

*Creación de una dieta  
Trofológica como plan de  
tratamiento complementario  
en la MTC para pacientes  
obesos*

2014

Aldana B. Rebeca & Nexans B. Samuel

Tesina Fin de Curso de Acupuntura

Obesidad

Creación de una Dieta Trofológica como Plan  
de Tratamiento complementario en la MTC  
para pacientes Obesos.

Aldana B. Rebeca.

Nexans B. Samuel.

# Índice

Introducción.....	1
<b>Trofología.....</b>	<b>3</b>
Definición.....	3
Combinaciones Incorrectas.....	5
1.- Proteínas y féculas.....	5
2.-Proteinas y Proteínas.....	6
3.- Féculas y ácidos.....	6
4.- Proteína y grasa.....	7
5.- Proteína y Azúcar.....	7
6.- Féculas y azucares.....	7
<b>Clasificación de los Alimentos.....</b>	<b>8</b>
1.- Proteínas.....	8
2.-Hidratos de Carbono.....	9
3.-Grasas.....	9
4.- Vegetales comestibles.....	10
Clasificación de los vegetales comestibles.....	10
5.- Frutas.....	11
5.1.- Clasificación de las Frutas.....	12
Las vitaminas.....	13
Los minerales.....	16
Las Enzimas.....	18
<b>Obesidad según occidente.....</b>	<b>23</b>
Definición.....	23

Tipos de Obesidad.....	23
Causas de la Obesidad.....	23
<b>Obesidad según la MTC.....</b>	<b>27</b>
Definición de Obesidad.....	27
Clínica.....	31
Definición de Distensión Abdominal.....	31
Clínica.....	32
<b>Plan Nutricional.....</b>	<b>33</b>
Cuadro 1 Horario Nutricional.....	33
Cuadro 2 Plan Nutricional 1ª Semana.....	33
Cuadro 3 Plan Nutricional 2ª Semana.....	34
Recomendaciones.....	35
Tratamiento Acupuntura.....	36
Tratamientos complementarios.....	37
Anexos. ....	39
Conclusión.....	44
Bibliografía.....	45

## Introducción

La vida del ser humano ha cambiado al pasar de los tiempos. Desde hace más de 200 años a tras nuestros ancestros tenían una vida libre de contaminación tecnológica con la cual; su rutina diaria era la de trabajar en sus tierras, disfrutar y vivir de la naturaleza, de los alimentarse de manera íntegra, aire puro y aguas de manantiales. Hemos visto como al pasar el tiempo la población ha crecido notablemente en las ciudades ya que los hijos de los campesinos van a trabajar a estas zonas donde hay más probabilidades de empleos según sea su profesión, esto hace que las industrias tengan más demandas por motivo del mercadeo en el que se sumerge.

La industria alimenticia es una de las que lleva más demanda en producción; por consecuencia de esto han tenido que acudir a métodos como la fertilización de las plantas para que las plagas no la puedan dañar, para así no tener pérdidas del producto, otra consecuencia como la conservación prolongada de los alimentos enlatados o empaquetados con productos químicos que extienden la vida y duración, como también en el procesamiento de los alimentos pierde su íntegra calidad, entre otros.

Este cambio de tiempo ha acelerado el cronometro en la vida de las personas a nivel mundial, lo que produce un efecto en el que el habitante tiene que trabajar más para vivir y ya no le presta atención a lo que come, bebe, respira y ejercita. Las personas en las ciudades que tienen un horario de trabajo muy pesado, simplifican su alimentación con productos sobreprocesados que vienen enlatados, empaquetados y listos solo para calentar en el micro-ondas ya que no les hacen perder horas de preparación y otras simplemente se las comen frías.

Las industrias de comida rápida perjudica la salud del consumidor, ya que en su sistema no está establecido el mantenimiento de la salud ni la buena nutrición, sino lo contrario, satisfacer al consumidor con sabores y olores que dopan y la envuelven en adicción que despierta y maximiza el gusto, y a la vez ofrecen grandes porciones que satisfacen al cliente.

El problema global es que las grandes ciudades llevamos un ritmo muy acelerado que nos llevan a ingerir comidas rápida, poco tiempo para el ejercicio, meditación y respiración; también tenemos poca información

adecuada para tener una correcta combinación de los alimentos. Tener un hábito de las horas correctas de comidas diarias es importante para la longevidad, por ello a continuación se explicará sobre la trofología alimenticia y aprender a combinar los alimentos en nuestra rutina diaria, evitar el padecimiento de la obesidad y las enfermedades que vienen en conjunto con ella. También se hablará de las clasificaciones de los alimentos y como cada enzima hace el proceso de la digestión.

## Trofología

La ciencia de combinar los alimentos, nos enseña a cultivar o restablecer la salud mediante la alimentación adecuada a las necesidades de nuestro organismo. Este tipo de alimentación adecuada es un medio seguro para evitar enfermarse ya que este producto nutricional produce sangre pura con tejidos u órganos sanos.

“El hombre se alimenta de lo que digiere no de lo que come” (Manuel Lazaeta)

En comparación con el concepto taoísta de equilibrio, la idea occidental de una “dieta equilibrada” resulta simplista y superficial. Los médicos occidentales recomiendan a todo el mundo que “tome un poco de todo en cada comida”, mezclando elementos tan dispares como la carne, la leche, féculas, grasas y azúcar. Un consumo de comida tan indiscriminado no es muy distinto a llenar el depósito de un automóvil con una combinación de gasolina, gasoil, alcohol y azúcar. Una mezcla así no podrá arder eficazmente, proporcionara poca potencia y no tardara en atascar el motor a tal punto que le será imposible seguir funcionando.

En nuestro idioma el Yin/Yang de la dieta se conoce como “trofología”, una palabra que probablemente ni usted ni su médico han oído hasta ahora. La enseñanza de la medicina en occidente, sobre todo en los Estados Unidos, deja mucho que desear en cuestión de nutrición, si bien actualmente existe en América y en Europa unos cuatro científicos nutricionales que, a pesar del desdén de sus colegas de la clase médica, están realizando grandes adelantos en la ciencia de la trofología.

El Equivalente científico occidental del equilibrio Yin/Yang en las combinaciones de los alimentos es algo que todos aprendimos en la escuela en la clase de química elemental: equilibrio ácido/básico, o “pH”. Todos sabemos que, si añadimos. Todos sabemos que, si añadimos una medida de acido a una medida igual de álcali, la solución química resultante es tan neutra como el agua corriente. De ahí la idea de tomar bicarbonato (una sustancia muy alcalina) para aliviar la “acidez” de Estomago.

La medicina occidental comprobó científicamente que para iniciar la buena digestión de cualquier proteína animal concentrada, el estomago debe

secretar pepsina, Pero también está demostrada que la pepsina sólo puede actuar en un medio sumamente ácido, que debe mantenerse durante varias horas hasta la completa digestión de las proteínas. Otro hecho igualmente comprobado por la ciencia es que cuando se mastica una porción de pan, patata o cualquier otro hidrato de carbono/fécula, las glándulas salivales segregan de inmediato ptialina y otros jugos alcalinos. Después de tragada, la fécula alcalinizada necesita hallar en el estomago un medio alcalino para acabar de ser digerida por completo.

Cuando se ingiere simultáneamente féculas y proteínas el estomago, en respuesta a la presencia de las proteínas y las féculas, segrega al mismo tiempo jugos ácidos y alcalinos que se neutralizan entre si y dejan una solución acuosa incapaz de digerir correctamente ni una cosa ni la otra. Lo que sucede es que las proteínas pudren y las féculas las fermentan, debido a la constante presencia de bacterias en el canal digestivo.

La putrefacción y la fermentación son las causas principales de todo tipo de problemas digestivo, como ardor, gases, hinchazón, estreñimiento, heces fetidas, hemorroides sangrantes, colitis y demás. Se puede decir que cuando se inmoviliza el estomago y perturba sus funciones digestivas con el consumo de alimentos indiscriminadamente combinados, las bacterias del canal digestivo se dan una fiesta, provechan todos los nutrientes y se multiplican, mientras usted se queda con los desechos y padece.

A fin de protegerse de la irritación tóxica crónica causada por las comidas mal combinadas, el colon segrega grandes cantidades de mucosidad para envolver las partículas tóxicas antes de que dañe su sensible mucosa. Cuando esto sucede en todas las comidas, todos los días, todas las semanas del año (como es lo habitual en las modernas dietas occidentales) el colon termina segregando un flujo constante de moco, que se acumula y se incrusta en los pliegues del colon. Esto produce una reducción de la luz del colon y un constante filtrado de toxinas al torrente sanguíneo, por ósmosis. Cuando la incrustación de mucosidades toxicas en el colon alcanza una presión crítica, produce una bolsa que se hincha como un globo el exterior, provocando lo que se llama diverticulosis, La colitis y el cáncer son las siguientes etapas de deterioro del colon debido a estas condiciones.

