

“Nunca arriesgues tu salud para hacerte rico. La verdad es que la salud es la mayor de las riquezas”. (Ricardo Baker)

investigadores hallaron que los individuos que consumían tres o más porciones diarias de granos integrales, y especialmente de cereales, corrían menos riesgo de desarrollar síndrome metabólico, que es precursor de las enfermedades del corazón, y de la diabetes tipo 2.

Los mismos resultados obtuvo un Estudio de Enfermeras de la Universidad de Harvard realizado en 1999, el cual informó que entre las

mujeres que comían regularmente una cantidad mayor de cereales integrales se advertía una incidencia menor de enfermedades del corazón. Sin embargo, se calcula que la mayoría de las personas consumen sólo un 30 por ciento de la cantidad recomendada de granos integrales, y un 40 por ciento no los comen en absoluto.¹² Por cierto que ha llegado el tiempo en que gozamos de los beneficios de los cereales integrales.

Referencias:

1. Steven G. Aldana, Dr., *How to Add 20 Wonderful Years to Your Life* [Cómo añadir 20 años maravillosos a su vida], Bottom Line Personal, 1º de agosto de 2005
2. *Full of Beans* [Llenos de frijoles], UC Berkeley Wellness Letter, enero de 2006
3. *Beans: New Diet Food* [Los frijoles: nuevo alimento dietético], Environment Nutrition, junio de 2006
4. Susan V. Seligson, *The Real Beauty of Berries* [La verdadera belleza de las bayas], Health, septiembre de 1996
5. *Bet on Blueberries for a Boost to Health* [Confíe en los arándanos para mejorar su salud], Environment Nutrition, junio de 2005
6. Holly McCord, R.D., *The Miracle Berry* [La baya milagrosa], Prevention, junio de 1999
7. *Berry Smart* [Sabios acerca de las bayas], UC Berkeley Wellness Letter, agosto de 1994
8. *Berry Good for You* [Baya buena para usted] Loma Linda University Nutrition & Health Letter, junio/julio de 2003
9. *Lycopene* [El licopeno] Mayo Clinic Health Letter, septiembre de 1998, pág. 7
- 10 y 11. Gabrielle deGroot Redford, *Healing Foods* [Alimentos que sanan], AARP Magazine, marzo y abril de 2006, http://www.aarpmagazine.org/food/healing_foods.html
12. The Whole-Grain Story [El asunto de los cereales integrales], Tufts University Health & Nutrition Letter, julio de 2005, pág. 5

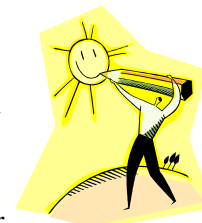
Acerca del Autor: Gordon Botting, DrPH, CFC, desempeña un cargo doble como Director de Ministerios de Mayordomía de la Unión del Pacífico, y a la vez Director de Salud, Servicios a la Comunidad y Mayordomía de la Asociación del Norte de California.

Distribuido por: Departamento de Mayordomía de la Asociación de Upper Columbia.
Director : Bill Skidmore. **Publicadores:** Departamento de Mayordomía de la Unión del Pacífico. **Director :** Gordon Botting. **Diseño/Asistente editorial:** Carol Lowe. **Traducción:** Publicaciones El Camino.

Menú del Mayordomo

Colección de ideas
prácticas para ser mejores
mayordomos

Noviembre, 2006
Volumen 11, #11



Alimentos que Alargan la Vida

Por Gordon Botting

¿Qué edad tiene usted en realidad? El hecho es que nuestra edad “energética” o de salud puede ser mucho mayor o menor que nuestra edad cronológica. Si uno realiza cambios en su estilo de vida, tales como hacer ejercicio todos los días, nutrición sana, reposo regular, reducción del estrés, etc., se puede evitar la mayor parte de las enfermedades crónicas. Ciertas investigaciones recientes indican que se puede evitar más del 70 por ciento del cáncer del colon, 70 por ciento de las enfermedades cardíacas, y más del 90 por ciento de la diabetes, si es que estamos dispuestos a realizar cambios benéficos.¹ Una de las mejores formas, no sólo de mantener nuestro cuerpo en buen estado de salud, sino de sanarlo en caso de estar enfermo, es usar los alimentos nutritivos que Dios ha diseñado y nos ha dado para combatir las enfermedades. Damos a continuación unos pocos ejemplos de alimentos naturales que nos ayudarán a ser mejores mayordomos de nuestra salud.

Aproveche los frijoles y otras legumbres



Los frijoles son uno de los productos nutritivos más poderosos y menos apreciados. Se hallan entre los mejores alimentos que podamos adquirir, casi siempre a bajo precio. No sólo son una de las fuentes más baratas de proteína, sino que también incluyen las vitaminas del complejo B, cinc, hierro, potasio y magnesio, y contienen muy poca grasa. Media taza de frijoles incluye alrededor del

25 por ciento de la fibra que necesitamos cada día.² Datos recientes de la Encuesta Nacional de Salud y Examen de Nutrición muestran que la gente que incluye los frijoles en su régimen pesa en promedio casi 7 libras (poco más de 3 kilos) menos, y tiene más de un 20 por ciento de probabilidades de ser menos obesa que los que no consumen frijoles.³

En un estudio publicado en la *Revista de la Asociación Médica Americana* de noviembre de 2005, se halló que un régimen alimentario saludable rico en proteínas exentas

