

*DIETA
MEDITERRÁNEA
ESPAÑOLA
ACTUALIZADA*

Titulo

Dieta Mediterránea Española Actualizada

ÍNDICE:

Capítulo 1º: Costumbres Mediterráneas Españolas del Siglo XIX.

Capítulo 2º: Comidas que hacían en la España Mediterránea nuestros antes pasados.

Capítulo 3º: La importancia de los principios inmediatos en la alimentación.

Capítulo 4º: Dietoterapia (dietas para distintas enfermedades).

Capítulo 5º: La dieta Mediterránea actualizada.

Capítulo 6º: Los perjuicios de algunos alimentos.

Capítulo 7º: Lo que nos conviene sembrar para que no falten alimentos en el mundo.

Capítulo 8º: Tecnología alimentaria.

Capítulo 9º: Deshidratación, horno y frituras.

Capítulo 10º: La conservación de los alimentos.

Capítulo 11º: Tecnología de la fermentación y de las enzimas.

Capítulo 12º: Prevenir antes que curar, por medio de la dieta.

Este trabajo se ha hecho con el propósito de hacer que los seres humanos tengamos salud equilibrada y sin que por ello se destruya nuestra economía. Se ha tendió mucho cuidado en enseñar el mejor reparto agrícola adecuado y no contaminante que pueda hacer que todos los seres de la tierra estemos alimentados y nutridos, sin que exista las diferencias actuales de hoy día, donde unos mueren de hambre, otros mueren de exceso de alimentos.

PREFACIO

La idea de hacer este libro, vino a partir de la recomendación gubernativa de que había que hacer dieta mediterránea, ya que la misma es la mejor para nuestra salud.

Ello es muy cierto siempre y cuando hagamos una dieta mediterránea auténtica y actualizada. No es lo mismo hacer una dieta mediterránea del siglo XIX, que de final del siglo XX, la dieta mediterránea que se conoce en nuestro país, es la del siglo XIX, y desde luego, que la misma no nos sirve ahora a la población española en el final del siglo XX, y principios del XXI, por ello, nació la idea de actualizar la dieta para que podamos hacer una dieta mediterránea, sana y que nos aporte los nutrientes. No tenemos que olvidar que los seres humanos que ahora estamos en el planeta tierra, no tenemos el mismo trabajo que tenían nuestros antepasados, ahora generalmente nos vamos a una fábrica o a un despacho que no tiene nada que ver con el trabajo de campo que hacían nuestros antepasados, por ello no es posible que las calorías que ellos comían, las podamos comer ahora, y la procedencia de esas calorías tampoco son adecuadas para hoy día, la mayor parte de las calorías que entonces ingerían nuestros antepasados, provenían de los hidratos de carbono y de las grasas, y aunque estos dos principios inmediatos son muy necesarios hoy no podríamos comer cantidades tan grandes de ese tipo de principios ya que de lo contrario nos crearía obesidad e intoxicación, por esta razón no hay más remedio que transformar la dieta mediterránea y hacerla actualizada, los alimentos que vamos a tocar en la dieta mediterránea actualizada, son de la misma materia que lo hacían nuestros antepasados, si bien, con los procedimientos actuales y teniendo en cuenta que lo que comamos nos nutra principalmente, una comida que no nutra, no nos puede hacer bien y por norma intoxicará el organismo y hará que perdamos la salud.

Se dice que la salud no tiene precio, es algo que la gente sabe muy bien y cuando la perdemos estamos dispuestos a dar por recuperarla todo lo que tenemos, por eso el mejor método de no perderla es hacer prevención y desde luego con la alimentación hacemos prevención o ayudamos a enfermarnos más deprisa, por lo tanto, démonos cuenta de que somos nosotros nuestros propios verdugos.