Tras haber establecido una correspondencia entre el Tao de la alimentación y la terminología científica occidental, pasemos ahora a examinar detalladamente los aspectos prácticos de la trofología mediante

algunos ejemplos de combinación de los alimentos. A continuación le presentamos los “crímenes culinarios” contra la ley de la naturaleza que se cometen a diario en todo el mundo. Esta lista se basa fundamentalmente en los trabajos del Dr. Herbert M. Shelton, uno de los más distinguidos terapeutas nutricionales de los Estados Unidos y autor de la “biblia” de las combinaciones culinarias correctas, Food Combining Made Easy:

### **Combinaciones Incorrectas:**

1.- **Proteínas y féculas:** es la incorrecta combinación de alimentos que se puede suministrar en una misma comida, y aun así constituye el plato fuerte de las modernas dietas occidentales:

- Carne con puré
- Hamburguesas con papas fritas.
- Huevos con pan, etc.

Cuando se consume una proteína y una fécula al mismo tiempo, la enzima alcalina ptiliana se mezcla con la comida al mascarla en la boca. Cuando la comida masticada llega al estomago, prosigue la digestión de la fécula con las enzimas alcalinas, lo cual impide que la proteína sea digerida por la pepsina y otros jugos ácido. Esto permite que las bacterias siempre presentes en el estomago ataquen la proteínas, con la que se desencadenan la putrefacción. Los nutrientes de la comida proteínica se vuelven casi inaprovechables para usted y producen desechos tóxicos y gases fétidos, en los que se encuentran venenos como el indol, el fenol, el sulfuro de Hidrogeno, el ácido fenilpripiónico y otros.

En tal caso, cabe preguntarse, ¿cómo es que el estómago no tiene ningún problema para digerir aquellos alimentos que por naturaleza contienen proteína y almidón, como los cereales integrales?

Como señala el Dr. Shelton, «existe una gran diferencia entre la digestión de un alimento, por compleja que sea su composición, y la digestión de una mezcla de alimentos distintos. Ante un alimento simple que contenga una combinación de proteína y fécula, el cuerpo puede regular fácilmente sus secreciones, tanto en potencia como en sincronización, a las exigencias

digestivas del alimento. Pero cuando se consumen dos alimentos con exigencias digestivas distintas, incluso contradictorias, esta precisa regulación de las secreciones resulta imposible».

Norma: Consuma las proteínas concentradas, como carne, pescado, huevos o queso, separadamente de las féculas concentradas como el pan, las patatas y el arroz. Por ejemplo, coma tostada o huevos para desayunar, la hamburguesa o el panecillo para almorzar, carne o patatas para cenar.

2.- **Proteína y proteína:** Las proteínas distintas presentan distintas exigencias digestivas. Por ejemplo, la mayor acción enzimática sobre la leche se produce durante la última hora de la digestión, mientras que en la carne se produce durante la primera hora y en los huevos hacia la mitad de la digestión. Resulta instructivo recordar la antigua ley dietética que Moisés impuso a su pueblo, prohibiendo el consumo simultáneo de leche y carne.

Dos carnes parecidas, como el buey y el cordero, o dos clases de pescado como el salmón y las gambas, no son de naturaleza lo bastante dispar como para provocar un conflicto digestivo en el estómago y pueden, por tanto, ser consumidas al mismo tiempo.

Norma: Consuma únicamente una clase principal de proteína en cada comida. Evite combinaciones como carne y huevos, carne y leche, pescado y queso. Asegúrese de que asimila todos los aminoácidos imprescindibles variando el tipo de proteína concentrada que consume en cada comida.

3.- **Fécula y ácido:** Cualquier alimento ácido consumido al mismo tiempo que una fécula o almidón interrumpe la secreción de ptialina, dato bioquímico en el que todos los médicos están de acuerdo.

Por lo tanto, si come usted naranjas, limones u otras frutas ácidas -o ácidos como el vinagre- junto con una fécula, no habrá ptialina en la boca para iniciar la primera fase de la digestión de la fécula. En consecuencia, la fécula llega al estómago sin los jugos alcalinos imprescindibles para una correcta digestión, y se produce la fermentación bacteriana para inhibir por completo la digestión salival de las féculas en la boca basta con una sola cucharadita de vinagre, o su equivalente en otros ácidos.

Norma: Consuma ácidos y féculas en comidas separadas. Por ejemplo, si come tostada o cereales para desayunar, prescinda del zumo de naranja (igual que de los huevos). Si va a tomar una comida compuesta básicamente

de féculas (arroz o cualquier clase de pasta), prescinda del vinagre y de todas las proteínas concentradas.

4.- **Proteína y grasa:** En la *Physuology in Modern Medicine*, de McLeod encontramos una afirmación compartida por los médicos: “Se ha demostrado que la grasa ejerce una clara influencia inhibidora sobre la secreción de jugos gástricos”. Durante las dos o tres horas siguientes a la ingesta de grasa, la concentración de pepsina y ácido clorhídrico en el estomago se ve considerablemente reducida. Esto retrasa la digestión de cualquier proteína que se haya ingerido junto con la grasa, permitiendo que las bacterias inicien la putrefacción de la proteína. Por eso las carnes grasosas como el tocino, los bistec con grasa o las carnes magras fritas en grasa resultan tan pesadas en el estomago durante varias horas después de haberla comido.

Norma: Consuma las grasas y las proteínas concentradas en distintas comidas. Cuando no pueda evitar mezclarlas, acompáñelas de abundantes verduras crudas para facilitar su digestión y su paso por los intestinos.

5.- **Proteínas y azúcar:** Todos los azúcares sin excepción inhiben la secreción estomacal de jugos gástricos. Esto se debe a que los azúcares no se digieren en la boca ni en el estomago, sino que pasan directamente al intestino delgado para su digestión y asimilación. Cuando se consumen en combinación con algunas proteínas, como un pastel después de un bistec, no solo inhiben la digestión de las proteínas al inhibir la secreción de jugos gástricos, sino que los propios azúcares quedan atrapados en el estomago en lugar de pasar rápidamente al intestino delgado, y esta demora permite que las bacterias fermenten el azúcar, liberando toxinas y grasas nocivos que aún perjudican más la digestión.

Norma: Evitar el consumo de azúcares y proteínas en la misma comida.

6.- **Féculas y azúcares:** Se ha demostrado que, cuando el azúcar llega a la boca acompañado de la fécula, la saliva segrega durante la masticación no tiene ptialina, lo cual sabotea la digestión de la fécula antes de que alcance el estomago. Además, esta combinación impide que el azúcar pase más allá del estomago hasta que termine la digestión de la fécula, provocando así fermentación. Los subproductos de la fermentación del azúcar son ácidos, cosa que aún inhibe más la digestión de las féculas, que necesitan un medio alcalino. El pan (fécula) con mantequilla (grasa) es una combinación perfectamente compatible, pero cuando se le añade una cucharada de miel o mermelada se están introduciendo azúcares en la mezcla, y eso perjudica la

digestión de la fécula contenida en el pan. El mismo principio se aplica a los cereales del desayuno endulzados con azúcar, a los pasteles muy azucarados, las tartas dulces y demás.

Norma: consuma féculas y azúcares por separado.

## Clasificación de los alimentos

**1.- Proteínas:** aquellos alimentos que contienen al menos un 15 por ciento de materia proteínica. Las Proteínas se encuentran en todos los organismos vivos, cumplen una función plástica dirigida al crecimiento, desarrollo y mantenimiento de los tejidos, siendo los principales constituyentes de las estructuras celulares, en la formación de estructuras enzimáticas, anticuerpos, hormonas y son fuente de energía.

Las proteínas son macromoléculas compuestas por carbono, hidrógeno, oxígeno y nitrógeno. La mayoría también contienen azufre y fósforo. Las mismas están formadas por la unión de varios aminoácidos, unidos mediante enlaces peptídicos. El orden y disposición de los aminoácidos en una proteína depende del código genético, ADN, de la persona. Los aminoácidos aparecen cuando se descomponen químicamente las proteínas, durante el proceso de digestión.

Las proteínas constituyen alrededor del 50% del peso seco de los tejidos y no existe proceso biológico alguno que no dependa de la participación de este tipo de sustancias.

**Proteínas concentradas:** carne, pescado aves, huevos, leche, queso.

**Proteínas ligeras:** frutos secos, judías, guisantes, derivados de la soja, aguacates, cereales integrales.

**La Leche:** lo más polémico y peor comprendido de toda la dieta occidental. Los orientales y los africanos evitan tradicionalmente el consumo de la leche, excepto como purgante. Pero en el mundo occidental, la gente se acostumbra a tomar leche a diario durante toda su vida.

Si observamos la naturaleza, veremos que los animales se alimentan exclusivamente de leche hasta ser destetados con otros alimentos. La desaparición natural de la lactasa (la enzima que permite digerir la leche) del organismo humano a la llegada de la madurez demuestra claramente que los humanos adultos no tienen más necesidad de leche que los tigres o los chimpancés adultos. Aunque la leche es un alimento proteínico completo cuando se consume al natural, también contiene grasa, lo cual quiere decir que combina mal con cualquier otro alimento salvo ella misma. Sin embargo, muchos adultos tienen la costumbre de acompañar sus comidas con leche fría. La leche se cuaja nada más al llegar al estómago, de modo que, si hay otro alimento presente, los grumos se coagulan en torno a las partículas de comida y la aíslan de la acción de los jugos gástricos, retrasando su digestión el tiempo suficiente para que comience la putrefacción. Por consiguiente, la primera y más importante norma a tener en cuenta sobre el consumo de leche es: “bébala sola o no la beba”.

