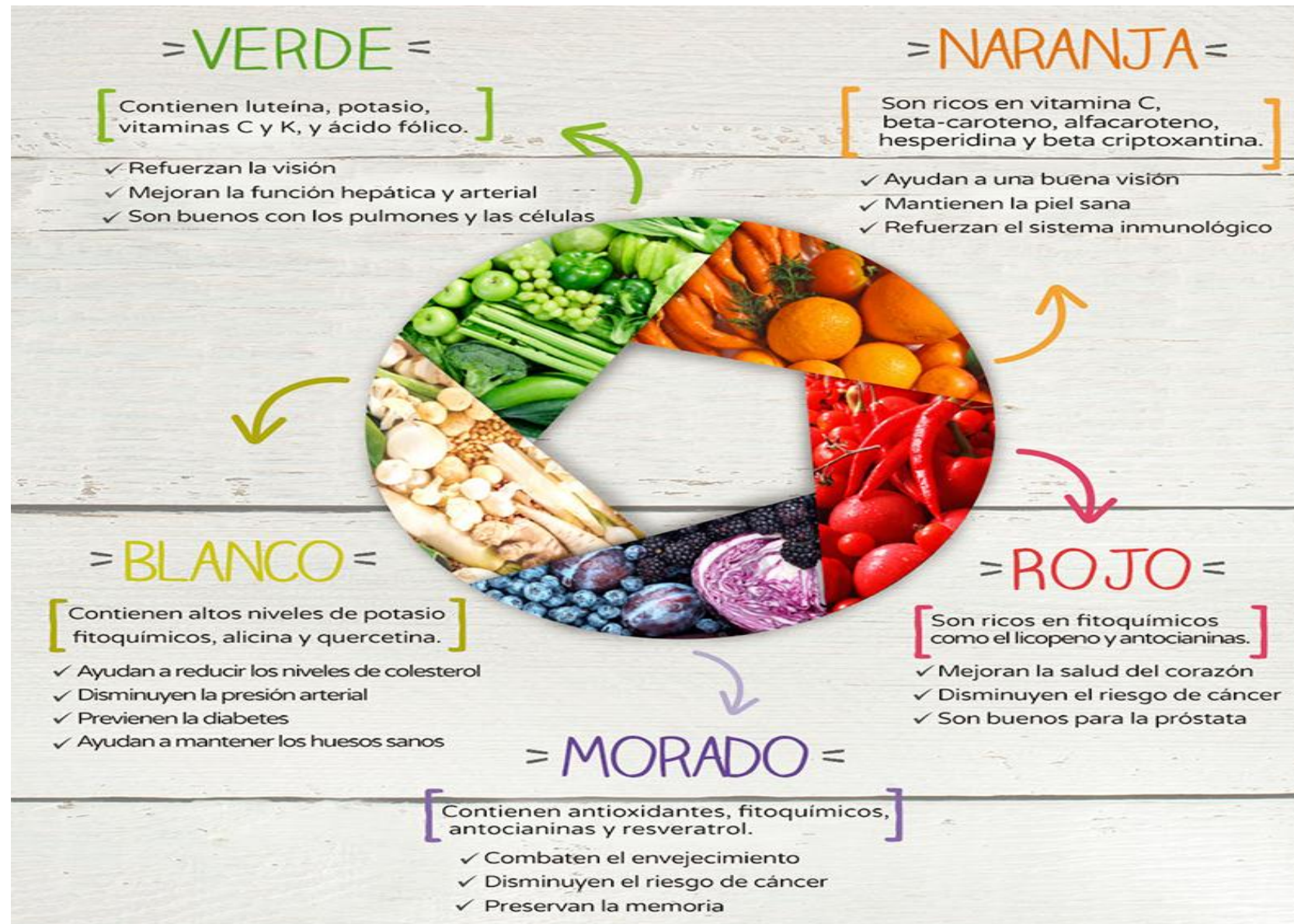
- 4. LEGUMBRES / GRANOS



- 5. FRUTAS



ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA



• PLATO COLORIDO = PLATO NUTRITIVO

PRINCIPIOS PARA ASIMILAR LOS ALIMENTOS

- **Comer a una hora fija:**

La regularidad en las comidas es de vital importancia. Debe haber una hora señalada para cada comida, y entonces cada cual debe comer lo que su organismo requiere, y no ingerir más alimento hasta la comida siguiente.

- **Tiempo de digestión y descanso del estómago es cada 5 horas:**

Después que se ha ingerido la comida regular debe dejarse que el estómago descanse cinco horas. Ni una partícula de comida debe ser introducida en el estómago hasta la siguiente comida. En este intervalo el estómago efectuará su trabajo y estará entonces en condición de recibir más alimento.

- **Ser temperante:**

Muchos comen a todas horas sin tener en cuenta las leyes de la salud. Como resultado de esto, el intelecto se nubla.

- **Sencillo pero variado:**

El alimento debe prepararse con sencillez, aunque en forma esmerada para que incite al apetito.

- **Cuidado con la temperatura de los alimentos:**

No se necesitan las bebidas muy calientes, excepto como medicina. El estómago resulta grandemente perjudicado por una gran cantidad de alimento y bebida muy calientes. De esta manera la garganta y los órganos digestivos—y por medio de ellos los otros órganos del cuerpo—resultan debilitados. Si la comida está fría, la fuerza vital del estómago se distrae en parte para calentarlos antes que pueda digerirlos.

PRINCIPIOS PARA ASIMILAR LOS ALIMENTOS

- **No tomar líquidos con la comida:**

Muchos cometen un error al beber agua fría con sus comidas. Los alimentos no deben ser lavados en el estómago. Tomada con las comidas, el agua disminuye el flujo de la saliva; y cuanto más fría, tanto mayor es el perjuicio para el estómago. El agua o la limonada heladas, tomadas en las comidas, detendrán la digestión hasta que el organismo haya impartido suficiente calor al estómago de manera que pueda reasumir su tarea. Masticad con lentitud, permitiendo que la saliva se mezcle con los alimentos. Cuanto más líquido se lleve al estómago con las comidas, tanto más difícil será la digestión de los alimentos; pues el líquido deberá ser primeramente absorbido.

- **Comer despacio y con tranquilidad:**

Al sentarse a la mesa, deséchense los cuidados, las preocupaciones y todo apuro, para comer despacio y alegremente, con el corazón lleno de agradecimiento a Dios por todos sus beneficios.

- **No debe haber muchas clases de alimentos en una comida**

Pero cada comida no debe estar compuesta invariablemente de las mismas clases de alimentos.

- **Pocos condimentos:**

Cuanto menos condimentos y postres se coloquen sobre la mesa, tanto mejor será para todos los que participan de la comida. Todos los alimentos complicados y que tienen mezclas son dañinos para la salud de los seres humanos.

- **No comer en exceso:**

Los órganos digestivos no deben recargarse con una cantidad o calidad de alimento cuya asimilación abrume al organismo. A veces el resultado del exceso en el comer se deja sentir en el acto. En otros casos no se nota dolor alguno; pero los órganos digestivos pierden su poder vital y la fuerza física resulta minada en su fundamento. El exceso de comida recarga el organismo, y crea condiciones morbosas y febriles. Hace afluir al estómago una cantidad excesiva de sangre, lo que muy luego enfría las extremidades. Impone también un pesado recargo a los órganos digestivos, y cuando éstos han cumplido su tarea, se experimenta decaimiento y languidez.

MENÚ
VEGANO
SALUDABLE

DESAYUNO



ALMUERZO