La comida de hacerla de una manera o hacerla de otra, puede ser la causa de nuestros males, o de nuestra salud. Es ya de interés mundial y la OMS. (Organización Mundial de la Salud), no cesa en su empeño de avisar a todos los profesionales de la salud, para que despertemos hacia este aspecto importante de nuestro equilibrio de salud. La mayoría de los enfermos de colesterol son causas de un exceso de alimentos que al digerirlos se convierten en grasa no asimilable por el organismo, la mayoría de las enfermedades

cardiovasculares también son producto de alimentos inadecuados y que decir de la gran cantidad de cánceres que hoy existen, sin lugar a duda que son por una mala alimentación e inadecuada. Si además a todo ello le sumamos el tipo de vida que hacemos, llenos de estrés, de humo de tabaco, de alcohol, de drogas, tanto farmacéuticas como de otros orígenes.

Por otro lado el reparto del suelo disponible para la siembra de alimentos, debe ser controlado hasta el punto que la tierra dé lo suficiente para que nadie se muera de hambre como está pasando ahora cada día, no es posible que mientras unos mueren por excesos de alimentos, otros lo hacen por falta de ellos, estamos totalmente desequilibrados y es hora de arreglarlo, los unos tendremos que ceder a favor de los otros, pero sin que por ello ni unos ni otros pasemos hambre ni ninguna necesidad nutricional, lo que hay que hacer es aprender a repartir equilibradamente lo que la tierra debe producir y enseñar a las personas a que aprendan a comer sin que ello les haga enfermarse. Vuelvo a decir que no es comprensible el desequilibrio que existe en el planeta tierra y o nos damos prisa por arreglarlo o nos vamos a la catacumba.

Por último pedir a los lectores de este libro, que aproveche y aprendan lo que en él estamos enseñando para su bien estar y salud, si ello es así podrán tener un buen equilibrio saludable y con menos costo que el que hasta ahora están haciendo.

EL AUTOR.

**COSTUMBRES
MEDITERRÁNEAS
ESPAÑOLAS DEL
SIGLO XIX**

Es sabido por todos que las costumbres españolas han cambiado mucho, nuestro pueblo se ha modificado, es decir, ha transmutado el campo por la ciudad y a partir de este momento todo cambia y las costumbres también.

En el siglo pasado, las personas tenían unas costumbres fijas, ya que no se movían de su lugar de nacimiento generalmente, y lógicamente ello les hacía que mantuviesen sus costumbres. Solían ser personas campesinas, con lazos familiares muy fuertes y generalmente de tradición machista, ya que eran las costumbres habituales de la época. Tendré que aclarar que el machismo, es un producto generado por las mujeres, ya que eran en esos tiempos las madres las que discriminaban a los hijos, es decir, existían trabajos de mujeres y de hombres, que hacían del hogar que los hombres nunca hacían porque sus madres decían que eso era trabajo de mujeres y así, podríamos enumerar cantidad de costumbres, por tanto, el machismo no es algo inventado por los hombres sino por las mujeres (madres). Se decía el hombre es para trabajar y la mujer es para estar en la casa, esta costumbre se ha mantenido durante muchos años, incluso todavía en algunos pueblos de España se sigue pensando así. Afortunadamente, las costumbres han cambiado y el machismo se está perdiendo poco a poco.

En el siglo pasado, nadie tenía los medios de comunicación que existen hoy día y por lo tanto, la mayoría de las personas se trasladaban andando sobre todo en los pueblos, por lo tanto eso hacía que estas personas quemasen sus excesos de calorías alimentarias con más facilidad que hoy día se hace, esto que en esa época se hacía por necesidad, hoy día se debería hacer por obligación, con ello principalmente ganaríamos en nuestra salud. Es necesario quitarse de encima algunas comodidades que sólo nos llevan a la creación de enfermedades, este no es el camino y los habitantes de los pueblos y ciudades del siglo pasado esto lo tenían mucho más claro que hoy lo tenemos y era mejor para su salud.