Hoy en día, la leche vuelve todavía más indigerible a causa de la práctica generalizada de la pasteurización, que destruye todas las enzimas naturales y altera sus delicadas proteínas. La leche al natural contiene las enzimas activas lactasa y lipasa, que hacen posible que se digieran por sí misma. La leche pasteurizada al no proveer de estas enzimas se resulta difícil para la digestión de los estómagos adultos y también para los niños, como lo demuestran en los cólicos, erupciones, problemas respiratorios, gases y demás afecciones tan frecuentes en los bebés alimentados con biberón. Además, la ausencia de enzimas y la alteración de las proteínas vitales hace que el calcio y los restantes minerales contenidos en la leche no sean bien asimilados.

**2.- Hidratos de Carbono:** aquellos alimentos que contienen al menos un 20 por ciento de féculas y/o azúcares.

Féculas: cacahuates, plátanos, patatas, todos los productos a base de pastas, arroz, pan, tartas y pasteles, cereales refinados, etc.

Azúcares: azúcar integral, moreno y de caña en bruto, fructosa, miel, jarabe de arce, frutas pasas dulces (pasas, dátiles, higos, ciruelas).

**3.- Grasas:** aceites de origen animal o vegetal.

De origen animal: mantequilla, nata, manteca, sebo, carnes grasosas.

De origen vegetal: aceite de oliva, de soja, de girasol, de sésamo, de maíz, de cártamo, todos los aceites de frutos secos.

Las Grasas son necesarias en la alimentación, se encuentran en abundancia en el coco, las almendras, aguacates, etc. Las grasas comestibles se denominan también triglicéridos porque están constituidas por una molécula de alcohol y tres de ácido.

Las grasas animales se denominan saturadas y las vegetales mono y poli saturadas (si les falta dos o más átomos de hidrogeno). Las grasas animales favorecen el colesterol, las vegetales no, los lípidos engordan más por el colesterol.

**Lecitina: es** una grasa fosforada necesaria para los nervios, que contiene colina, e inositol dos factores del complejo vitamínico B que son antagonistas de las grasas y el colesterol, esto es que impiden que las grasas de la sangre se acumulen en el hígado y las arterias, facilitando su transporte hasta los órganos que necesitan de ellas.

Alimentos ricos en lecitina son: grasa fosforada, excelente para los nervios y la transmisión de los impulsos nerviosos, la soya, lentejas, arvejas, porotos, levadura de cerveza, arroz integral, lechuga y germen de trigo.

**4.- Vegetales comestibles:** El término vegetales u hortaliza incluye a las verduras y a las legumbres verdes como las habas y los guisantes. Las hortalizas excluyen a las frutas y a los cereales. (Ver figura nº 8)

Sin embargo esta distinción es bastante arbitraria y no se basa en ningún fundamento botánico, por ejemplo, los tomates y pimientos se consideran hortalizas, no frutas, a pesar de que la parte comestible es un fruto.

Excepciones: las patatas se encuentran como féculas; los tomates se cuentan como fruta ácida.

### **Clasificación de los Vegetales comestibles.**

Por su parte comestible. Se pueden clasificar las diferentes verduras por la parte de la planta dedicada a la alimentación o que es comestible. Así, las verduras normalmente proceden de:

### **Vegetales de raíz:**

-Bulbos: ajos, cebollas, colirrábanos, hinojo. (Hay estudios que demuestran que el consumo excesivo del ajo y cebolla no es recomendable para la salud).

-Raíz: nabo, rábano, zanahoria, yuca, remolacha, salsifí rábanos

-Tubérculo: patatas (papas), camote (batatas), ñame, mandioca, yuca, apio.

### **Vegetales Verdes:**

-Fruto: berenjena, calabacín, calabaza, pepino, pimiento, palta,

-Hoja: acedera, acelga, apio, borraja, cardo, cualquier variedad de col, escarola, espinaca, lechuga, repollitos de brúcela, endivias, berro.

-De flor: alcachofa, brócoli, coliflor, alcaucil.

-Semillas o legumbres: guisante, habas, judía verde, arvejas, maíz

-Tallo: puerro, espárrago, espárragos, apio, brotes de soja.

**Vegetales de hojas:** lechugas, acelgas, espinaca, radicheta.

**5.- Frutas:** Las frutas son alimentos ricos en prótidos (edificadores), lípidos (combustibles) y glúcidos (alimentos de fuerza); todas son ricas en sales minerales y vitaminas, ácidos, oligoelementos y otras sustancias vitales en diferentes cantidades que dependen de:

- La fertilidad de los suelos.
- El clima (sea cálido, templado, o frío)
- La variedad.

Las frutas al crecer en la parte alta de las plantas y al estar más expuestas al sol y al aire son muy energéticas.

Numerosas investigaciones se han llevado a cabo sobre las propiedades de las frutas. Se han clasificado alrededor de 260 especies y se están identificando 50 más en la región del Amazonas y las selvas del Pacífico.

Las investigaciones realizadas hasta el momento han llevado a precisar el beneficio de las frutas en tratamientos y prevención de diversas enfermedades.

La fibra de las frutas conviene para el buen funcionamiento del organismo u en especial, para regular la digestión.

### **5.1.- Clasificación de las Frutas:**

Se han clasificado las frutas en cuatro grandes grupos: ácidas, semiácidas, dulces y neutras. Existen además, cuatro subgrupos: de algodón, de hueso, de doble fin y tubérculos.

**Las frutas ácida:** se caracterizan por ser ricas en ácidos y complejos, excelentes para bajar triglicéridos, colesterol y ácido úrico; no todas contienen ácido cítrico como es el caso de la piña. Entre las Frutas ácidas encontramos: arándano, borjój, guayaba (coronilla), fresa, kiwi, limón, manzana de agua, maracuyá, mora, naranja (variedad), piña, piñuela, pomelo, tamarindo, toronja, uva (variedad), zarzamora, etc.

**Las frutas semi-ácidas:** se caracterizan por tener ácido menos fuertes y más simples que las ácidas. Contienen elementos como el cianuro, que posee la almendra de la pepa de la ciruela. Son ricas en proteínas de alto valor biológico. Entre ellas encontramos: árbol de tomate, badea, ciruela Claudia o jocote, ciruela de la gobernadora, ciruelas de Huesito, curuba, durazno o melocotón, frambuesa, fresa, granadilla, guayaba (variedad), lima, lulo, mandarina, mango, manzana verde, membrillo, níspero del Japón, tomate, etc.

**Las Frutas Dulces:** se caracterizan por ser el grupo más amplio y por no contener ácidos; son compatibles entre sí, con excepción de la patilla. Ricas en vitaminas A, C, E, complejo B12 y B15. Podemos encontrar los dátiles, ciruela del fraile, chirimoya, cereza, breva, anón, albaricoque, banano, granada, guama, guanábana, guaraná, guayaba (variedad), higo, hicaco, manzana (variedad), zapote, uva (variedad), sandía, remolacha, pomarroza, pera, papayuela, papaya, níspero, melón, entre otras.

El Melón es un alimento tan apropiado para el consumo humano que no requiere ninguna digestión en el estomago, sino que pasa muy rápidamente por el estomago al intestino delgado, donde es digerido y asimilado. Pero esto únicamente puede suceder cuando el estomago este

vacío y el melón se consume solo o acompañado exclusivamente por otras frutas crudas dulces. Cuando se consume junto con o después de otros alimentos que exigen una compleja digestión estomacal, el melón no puede pasar al intestino delgado hasta después de terminar la digestión de los otros alimentos. Eso hace que quede retenido, fermenten rápidamente y produzca toda clase de molestias gástricas.

Norma: coma el melón solo o no lo coma.

**Las Frutas Neutras:** se caracteriza por ser las más ricas en proteínas (prótidos), vitaminas, sales minerales y oligoelementos. Ellas son las aceitunas, aguacate, almendra, almendrón, árbol de pan, avellana, cacahuete, cacao, castaña o nuez del Brasil, castaño, castana, coco, corozo, dividivi, macadamia, maní, nuez, nuez moscada, pepino cohombro, entre otros. Los frutos secos son los principales proveedores de proteínas, y minerales como el Fosforo, azufre y potasio.

### Las vitaminas

Son sustancias orgánicas indispensables para el funcionamiento del organismo, el crecimiento y el mantenimiento de los tejidos, además son sustancias que favorecen y regulan las reacciones bioquímicas que tienen lugar en las células del organismo. Las vitaminas no engordan porque no tienen calorías.

Los científicos han descubierto que las vitaminas C, E, A, el selenio y el cinc actúan como antioxidantes y a la vez evitan o reducen los efectos negativos de los radicales libres.

Las vitaminas B2 (riboflavina), B1 (tiamina), B6 (piridoxina), B12 (cianocobalamina). “son sustancias complejas que sin ser propiamente alimentos, en dosis infinitesimales son necesarias para el desarrollo, el mantenimiento y el funcionamiento del organismo, su ausencia causa graves trastornos y lesiones especiales...”

“Algunas vitaminas son solubles en los lípidos (grasas) y se denominan liposolubles, como la A, D, E, F, K y otras son solubles en Agua, las hidrosolubles como la B, H, P, etc”.