La mayordomía es un estilo de vida *total*. Abarca la *salud*, el tiempo, los talentos, el ambiente, las relaciones, la espiritualidad y las finanzas.

de grasa, aproximadamente la mitad de ellas proveniente de fuentes vegetales como los frijoles, ayudaba a bajar la presión sanguínea, rebajaba el colesterol “malo” (LDL) y disminuía en un 21 por ciento el riesgo de sufrir afecciones cardíacas. Otras investigaciones muestran que las personas que comen frijoles más de dos veces por semana corren un riesgo casi 50 por ciento menor de padecer de cáncer del colon. Además, incluir frijoles en nuestra comida ayuda a evitar las descargas repentinas de glucosa al torrente sanguíneo, lo cual es parte importante del manejo de la diabetes. Incluyamos, pues, en nuestra alimentación cotidiana los garbanzos y frijoles pintos, soya, negros, blancos, etc., así como cualquier otra legumbre.

Tonifíquese con las bayas



Simplemente, ¿no hay nada que supere un plato de fresas frescas! Nos encanta consumir las frambuesas, las fresas, las moras y arándanos (“blueberries”), así como las menos conocidas moras de árbol (“mulberries”), grosellas, “boysenberries” (moras grandes de jardín) y las bayas del saúco (“elderberries”). No sólo son un plato favorito de verano, sino que también ocupan un lugar elevado en la lista de alimentos saludables y preventivos. Las bayas (clasificación general de todos estos productos) son generalmente bajas en calorías, proveen una cantidad no despreciable de ácido fólico y potasio, y son altas en vitamina C y fibra. Una baya es en realidad un

racimo de muchas frutitas pequeñas, cada una con su propia semilla que provee fibra, lo mismo que hay en los cereales integrales. La fibra de las bayas también demora el ritmo al cual se descarga la glucosa en el torrente sanguíneo, lo cual es importante en el cuidado de la diabetes.⁴

Según cierto estudio reciente hecho por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, los arándanos (“blueberries”) ocupan uno de los primeros lugares en una lista de 100 productos a los cuales se les midió su capacidad antioxidante.⁵ Además, pueden mejorar las funciones cognitivas y motrices. El Dr. James Joseph, científico del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, basado en la Universidad de Tufts, mostró cómo un grupo de ratas de laboratorio, al envejecer, se olvidaban de hallar su camino en laberintos que antes habían aprendido a conocer sin dificultad. Cuando el Dr. Joseph suplementó su dieta durante 60 días con extracto de arándanos, las ratas mejoraron su capacidad de orientación, además de su equilibrio y coordinación. Esto sugiere que el consumo de arándanos mejora la manera como las células del cerebro se comunican entre sí.⁶

En el Japón los arándanos se conocen como “la fruta de la visión” debido a su potencial para aliviar el cansancio de los ojos. Investigaciones realizadas en Europa parecen indicar que los arándanos europeos (“bilberries”) pueden mejorar la visión nocturna.⁷ En otros estudios, como uno publicado por la Revista de la Asociación Médica Americana (marzo 2003), se mostró

“Que el alimento sea tu medicina, y la medicina tu alimento”.

(Hipócrates, el “padre de la medicina”)

que un grupo de mujeres en cuya orina se advertían elevados niveles de bacterias infecciosas, cuando comenzaron a consumir 10 onzas (un vaso mediano) de jugo de arándano agrio (“cranberry”) por día, redujeron la frecuencia de infecciones en forma significativa durante un período de 6 meses.⁸ Otros estudios de laboratorio realizados en la Universidad de Misisipí demuestran que las fresas y arándanos deshidratados tienen la virtud de inhibir el desarrollo del cáncer tanto cervical como de los senos.⁸

Saboree el beneficio nutritivo de los tomates



Además de gozar de los tomates por el sabor que tienen cuando recién cosechados, hay otra razón para consumirlos: están cargados de licopeno, sustancia química que les da su color rojo. Ciertas investigaciones sugieren que el licopeno de los alimentos puede disminuir la incidencia de enfermedades del corazón y de cáncer de la próstata. En un estudio de más de 1.300 varones que consumían alimentos que contenían cantidades elevadas de licopeno, se halló que corrían la mitad del riesgo de sufrir un ataque cardíaco, comparados con el grupo de los que consumían menos.⁹ Ciertos

investigadores de la Universidad de Illinois hallaron que, cuando sirvieron una porción de salsa de tomates por día durante tres semanas a 32 varones que estaban por operarse de cáncer de la próstata, su PSA (Antígeno Prostático Específico) disminuyó casi un 20 por ciento.¹⁰ Otros estudios sugieren que el licopeno puede desempeñar un papel en la reducción del riesgo de padecer cáncer del colon y el recto.

Goce del poder asombroso de los cereales integrales



Durante años los científicos del campo de la salud han estado animando a la gente a que consuma frutas y verduras, porque protegen contra las enfermedades crónicas más importantes, como las dolencias cardiovasculares, el cáncer, el derrame cerebral (apoplejía) y la diabetes. Ahora hay buenas evidencias de que los cereales integrales pueden proveer los mismos beneficios. Un estudio reciente de la Universidad de Minnesota mostró que comer tres porciones diarias de cereales integrales reduce el riesgo de sufrir de enfermedades del corazón hasta un 36 por ciento, de apoplejía un 37 por ciento, y de diabetes tipo 2 hasta un 27 por ciento.¹¹

En un estudio realizado por la Universidad de Tufts en 2004, los