Se dice que hemos mejorado mucho en la media de vida gracias a los adelantos de la medicina, y es sólo una verdad a medias, lo que pasa es que cuando contabilizamos, lo estamos haciendo metiendo a toda la población que vivimos en la tierra, incluyendo personas de todas las edades, que es como generalmente se hacen las estadísticas. A mi forma de entender lo que se ha mejorado es en que la población infantil, ahora tiene menos enfermedades y no se muere como lo hacía en el siglo pasado, pero sin embargo, los mayores que podrían vivir mucho más, no lo hacen, por las malas costumbres que normalmente se tiene en la forma de vida. Es cierto que la medicina ha avanzado mucho y que se podría vivir mucho más que en el siglo pasado, pero los seres humanos tenemos miles de vicios que no tenían nuestros antepasados y aunque la medicina en efecto puede

hacer vivir más a las personas, los vicios de las mismas hace que no lo vivan; luego en este aspecto, nuestros antepasados del siglo XIX eran más despiertos que nosotros y estamos diciendo que nunca en la historia del mundo la vida estuvo tan desarrollada.

El desarrollo de los habitantes de la tierra debería ser para su mejoramiento, sin embargo, vemos como no es así, los antepasados nuestros, no tuvieron tantas comodidades ni tantos adelantos, pero dentro de lo que tenían sabían vivir mucho mejor que nosotros y ello está demostrado, por lo tanto, hay que considerar que cada época tiene sus virtudes y sus defectos, pero habría que quedarse en parte con las virtudes que tenían estos nuestros antepasados del siglo XIX. Que se sepa en la historia de la medicina ningún habitante del siglo pasado padeció de colesterol, ni de estrés, se dicen que son enfermedades modernas, y la verdad no es esa, lo que pasa es que aquellas personas vivían sin prisas pero sin pausas, no se tomaban la vida tan deprisa como lo hacemos nosotros ahora y con ello ganaban en salud.

Jamás en la historia del mundo hubo tantas enfermedades incurables, salvo en las épocas de grandes catástrofes donde acudieron las enfermedades clásicas de esos eventos como son: cólera, tifus, disentería, etc. por lo tanto, no nos podemos sentir tranquilos con nuestro desarrollo. Estamos en las puertas del siglo XXI y la ciencia está preparada para fabricar seres humanos y animales sin necesidad de gestación, pero ello no ha hecho que se puedan erradicar enfermedades como la tuberculosis, la lepra, el cáncer y últimamente el S.I.D.A., y además, cada día mueren miles de personas de problemas cardiovasculares, lo que hace que se tenga que pensar y preguntarnos ¿Dónde realmente está el desarrollo?, a mi entender, este desarrollo existe sólo para los intereses de algunos laboratorios que investigan en aquello que puede hacerles ganar mucho dinero, pero naturalmente que en la erradicación de las enfermedades no se está haciendo todo lo debido, y en parte es porque si se erradican las enfermedades, entonces de que van a ganar dinero esos laboratorios. Es duro tener que pensar así, pero estoy seguro que no me equivoco al hacerlo, por ello, es necesario volver la vista atrás y observar como vivían nuestros antepasados del siglo XIX, y la verdad es que nos sorprenderá cuando veamos con los pocos medios que tenían lo mucho que hacían, esto nos tiene que servir de ejemplo y no querer alcanzar todo sin haber desarrollado antes lo más elemental.

Nos tendremos que preguntar ¿Para que sirve el desarrollo desorbitante científico si no somos capaces de curar enfermedades básicas y otras de aparición reciente como el S.I.D.A.?, es entonces, cuando nos daremos cuenta que tenemos necesidad de echar la vista atrás. Nuestros antepasados no tendrían lo que nosotros tenemos,

pero tenían mucha más salud en general. Se dice que la salud no tiene precio y es verdad, no se puede comprar con dinero la salud, cuando una persona tiene su organismo enfermo y éste está en vías degenerativas, por mucho dinero que tenga no podrá salvarse porque no existe el medicamento milagro, por lo tanto, es mejor que empecemos a vernos desde otro ángulo, de que nos sirve la ambición que todos tenemos ahora, si con ello, lo máspreciado que es la salud, no la podemos conquistar. Es necesario que miremos una vez más hacia atrás, ver como estos nuestros antepasados, vivían y vivían bien, sin tener tanto ni tanta ambición, ya dice el “Axioma” que no es más rico el que más tiene sino el que menos necesita, y esta gran verdad nos tiene que servir de ejemplo a la hora de analizar a nuestros antepasados.