Se ha dicho que el calor destruye las vitaminas, pero esto solo sucede con la vitamina C, la congelación total y rápida conserva todas las vitaminas.

Las vitaminas antihemorrágicas son la C, P, y K que se encuentran juntas en mayor o menor proporción en todas las frutas frescas.

Cuadro de las vitaminas

<b>Vitaminas</b>	<b>Frutas</b>	<b>Función</b>
<b>Vitamina A</b> ( <i>axeroftol</i> )	Limones, naranjas, albaricoques, aguacate, aceituna, almendra, árbol de tomate, banano, cacao, cereza s, coco, melocotón, fresa, granada, mamei, mandarina, maní, manzana, melón, mora, níspero, papaya, pepino, piña, uva, remolacha, zapote, etc.	Es necesario para los ojos, piel y crecimiento, genera resistencia a las infecciones, etc
<b>B</b> ( <i>B1 aneurina o tiamina</i> )	Naranja, castañas, ciruela, higos y albaricoque, almendra, cacahuete, coco, melocotón, fresa, granada, guanábana, guayaba, mandarina, mango, maní, manzana, melón, mora, pepino, pera, piña, remolacha, uva, etc.	Antineurítico, digestivo, metabolizador de glúcidos
<b>B2</b> ( <i>riboflavina</i> )	Avellanas, nueces, almendras, ciruelas y castañas, albaricoque, cereza sabanera, coco, guayaba, chirimoya, melocotón, granada, mamei, mandarina, mango, maní, manzana, melón, mora, naranja, pepino, pera, piña, uva, etc.	Da color a la piel y brillo a los ojos.
<b>B4</b> ( <i>adanina</i> )	Mango, (salvia, jengibre,	Evita la evolución del

	menta y comino).	síndrome agranulocitario. Producción de trifostato de adenosina (ATP)
<b>B5</b>	Aguacate, nabos,	Factor anti parálítico.
<b>B6</b> ( <i>adermina, piridoxina</i> )	Guanábana, mandarina, mango, manzana, melón, naranja, piña, uva, etc.	Regula el metabolismo, los tejidos del hígado, sistema nervioso y piel.
<b>B7</b>	Nueces, cacahuetes, manzana, uva, aguacate, tomate, etc	Factor entérico, ayuda a la función normal del sistema nervioso.
<b>B12</b> ( <i>cianocobalamina</i> )	Banano, guanábana, mango, etc.	Factor anti anémico, formación de glóbulos rojos y núcleos celulares.
<b>Vitamina P</b> ( <i>citrina o hesperidina</i> )	Aceituna, almendra, etc	Permeabilidad capilar
<b>Vitamina PP</b> ( <i>niacina o ácido nicotínico</i> )	Limón, albaricoque, borjón, cacao, castaña, cereza sabanera, coco, chirimoya, melocotón, fresa, granada, guayaba, icaco, mamey, mandarina, maní, melón, naranja, pera, etc	Favorece a los nervios y a la digestión, protege los glóbulos de la sangre.
<b>Vitamina C</b> ( <i>ácido ascórbico</i> )	Limón, naranjas, fresas, banano, moras, frambuesas, aguacate, aceituna, albaricoque, almendra, árbol de tomate, banano, cacao, castaña, coco, chirimoya, granada, guanábana, mandarina, mango, maní, manzana, melón, mora, níspero, papaya, pepino, pera, piña, remolacha, uva, zapote, etc.	Favorece al sistema inmunológico, desarrollo de dientes y huesos, baja la T.A., disminuye la glicemia, tiene acción antitóxica frente a los venenos microbianos y medicamentosos.
<b>Vitamina D</b>	Almendra, granada, naranja, etc.	Favorece el crecimiento
<b>Vitamina E</b>	Aguacate, aceituna, almendra, banano, coco, fresa, mamey, naranja, pepino, etc.	Antioxidante, protege las células
<b>Vitamina K</b>	Naranja, fresa.	Antihemorrágica,

<b>Vitamina B3</b>	Mandarina, manzana, mango, naranja, cerezas, melón, piña, uva, nuez del Brasil, castaña, macadamias, almendra.	Mejora el sistema circulatorio, estabiliza la glucosa en la sangre,
--------------------	--	---

## Los Minerales

Son elementos que entran en la composición celular y que se resuelven una vez cumplidos los procesos metabólicos. Los residuos que provienen de ellos, unos son alcalinos y otros ácidos, debe haber equilibrio para mantener buena salud. Entre los acidulantes figuran el fósforo, azufre, cobalto, cloro y yodo. Entre los alcalinizantes, el calcio, potasio, sodio, magnesio y silicio.

**Calcio:** entra en la estructura de los nervios para transmitir los impulsos, ayuda a la coagulación de la sangre y en las relaciones entre nervios y músculos y formación y conservación de huesos. Se encuentran en la uva, la fresa, la nuez, las avellanas y la almendra.

**Fósforo:** es nutriente del cerebro, es sostén nervioso y de los huesos. Se encuentran en las manzanas, ciruelas, fresas, frambuesas, nueces, avellanas, castañas, almendras y arándanos.

**Potasio:** controla la acumulación de agua en los tejidos, controla el ritmo cardíaco, es nutriente del cerebro, interviene en la generación de impulsos nerviosos y la contracción muscular, purificadora del tubo digestivo e intestinos. Se da en almendras, avellanas, dátiles, albaricoques, melocotones, cerezas, peras, ciruelas.

**Sodio:** controla la acumulación de agua en los tejidos, controla el ritmo cardíaco, es alcalinizante y ayuda a la curación de enfermedades, influye en la secreción de las glándulas y en la eliminación de toxinas. Se encuentra en albaricoques, dátiles y castañas.

**Azufre:** ayuda a la combustión del azúcar, forma huesos, desintoxica, hace crecer el cabello y es tonificante. Lo contienen las cerezas, naranjas, albaricoques, peras, fresas, melocotones, dátiles, castañas, avellanas y almendras.

**Cloro:** ayuda a conservar el agua de los procesos vitales, favorece el crecimiento, ayuda a la digestión. Se encuentra en los dátiles nueces, avellanas y almendras.

**Hierro:** forma parte de la hemoglobina de los glóbulos rojos. Hay hierro en todas las células del organismo en forma de citocromo. Se da en la ciruela, cereza, albaricoque, melocotón, manzana, pera, naranja, fresa, frambuesa, nueces, avellanas, almendras y castaña.

**Magnesio:** necesario para la digestión, se encuentra en el coco, permite la transmisión de los estímulos nerviosos a los músculos, además en cerezas, naranjas, peras, melocotones, albaricoque, dátiles, nueces, avellanas, almendras y castañas.

**Manganeso:** contribuye al buen funcionamiento del sistema nervioso y del cerebro, interviene en el metabolismo de las grasas. Se encuentra en las cerezas, manzanas, uvas, albaricoque, naranjas y dátiles.

**Yodo:** ayuda a regular el crecimiento y volumen del cuerpo, para el funcionamiento de la tiroides. Se encuentra en la granada, sandía, uvas negras, fresas y peras.

**Zinc:** combate el estrés, útil para el crecimiento y la piel. Se encuentra en melocotones y naranjas.

**Flúor:** previene las enfermedades contagiosas y protege el sistema óseo y los dientes. Se encuentra en las manzanas y uvas.

**Selenio:** protege las células, retrasa el envejecimiento y previene el cáncer.

**Silicio:** es un gran antiséptico orgánico. Se encuentra en las almendras, coco, duraznos, cerezas.

**Níquel:** se encuentra en peras, ciruelas, albaricoques, cerezas, higos y uvas.

**Cobre:** indispensable en la formación de huesos, antiinflamatorio, útil contra la artritis. Se encuentra en la uva, pera, naranja, dátiles, almendras y avellanas.

**Bromo:** se encuentra en la manzana, uva e higo.

## Las Enzimas

Las enzimas digestivas ayudan a las macromoléculas poliméricas de descomposición en bloques pequeños, que son requeridos por nuestro cuerpo para mantener una vida saludable. Estas enzimas también están presentes en la saliva, en el que ayudar a la primera etapa de digestión. Las enzimas se clasifican en la naturaleza de los sustratos que trabajan.

Son sustancias que actúan como fermentos para que opere la digestión. Hay ciertos fermentos que disuelven los alimentos (las diastasas), otros aseguran la modificación de ciertos cuerpos insolubles. Estas enzimas se encuentran en abundancia en las frutas

Las transformaciones que experimentan los alimentos en el sistema digestivo están asociadas a un tipo específico de enzima. Esas son las llamadas enzimas digestivas. Las enzimas digestivas se clasifican en cuatro grupos. Ellos son:

- *Enzima proteolítica*: Proteínas de división para los aminoácidos
- *Enzima lipolítica*: Grasas divididas en ácidos grasos y glicerol
- *Enzima amilolítica*: Split carbohidratos y almidón en azúcares simples
- *Enzima nucleolítica*: Split ácidos nucleicos a los nucleótidos

### Boca

La cavidad oral o la boca contiene las glándulas salivales que secretan una amplia gama de enzimas para ayudar a la primera etapa del metabolismo de los alimentos. La glándula salival segrega la enzima lisozima que tiene una acción antibacteriana. Las enzimas secretadas por la boca principalmente proporcionar una protección contra las bacterias. Betaína ayuda a mantener un equilibrio de los fluidos dentro de la boca. La lista de enzimas digestivas secretadas por la cavidad oral se mencionan en la tabla.

Enzimas	Función
Ptialina	Convierte el almidón en azúcares simples solubles
Amilasa	Convierte el almidón en azúcares solubles
Betaína	Mantiene el equilibrio celular fluido como osmolitos
La bromelina	Agente anti-inflamatorio, ablanda la carne

**-Amilasa** actúa sobre almidones y azúcares, producida en las glándulas salivales, ayuda a la absorción de carbohidratos y los azúcares.

### **La amilasa salival**

Existen varios tipos de glándulas salivales en la boca que producen y segregan una enzima digestiva llamada amilasa salival. Esta enzima se conoce como un alfa-amilasa y puede romper enlaces químicos llamados alfa-bonos que se producen en medio de largas cadenas de moléculas de glucosa en los almidones complejos. El propósito principal de la amilasa salival es el de digerir parcialmente almidones en cadenas más cortas de glucosa llamadas polisacáridos, así como en un disacárido que consiste en dos moléculas de glucosa llamado maltosa. La maltosa tiene un sabor dulce, y si se mantiene el almidón que contienen los alimentos en la boca durante un tiempo, puedes notar el aumento de la dulzura conforme la amilasa salival hace su trabajo.

### **Estómago**

Las enzimas liberadas por el estómago que se conoce como enzimas gástricas. Ellos son responsables de descomponer las macromoléculas complejas como las proteínas y las grasas en compuestos más simples. Pepsinógeno es la enzima principal del estómago y su forma activa es la

pepsina. Estómago segrega ácido clorhídrico, que mata a las bacterias y los gérmenes y proporciona un entorno ácido para la actividad enzimática apropiada de enzimas proteasas. La lista de enzimas digestivas secretadas por el estómago se mencionan a continuación.

<b>Enzimas</b>	<b>Función</b>
Pepsina	Descompone la proteína en péptidos pequeños
Amilasa gástrica	La degradación de almidón
Gelatinasa	La degradación de la gelatina y colágeno presentar como proteoglicanos en la carne
Renina	La conversión de la leche líquida para partículas sólidas
La lipasa gástrica	Es la que se encarga de la degradación de la grasa.

## **Páncreas**

El páncreas es el almacén de enzimas digestivas y es la principal glándula digestiva de nuestro cuerpo. Las enzimas digestivas de los hidratos de carbono y las moléculas de páncreas desglose almidón en azúcares simples. También secretan un grupo de enzimas que ayudan en la degradación de los ácidos nucleicos. Se funciona tanto como un endocrino y glándulas exocrinas. Las enzimas digestivas secretadas por el páncreas se enumeran en la tabla.

Enzimas	Función
La lipasa pancreática	Degrada los triglicéridos en ácidos grasos y glicerol
Fosfolipasa	Hidroliza los fosfolípidos en ácidos grasos y sustancias lipofílicas
Tripsina	Convierte las proteínas a aminoácidos básicos
Steapsin	Descomposición de los triglicéridos en glicerol y ácidos grasos
Quimotripsina	Convierte las proteínas a aminoácidos aromáticos
La carboxipeptidasa	La degradación de proteínas a aminoácidos
Amilasa pancreática	Degradación de carbohidratos a azúcares simples
Elastasas	Degradar la proteína elastina
Las nucleasas	La conversión de los ácidos nucleicos a los nucleótidos y nucleósidos

### **Amilasa pancreática**

Normalmente, no mantienes comida en la boca durante un largo periodo de tiempo antes de tragar. Por lo tanto, la mayor parte de la digestión del almidón debe ser completada en el intestino delgado. La presencia de alimentos parcialmente digeridos en la parte superior del intestino delgado desencadena la secreción de jugos pancreáticos en el intestino. Las secreciones pancreáticas contienen otro tipo de amilasa llamada alfa-amilasa pancreática, que es muy similar, pero no idéntica a la amilasa salival. A continuación, la amilasa pancreática completa la descomposición de los almidones en maltosa. Por último, una enzima llamada maltasa que se

encuentra en las células que recubren el intestino delgado descompone la maltosa en glucosa, la cual es absorbida por la sangre.

### **Intestino delgado.**

El paso final de la digestión se lleva a cabo por el intestino delgado. Contiene un grupo de enzimas que los productos de degradación no digeridas por el páncreas. Esto tiene lugar justo antes de la excreción. La comida se convierte a forma semisólida por la actividad de las enzimas presentes en el duodeno, el yeyuno y el íleon. Las enzimas que funcionan en esta parte del sistema digestivo se mencionan a continuación.

Enzimas	Función
La colecistoquinina	Estimula la digestión de proteínas y grasas
La secretina	Controla la secreción de duodeno y la osmorregulación
Sucrasa	Convierte la sacarosa en disacáridos y monosacáridos
Maltasa	Convierte maltosa en glucosa
La lactasa	Convierte la lactosa en glucosa y galactosa
Isomaltasa	Convierte maltosa a isomaltosa

## Obesidad según occidente

Significado del diccionario de Medicina Oséano Mosby. Aumento anormal en la proporción de las células grasas en el tejido subcutáneo del organismo. Puede ser exógeno o endógeno. Se considera que una persona padece obesidad cuando su peso supera el 20% del peso ideal según su altura y constitución o, desde el punto de vista antropométrico, cuando el índice de masa corporal, correspondiente al peso en kilogramos/talla en metros al cuadrado, supera los 30kg/m<sup>2</sup>.

**Obesidad endógena:** obesidad producida por disfunción de los sistemas endocrino o metabólico.

**Obesidad Exógena:** obesidad debido a una ingesta calórica superior a la necesaria para cubrir las necesidades metabólicas del organismo.

**Obesidad mórbida:** grado severo de obesidad, definido por un índice de masa corporal superior a 40kg/m<sup>2</sup>, asociado con una amenaza para el mantenimiento de las funciones corporales normales.

### Causas de la Obesidad

Las causas de la OBESIDAD hasta el día de hoy no han sido del todo comprendidas pero se sabe que existen muchos factores causantes de esta grave enfermedad, unos que parecen ser muy sencillos y otros bastante complicados.

Por mencionar las más importantes causas, tenemos las siguientes:

#### Genéticas

En diversos estudios se ha observado que menos del 10% de los hijos de padres delgados son obesos, alrededor del 50% de los hijos con un progenitor obeso son obesos, y más del 80% de los hijos cuyos progenitores son obesos presentan obesidad. Así pues, se ha demostrado la existencia de una correlación significativa entre el peso de padres e hijos naturales, mientras que dicha correlación es menor o no existe al comparar padres adoptivos con hijos adoptados.

Sus genes también pueden afectar la cantidad de grasas que usted almacena en el cuerpo y los lugares del cuerpo en los que acumula el exceso

de grasa. Como las familias también comparten hábitos en cuanto a alimentación y ejercicio, existe relación entre los genes y el medio ambiente.

Los niños adoptan los hábitos de sus padres. Así, un niño de padres con sobrepeso, que consuman alimentos con alto contenido de calorías y sean poco activos, probablemente llegará a tener sobrepeso también. Por otra parte, si la familia adopta hábitos saludables respecto a la alimentación y el ejercicio, disminuirán las probabilidades de que el niño llegue a tener sobrepeso u obesidad.

### **Metabólicas**

El uso energético de las calorías varía considerablemente entre una persona y otra. Algunas personas son más eficientes en lo que se refiere a la utilización de calorías para poder mantener la temperatura corporal y para llevar a cabo los procesos metabólicos.

### **Psicológicas**

Algunas personas comen más de lo acostumbrado cuando están aburridas, enojadas o estresadas. Con el tiempo, comer en exceso conducirá a un aumento de peso y puede causar sobrepeso u obesidad.

### **Socioculturales**

Definitivamente todo el entorno que nos rodea es una gran influencia para desarrollar la OBESIDAD. Todo el entorno social gira alrededor de la comida y la bebida.

La comida se ha vuelto un "premio" al comportamiento.

La comida se ha vuelto el "mejor cierre" para un buen negocio.

### **Sedentarismo**

El sedentarismo es una de las principales causas de la OBESIDAD. Y está comprobado que la actividad física es uno de los mayores determinantes del uso de la energía del cuerpo.

El hecho de incrementar la actividad física hace que el cuerpo tenga que utilizar más calorías y logra que el balance calórico del cuerpo sea más favorable para no presentar obesidad.

## Neuroendocrinas

- Obesidad de origen en el hipotálamo.
- Enfermedad de Cushing (niveles altos de cortisol).
- Hipotiroidismo (baja de niveles de tiroides).
- Síndrome de Ovario poliquístico.
- Deficiencia de Hormona de crecimiento.

Algunos problemas hormonales pueden causar sobrepeso y obesidad, entre ellos el hipotiroidismo (actividad baja de la glándula tiroides), el síndrome de Cushing y el síndrome del ovario poliquístico.