Se dice constantemente que ahora en esta época existen más problemas de cáncer que nunca, y ello es cierto, si analizamos el por qué, lo vamos a encontrar en la vida que llevamos, la comida que comemos, el aire que respiramos, el tabaco que fumamos, el café y otras drogas llamadas alimentos que comemos, además de otras drogas que ingerimos, y después de todo esto decimos que existen más cáncer que nunca, lo extraño es que no seamos todos cancerígenos. También aquí, tenemos que hacer referencia a nuestros antepasados, ellos no padecían tantas enfermedades incurables, gracias a su forma de vida, y eso que la medicina que se hacía entonces no tiene comparación con la que hoy día se hace. Realmente la medicina de hoy es más técnica y mucho más adelantada, tanto a nivel alópata como a nivel naturópata, pero son las costumbres y formas de vida las que hacen que a la hora de que el análisis sea más positivo para nuestros antepasados que para nosotros a pesar de los muchos adelantos médicos que hoy existen.

Tenemos que reconsiderar nuestra forma de vivir y compararla con la de nuestros antepasados del siglo XIX, ellos llegaron a reconquistar una parcela muy amplia de la salud y en el fondo nos demostraron que no tuvieron tantas enfermedades degenerativas como las que hoy nos invaden a todos los habitantes del mundo. Ello, nos demuestra que una vida menos agitada, menos estresada y menos contaminada es la clave, ya no es solamente un dicho que antes se vivía mejor, sino que comparativamente es cierto, muchas de nuestras preocupaciones nos vienen por la falta de salud, pero esta falta de salud a la vez nos viene por nuestra mala forma de vida; las prisas incontroladas, los alimentos cargados de tóxicos, y la respiración asfixiante que tenemos en el planeta, va a hacer que el mismo se revolucione en cualquier momento y se depure por medio de una gran catástrofe mundial.

No debemos olvidar que la Madre Naturaleza la estamos triturando a niveles muy peligrosos con nuestra contaminación continua, por eso, antes o después tiene que “depurarse” y como es lógico la depuración

de la naturaleza no puede ser otra que creando una gran catástrofe, para volver todo a su sitio, es decir, como se hace cuando una persona está enferma, acude al médico para que éste le recomiende lo que debe hacer para curarse, en esos casos el médico le recomienda unos medicamentos que producirán una crisis curativa por medio de una gran catástrofe en el organismo. Todo se moverá y se cambiará en el cuerpo del paciente, para expulsar los residuos tóxicos que le han hecho llegar a enfermarse. De la misma manera la naturaleza tiene que reconquistar su espacio perdido por medio de una crisis curativa, estoy seguro que esa crisis curativa de la Madre Naturaleza no puede estar muy lejos, ya que estamos agotando todos los recursos que la naturaleza tiene. No olvidemos que con nuestro abuso estamos desequilibrando el planeta y como todo en la vida tiene que volver a ponerse en su sitio, no olvidar que lo mismo que es arriba es abajo, y los eventos se procederán de una forma natural y lógica cuando menos los esperemos.

Se dice que en el ser humano, se produce la enfermedad física cuando su conciencia no ha sido capaz de aprender el evento, es entonces cuando se procesa la enfermedad y el ser humano padece la enfermedad y sufre por no haber entendido el evento en su conciencia, de tal forma, que después la padece físicamente. De igual manera, la naturaleza tiene que reconquistar su salud. Cuando el ser humano ha destruido el equilibrio del planeta, y por lo tanto, el planeta no ha comprendido porque ese mal trato, no puede remediar enfermarse (como así lo está ahora) y por consecuencia, tiene que pasar por la crisis curativa revolviéndose entre sí para depurar todo lo que le ha intoxicado, y en ese momento sentiremos los efectos catastróficos que la crisis producirá.