El hipotiroidismo es una afección en la que la glándula tiroides no produce suficiente hormona tiroidea. La falta de hormona tiroidea hace que el metabolismo sea más lento y causa aumento de peso. Además, produce cansancio y debilidad.

El síndrome de Cushing es una afección en la que las glándulas suprarrenales producen una cantidad excesiva de una hormona llamada cortisol. También puede presentarse síndrome de Cushing en personas que reciben tratamiento prolongado con dosis altas de ciertas medicinas, como la prednisona.

Las personas con síndrome de Cushing aumentan de peso y tienen obesidad en la parte superior del cuerpo, cara redondeada, grasa alrededor del cuello, y brazos y piernas delgados.

El síndrome del ovario poliquístico (llamado también poliquistosis ovárica) afecta a entre un 5 por ciento y un 10 por ciento de mujeres en edad de procrear (en edad de tener hijos). Las mujeres con síndrome del ovario poliquístico a menudo son obesas, tienen exceso de vello corporal y sufren trastornos reproductivos y otros problemas de salud. Estos problemas se deben a concentraciones altas de unas hormonas llamadas andrógenos.

## **Medicamentosas**

Ciertas medicinas pueden provocar aumento de peso. Entre ellas se cuentan algunos corticoesteroides, antidepresivos y anticonvulsivos.

Estas medicinas pueden disminuir la velocidad en la que el cuerpo quema calorías, aumenta el apetito o hace que el cuerpo retenga más agua, todo lo cual puede conducir a un aumento de peso.

## **Nutrición altamente calórica**

La sobrealimentación puede tener lugar en cualquier época de la vida, pero su influencia es mayor si se inicia en edades tempranas. La nutrición durante la infancia ha adquirido gran relevancia en los últimos años, al demostrarse que un porcentaje significativo de niños obesos evolucionan a adolescentes obesos y adultos obesos. Las dietas ricas en grasas y en carbohidratos pueden favorecer la obesidad.

## **Multifactoriales**

Nuestro medio ambiente no siempre contribuye a que tengamos hábitos saludables; de hecho, estimula la obesidad. Esto se debe a razones como las siguientes:

-La falta de aceras en los vecindarios y de lugares seguros de recreación. Si no hay parques, senderos, aceras y gimnasios económicos, a la gente le resulta difícil mantenerse activa.

-Los horarios de trabajo. Muchas personas se quejan de no tener tiempo de mantenerse activas porque tienen que trabajar muchas horas y pasan mucho tiempo yendo entre la casa y el trabajo.

-Las raciones extra grandes de comida. Las personas están expuestas a raciones enormes de comida en restaurantes, expendios de comidas rápidas, estaciones de servicio, teatros de cine, supermercados y hasta en su propia casa. Algunas de estas comidas y bocadillos alcanzan para alimentar a dos o más personas. -Al comer raciones grandes la ingesta de energía es mayor. Con el paso del tiempo, esto provocará un aumento de peso si no se balancea con actividad física.

-La falta de acceso a alimentos saludables. Algunas personas no tienen en su vecindario supermercados que vendan alimentos saludables,

como frutas y verduras frescas. Para otras personas, estos alimentos son demasiado caros.

-La publicidad de la industria de alimentos. Las personas están rodeadas de avisos publicitarios de la industria de alimentos. A menudo los niños son el blanco de propagandas que anuncian bocadillos con alto contenido de calorías y grasas, y bebidas llenas de azúcar. Estas propagandas tienen como fin influir en las personas para que compren estos alimentos llenos de calorías, y con frecuencia lo consiguen.

### **Estomago visto desde la alopátia**

Localizado en el lado izquierdo del cuerpo, bajo el diafragma, el estomago es un órgano muscular que conecta el esófago con el intestino delgado. Su principal función es la descomposición de los alimentos. Las células de su revestimiento secretan enzimas, ácido clorhídrico y otros productos químicos que continúan el proceso digestivo que comienza en la boca. También produce sustancias mucosas que impiden el contacto con las propias paredes del estomago. Constituye, así mismo, un órgano dilatado de almacenamiento. Un músculo circular que extiende en la parte inferior, permite al estomago guardar casi un litro y medio de comida, lo que hace posible no tener que ingerir alimento cada poco tiempo.

## **Según la Medicina Tradicional China**

### **La Obesidad**

Síndrome de plenitud general del TR medio con aceleración del Yang de P producido por: factores mediales telúricos-cósmicos: exceso de energías de frecuencia tierra, sobrealimentación, ingesta de alimentos refinados o tratados químicamente, sedentarismo. Factores psíquicos: excesiva reflexión, preocupación. Ver figura N° 1).

Los Zhang-Fu correspondientes al movimiento Tierra son los encargados de la metabolización nutricia.

Cada órgano y víscera (*Zhang/Fu*) trabajan (2) horas en su máximo estadio en un proceso termodinámico, la cual, metaboliza, absorbe, combustiona, disgrega, fecunda, aporta, intercambia moléculas, separa lo sólido de los líquidos, etc.

## **Movimiento Tierra**

Corresponde al Órgano: *Bazo-Páncreas*, Viscera: Estomago. Su ritmo horario de mayor actividad del Estomago es 7 a 9am y el BP 9 a 11am. Aproximadamente según la estación y la cerca o lejos del ecuador.

Lo rige el sentido del gusto, sabor dulce, el olor perfumado, el color y vestimenta amarilla, la obsesión- reflexión, música en la tonalidad de Mi mayor, rutinas, entre infinitos más.

De Estomago parte la esencia líquida para las siete depuraciones en la forma de la energía defensiva y las siete esencias de la sangre; parte también la energía gaseosa para las tres depuraciones necesarias en la forma de energía nutricia, la energía torácica y las dos esencias de la sangre. Estomago y Bazo Páncreas son la fuente de toda nutrición, recepción del alimento, degrada el alimento formando el vapor alimentario, forma el quimo y regula la humedad cósmica como sistema homeostático.

Aunque el intestino grueso pertenece al movimiento metal, sigue el tránsito sólido de la descomposición de los alimentos transformados en desechos (Ver Figura N° 6). Siempre es recomendable estimular y auspiciar el tener en buen estado el Intestino grueso para evitar la distensión y divertículos con toxinas, restos de comidas putrefactas que el intestino no puede deshacerse de ella, la cual; el medio adecuado para la limpieza es el beber agua abundante en las horas del intestino grueso.

Órgano: Pulmón, Viscera: Intestino Grueso, Sabor: Picante, Sentido del Olfato. Ritmo Horario: P 3 a 5am, IG 5 a 7am. Aproximadamente según la estación y la cerca o lejos del ecuador.

## **Causas más importantes de la obesidad**

### **Excesivo estímulo de “frecuencias” Tierra**

Una sobre estimulación de los *Zhang/Fu* (BP y E) con la energía de la frecuencia tierra (sabor dulce, color amarillo, olor perfumado, nota musical Mi, obsesividad, desencadenan una activación del Qi y depósito de flema humedad.

### **Sobrealimentación**

La ingesta abundante y progresiva no combinados trofológicamente provoca una Yagnificación (hiperactividad funcional del E) que aumenta el

aporte energético a BP su órgano acoplado, originando un incremento del *Qi* esplénico.

### **Ingesta de alimentos refinados**

La ingesta de alimentos refinados y tratados químicamente es quizás una de las causas más importantes de la obesidad en nuestra sociedad. Todos los productos refinados han pasado por un proceso de cocción por arriba de los 40 grados centígrados, generando moléculas más parecidas al hidrocarburo, de esta manera el organismo no la reconoce, no la combustiona en el proceso de glucolisis depositándose y creando anomalías. Cuando los *FU* (vísceras) no degradan y no absorben los alimentos, causan un desequilibrio ya tampoco tienen una forma de eliminación de las moléculas transmutadas.

### **Ingesta de alimentos tratados químicamente**

Para la bioenergética el BP es la génesis metabólica o primera etapa del metabolismo de los alimentos y de acuerdo con el concepto vitalista, cualquier componente extraño a la constitución de los alimentos, en forma de agregados químicos, comporta un estímulo desmesurado del mismo y por tanto un incremento en el área tisular correspondiente. Además los agregados extraños ocupan rutas metabólicas (consumen Yin del BP) que de esa forma no pueden ser utilizadas por los substratos energéticos. -Cita del libro de Dr. Nogueira- Tomo III Lección 13 Pag.133

### **Sedentarismo**

En la dualidad que se manifiesta el yin, es densidad, tranquilidad, apaciguedad, se genera el sedentarismo (Poco movimiento) típico del Movimiento tierra, por la cual; pertenece al centro inmóvil, **Ming Tang**, donde las personas obesas tienden a quedarse en estado de reposo por muchos años de su vida provocando síndromas del Movimiento tierra. En Bioenergética la materia (*Yin*) se convierte en energía (*Yang*) a través de un proceso dinámico de activación de la misma. Es simplemente un *Qihua* o biotransformación de *Yin* a *Yang*.

### **Elementos externos y emocionales**

Todo el entorno afecta el sistema emocional, son factores muy potentes con grandes estímulos, como los visuales, los saborizantes, entre otros múltiples factores humanos donde se resiste el Shen del individuo.

La mujer moderna de hoy en día tiene un estándar de belleza anti natura, sufre los abatíos de la salud, como también peculiarmente el estados postmenopáusicos afecta psico-emocionalmente, aunque también sucede en el hombre.

Según C. Nogueira; Este tipo de obesidad, en la que interviene o coadyuvan las circunstancias aludidas, observamos la existencia de un componente psicoafectivo que afecta el equilibrio Materia – Energía.

### **La obesidad en Infantes**

La obesidad infantil puede estar causada por varias Etiologias:

Obesidad Xie-Zhong (padecimientos congénitos) y obesidad Xie-Gu (padecimientos nutricios).

La obesidad Xie-Zhong obedece a los padecimientos genéticos de su familia, es decir, se hereda la obesidad

La Obesidad no necesariamente obedece al Xie- Zhong (genetico) pertenece mas al Xie-Gu (alimenticio) ya que no pertenecen a una herencia genética, sino a una herencia de malos hábitos alimenticios paternos. Ver Figura N° 2) La alimentación infantil está constituida por bebidas lactosadas y azucaradas, sobre-procesadas químicamente con formulas pediátricas enriquecidas con vitaminas y minerales que están suscritas por los pediatras.

Los infantes al igual que los adultos deben tener una alimentación integral recobrando las raíces integra de los alimentos que deben estar constituidos para los bebes de leche materna y frutas trituradas (papilla).

¿Cómo podemos identificar que los padecimientos de obesidad de una familia entera no es del Xie-Zhong?

Cuando observamos que la familia el padre es obeso, la madre es obesa, los hijos son obesos, y curiosamente los animales domésticos de esa casa son obesos. Teniendo en cuenta que los animales no comparten genética con los humanos. (Ver figura N° 3).

## **Clínica de la Obesidad**

Signos de plenitud:

- Dolor difuso abdominal
- Lentificación digestiva.
- Regurgitación ácida.
- Eructos.
- Halitosis.
- Tendencia al estreñimiento.
- Orina amarillenta.
- Febrícula y pulso rápido.
- Saburra amarillenta.
- Aumento de dolor en la palpación.

## **La Distención Abdominal**

Estancamiento del Qi de E que origina plenitud en relación con un fracaso del yin de BP debido a la dieta irregular, excesivamente Yang o adulterada, pueden intervenir factores predisponentes (disturbios emocionales como la obsesión e irritabilidad), o agotamiento del R Yang. Todo ello origina un síndrome de insuficiencia conjunta del TR medio con acumulo de gas y flemas que producen una progresiva distención de las paredes abdominale

## **Clínica**

### **- Longitudinales:**

- Alteraciones del Yang máximo: zona dorsal, cuello y parte posterior de miembros.

- Alteraciones del Yang medio: zona lateral externa del tronco y extremidades

- Alteraciones del Yang mínimo: zona anterior del tronco y extremidades.

### **- Transversales:**

- Alteraciones del TR superior: obesidad supra diafragmática.

- Alteraciones del TR medio: obesidad en epigastrio y mesogastrio o umbilical.

- Alteraciones del TR inferior: Obesidad en hipogastrio.

## Plan Nutricional

Cuadro 1. Horario Nutricional

Durante el Día	7am Primera ingesta de Agua	Desayuno de 7 a 9am	9:30 a 12:30 Ingesta de Agua	Almuerzo de 1 a 3pm	3:30 a 5 pm Ultima Ingesta de Agua	Cena 5:30 a 7pm
----------------	-----------------------------	---------------------	------------------------------	---------------------	------------------------------------	-----------------

Nota: En Ayuna tomar una tasita de agua tibia. Después de las 5 tomar agua si da sed.

Cuadro 2. Plan Nutricional 1ª Semana

Día	Desayuno	Almuerzo	Cena
1	- Un plato de papaya (sin Azúcar). - Avena sin leche y endulzada con miel de abeja. - Un puño de frutos secos (almendras, macadamia, etc)	- Berenjenas al Graten. - Ensalada de vegetales verdes crudos (sal, aceite de oliva)	- Consomé de verduras sin las verduras. - Ensalada de vegetales crudos
2	- 3 Duraznos. - Pan Integral (semillas enteras) con lechuga, alfalfa, champiñones salteados, (aceite de oliva y sal).	- Carne de lentejas germinadas a la plancha. - Ensalada de aguacate, tomate y lechuga, zanahoria cruda rayada.	- Consomé de verduras sin las verduras. - Vegetales salteados.
3	- 3 bananos. - 3 huevos revueltos. - Aguacate.	- Tortilla de Champiñones y acelga. - Vegetales Salteados.	- Berenjenas al Graten.
4	- 1 taza de café o zumo cualquier fruta dulce. - Avena sin leche, endulzada con miel. Un puño de frutos secos.	-	- Pan árabe con lechuga, germinado, aguacate, sal y aceite de oliva.
5	- 1 Plato de piñas picadas o 5 ruedas. Un puño de frutos secos.	- Lasaña de berenjenas, calabacín, con salsa napolitana. (sin bechamel) - Ensalada cesar sin el pan.	- Huevos revueltos con vegetales.
6	- Guanábana	- 3 cucharadas de	- Consomé de

	- Pan integral con lechuga y aguacate.	arroz blanco. - Brócoli, acelgas, pimentón y champiñones salteados.	vegetales. - Vegetales salteados.
7	- 4 Kiwis. - Avena sin leche endulzada con miel.	- Minestrón con sus aliños y sin carnes.	- Consomé de vegetales. - Ensalada cruda.

Cuadro 3. Plan Nutricional 2ª semana.

Día	Desayuno	Almuerzo	Cena
8	- 2 Naranjas con la fibra. - 2 puños de frutos secos.	- Vegetales salteados - Ensalada de vegetales crudos.	-Pan árabe con ensaladas verde cruda.
9	- Melocotones y frutos secos. - Avena sin leche endulzada con miel.	-Sopa verde (brócoli, acelga, apio España, espinaca). - Ensalada de remolacha, zanahoria rallada y trigo.	- Consomé de vegetales. - Pan árabe con aguacate y lechuga.
10	- 1 Manzana verde. - Un puño de frutos secos. - Avena sin leche endulzada con miel de abeja.	- Tortilla de champiñones y brócoli. - Ensalada de perejil, zanahoria, trigo y tomate.	- Consomé de vegetales. - vegetales salteados.
11	- Un plato de Uvas. - Avena sin leche endulzada con miel de abeja y frutos secos.	- Guiso de calabacín con garbanzos. - Ensalada verde cruda.	- Casabe o pan árabe con aguacate y tomate.
12	-Guanábana y frutos secos. - Avena sin leche y miel de abeja.	- Pasta de Espinaca con salsa de vegetales salteados. - Ensalada verde cruda.	- Consomé de vegetales.
13	- Un plato de Papaya. - Pan integral con una lonja de queso y lechuga.	- Vegetales salteados. - 3 cucharadas de arroz. - Ensalada verde cruda.	- Consomé de vegetales. - Ensalada cruda.
14	- Bananos o plátano. - Pan integral con lechuga, alfalfa, aguacate.	- Albóndigas de carne de lentejas. - Ensalada de vegetales. - Vegetales salteados.	- Consomé de vegetales. - Vegetales salteados.

## Recomendaciones:

En general hay que comprender que el cuerpo humano está basado en agua, siendo el agua el primer factor alimenticio del sistema corporal, por la cual; ni zumos, ni jugos, ni líquidos gaseosos son verdaderamente hidratante ni asumible al organismo.

Los momentos de ingesta alimenticia deben ser en las horas donde el estomago, intestino delgado están en su mayor actividad esplénica, donde se recomienda comer en un estado de calma. Cuando se hace el eje de comer con prisa y nervosismo, nos alimentamos peor y excesivamente, alimenta la mitad y se engorda el doble. Por eso se recomienda:

- Masticar muchas veces cada bocado, hasta dejarlo en papilla cuasi liquida.
- Se debe comer sentado sin prisa ni pensamientos del pasado u obsesión por el futuro.
- Hacer un ayuno semanal o quincenal (solo consumo de agua al clima).
- Ingerir mucha agua fuera de las horas de comida, desde el despertar hasta las 6pm.
- Consumir infusiones tibias que ayuden a disolver los lípidos ingeridos o depositados.
- No calentar los alimentos en micro-ondas.
- Consumir los vegetales lo más frescos posibles.
- Lavar bien los alimentos antes de su preparación.
- No acostarse después de cada comida.
- Evitar las cenas después a altas hora de la noche.
- Respetar las horas de dormir (evitar trasnochos).

## **Tratamientos**

### **Tratamiento Base:**

- Suprimir todas las estimulaciones de la frecuencia Tierra, como vestirse de amarillo, escuchar música en Mi mayor, el consumo de cualquier tipo de dulce y féculas, aromas perfumados, la lluvia, pensamientos constantes obsesivos y sedentarismo.
- Tener una alimentación integra (granos enteros, integral).
- Suspender el consumo de productos procesados, cambiándolos hacia una dietética fresca.
- Tener hábitos de ejercicios físicos.