Volviendo a la comparativa con nuestros antepasados, sería risorio ver como si estos levantasen su cabeza de la tumba, se asombrarían de lo que hemos hecho con la Madre Naturaleza, la hemos asfixiado, quemado, destruido sus árboles y por consecuencia le vino la desertización etc. las bombas que se han echado y las se han experimentado, han destruido una parte muy importante de la capa de ozono y estamos como todos sabemos afectados por sus consecuencias. Quién les diría a nuestros antepasados que esto sucedería no es posible que lo pensarán ya que ellos respetaban a la naturaleza, pero la gran ambición del ser humano ha destruido muchas de las grandes riquezas de la naturaleza y hoy pagamos sus consecuencias.

Nadie puede poner en duda, las grandes dosis de contaminantes que mandamos al espacio y también a la misma tierra, los combustibles de los medio de transporte sean de tierra, mar o aire, son tremendamente contaminantes, y el gran problema que esto está acarreado al planeta es desgarrador, por lo tanto, tenemos que

investigar en otras fuentes de energía no contaminantes como es la energía solar. Parece ser que poco a poco esta energía se va imponiendo debido a la gran preocupación que se tiene por la contaminación atmosférica, pero como en todo imperan los intereses creados que existen sobre el petróleo y a partir de esa fuente energética son los gobiernos de todos los países quienes no ceden sus intereses, a pesar de saber que están contaminando al planeta hasta el punto que se está haciendo insostenible su atmósfera. Es imposible seguir por estos derroteros y cambiar nuestras ideas y conceptos energéticos, si en realidad existe una energía no contaminante como es la "SOLAR", porque no aprovecharla al máximo y dejar que la atmósfera se limpie y recupere de toda la basura que le hemos cargado durante muchos años. Sería lo justo y necesario, y o lo hacemos de inmediato, o de lo contrario, pagaremos las consecuencias de no haber comprendido a lo que esto nos acarreará.

Como es natural, nuestros antepasados no tenían esas preocupaciones, ya que el nivel de contaminación, era muy difuso y no era preocupante, pero desgraciadamente hoy día se puede decir que estamos acabando con toda la fortaleza de nuestro planeta y lo agotamos hasta el punto de llegar a hacerle desaparecer; claro está, que esto no sucederá nunca, porque antes de que llegue el momento, la Madre Natura, hará que sus ejes se muevan y corrijan todo lo no asimilable ni comprendido en su conciencia.

Sabemos existen grandes predicciones para final de este siglo XX, se ha dicho que el mundo se terminará y que con él nos eliminaremos todos los seres humanos que lo habitamos, a mi entender, esto no puede suceder por que todo planeta tiene que vivir siete épocas diferentes y que se sepa la que estamos viviendo es la quinta época de la tierra, es decir, somos la quinta raza de la tierra, y por lo tanto, faltan dos razas más, las mismas tendrán que desarrollarse en el planeta durante su tiempo, o sea, los millones de años que tarda en dar la vuelta alrededor del "SOL CENTRAL" nuestra Galaxia (la vía Láctea), serán entonces después de esas dos nuevas etapas que por lógica tendrán lugar en nuestro planeta y que tardarán millones de años, cuando en el planeta termine la vida, después quedará hecho una "LUNA" y se irá destruyendo poco a poco como es el caso de nuestra luna.

Aclarando un poco más esto que anteriormente expongo, diré que cada planeta da la vuelta alrededor del sol cada año, es decir, la tierra da la vuelta alrededor del sol cada 365 días y unos minutos, (por ello hacemos cada cuatro años un año bisiesto), y así lo mismo que los planetas hace cada año su recorrido alrededor del sol, la Galaxia, tiene que hacer su recorrido anual alrededor de su Sol Central, es decir, que lo mismo que es abajo es arriba, lo que sucede es que los años contados en días terrícolas de un año sideral que es como se

Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