### **Tratamiento de acupuntura**

- Regulación Energética: 5 TR, 4 IG, 11 IG, 14 RM
- Controlar la bulimia: 36 PC (perpendicular u oblicuo hacia abajo). Y para controlar la ansiedad 6 MC (Neiguan) y 17RM (Zhengmen). Controlar la ansiedad yin de BP.
- Calmar el SHEN 7 C, 7 MC, 20 DM, 10 TR, 17 RM, 3 PC, 2 H.
- Tratar estados psico-emocionales con los puntos: 6 MC Neiguan), 17RM (Zhengmen), 7 C (Shenmen), 20 DM (Baihui), 1 PC (Sishecong) y el 1 BP (Yinbai).

### **Tratamiento Etiológico**

- Abrir las rutas del agua con 9 RM, 15 BP, 25 E, + 2 TR, 3 RM y 67 V.
- Regular el Centro y el Yang mínimo (RYC): 36 E (Maestro de la Energía), 12 RM y 4 IG.
- Metabolizar las Flemas: 40 E, 3 BP.
- Tonificar el TR General

Otros Puntos:

- 12 RM (Zhongwan) transfixiante hasta el 29 E (Guilai) para activar la función intestinal.
- 36 E (Zusanli) para regular el centro.
- 15 BP (Daheng) transfixiante hasta 12 BP, acción purgante y depurativa.
- 6 BP (Sanyinjiao) Reunión de los Yinzu, estimulado para bajar la humedad y tonificar la sangre.
- 6 RM (Qihai), 9 RM (Shuifen), 37 E (Shangjuxu) si hay estreñimiento crónico.

Tratamiento para la distensión Abdominal:

- Abrir las rutas del Agua con 9 RM, 15 BP, 25 E, + 2 TR, 3 RM y 67 V.
- Bajar el yang 37 E, 39 E, 4 RM, 25 E (Mo y Roé de IG e ID)
- Metabolizar las flemas 40 E y 3 BP

## Tratamiento Complementario

### -Aurículo terapia:

Obesidad: 55 PA Shenmen, 7aPA Neurastenia, 87 PA Estomago, 98 PA Bazo, 17 PA punto sed, 18 PA punto hambre.

Obesidad Tiroidea: 55 PA Shenmen, 7aPA Neurastenia, 45 PA Tiroides, 22 PA Paratiroides, 28PA Hipófisis, 51 PA Simpático.

Distensión Abdominal: 55 PA Shenmen, 17 PA punto sed, 95 PA Riñón, 18 PA punto hambre, 87 PA Estomago, 88 PA Duodeno.

- **Pediluvio Iónico:** de dos a tres sesiones semanales de desintoxicación a la semana para eliminar toxinas, grasas y metales pesados.

- **Reflexoterapia podálica:** estimulando los puntos de estomago, páncreas, intestino delgado, intestino, grueso, tiroides, paratiroides, circulación. (Figura N° 7)

- **Masajes:** Drenaje linfático, masaje energético, etc.

**Ejercicio:**

- Caminar entre 30 minutos a 1 hora diaria. (Ver figura N° 4)
- Ejecución de resistencias cardiovasculares. (Supervisado)
- Ejercicios musculares de mucha repetición y poco peso.
- Tensión dinámica
- Chi Kung, Tai Chi o Neí Kung.
- Yoga. (Sistema para obesos)

## Anexos

(Figura Nº 1) Obesidad y distensión abdominal.



(Figura Nº 2) Obesidad en niños



(Figura N° 3) Obesidad en Animales Domésticos



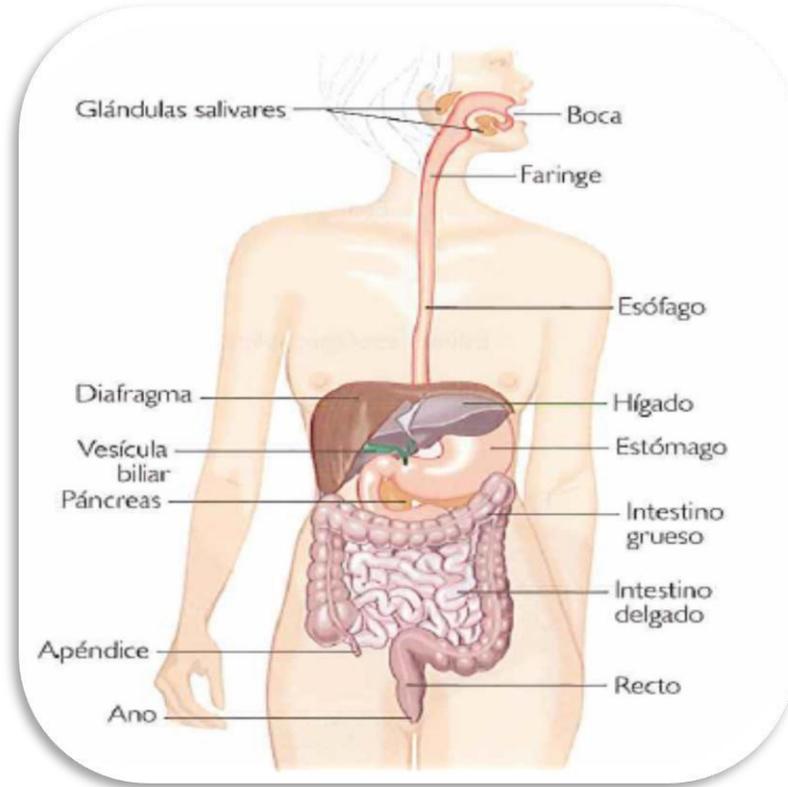
(Figura N° 4) Ejercicios



(Figura N° 5) Ayuda



(Figura N° 6) Sistema digestivo



(Figura Nº 7) Reflexoterapia





## Conclusión

La alimentación integral, tiene un potencial vital de generar energía mediante la glucólisis en la metabolización, sin pérdida de generaciones ni transformaciones, lo más parecido a su estado de naturaleza es de suma importancia, no solo para evitar la obesidad, sino para las nutriciones desde las celdas hasta lo más macro, nos aportará nutrientes y energía, nos mantendrá en un estado de salud combinándolo con ejercicio agradable y respiraciones.

Es importante dar a conocer la importancia de la trofología en nuestro día a día, ya que ayudara en el mantenimiento y cuidado de nuestra salud y la de nuestros seres queridos.

Tenemos que tener en cuenta que la causa de la obesidad no es solo por predisposición genética, sino que también es causada por diversos factores ya sean ambientales, alimentación, inactividad o sedentarismo y la sociedad donde se vive que predisponen a tener una irregular alimentación y hábitos.

En el desarrollo de este material se explico, que no solo un elemento es suficiente, sino que es necesario unir y complementar; Alimentación, ejercicios físico, ingesta de agua abundante, respiración, reposo y la meditación. Todo en el hábito natural del ser humano para el camino de la buena salud mental, física y espiritual, para que el día de mañana comencemos a mejorar nuestra alimentación ya como un hábito de vida y no como una dieta que dejaremos de hacer cuando ya tengamos el peso ideal. Por esa razón dimos a conocer una serie de consejos y tratamientos para las personas con el síndrome de obesidad que ayudaran a tener una mejor calidad de vida.

Si somos 80% agua o líquidos corpóreos es de suma importancia entender que nuestra alimentación principalmente debe ser líquidas o muy sólidas con creciente toma de agua al clima.

**“Que tu alimento sea tu medicina, que tu medicina sea el alimento”.**  
**Hipócrates.**

## Bibliografía

- Daniel Reid. El TAO de la salud, el sexo y la larga vida. Editorial Urano. Barcelona, 1989.
- Morale, Alberto Ronald. Frutoterapia, los frutos que dan la vida. Editorial Ecoe. Colombia, 1996.
- Nogueira Pérez, A. Carlos y Álvarez Martínez, A. Javier. Acupuntura IV, Patología Movimiento Tierra. Ediciones C.E.M.E.T.C. Madrid 2003.
- Ted J. Kaptchuck, Medicina China, Una trama sin tejedor. Editorial Liebre de Marzo. Barcelona, 1995.
- Lao Tzu. Tao te Ching. Editorial Pluma y papel. Argentina, 2008.
- Unschuld, Paul U. Huang Di nei jing wen. Universidad of California Press. 2003.
- Padilla, J. Tratado de sanación en el arte del soplo. Escuela Neijing. Cuenca 1999.
- Nguyen Van Nghi. Elementos de diagnósticos de Medicina Energética China. Editorial Cabral. Madrid. 1980.

## Bibliografía digital

- <http://www.cocinasalud.com/trofologia-y-combinacion-de-alimentos-dr-lezaeta/>
- [http://www.livestrong.com/es/cuales-son-funciones-info\\_24267/](http://www.livestrong.com/es/cuales-son-funciones-info_24267/)
- <http://lasaludi.info/lista-de-las-enzimas-digestivas.html>
- <http://www.zonadiet.com/nutricion/proteina.htm>
- <http://www.obesidad.net/spanish2002/default.htm>
- <http://www.nhlbi.nih.gov/health-spanish/health-topics/temas/obe/causes.html>
- <http://www.webconsultas.com/obesidad/causas-de-la-obesidad-652>
- <http://www.monografias.com/trabajos81/verduras-u-hortalizas-gastronomia/verduras-u-hortalizas-gastronomia.shtml>