

Las muchas propiedades medicinales de los alimentos

Análisis escrito por [Dr. Joseph Mercola](#)

HISTORIA EN BREVE

- > Los alimentos que ayudan a tener una buena salud intestinal son los vegetales fermentados y otros productos fermentados, al igual que el caldo de huesos, la moringa, la sábila, las semillas de chía y otros alimentos altos en fibra, como el psyllium
- > Se sabe que algunos alimentos tienen cualidades medicinales que pueden ayudar a tratar problemas específicos, como los cólicos menstruales, el síndrome del colon irritable, la hipertensión, artritis y otras enfermedades inflamatorias
- > Durante el embarazo la nutrición apropiada se vuelve aún más importante. Los alimentos que ayudan a llevar un embarazo saludable son el brócoli, aguacate, salmón, las bayas, semillas de chía y el huevo

Su estilo de vida puede ser generalmente curativo y un apoyo para la buena salud, pero también puede ser la causa de las enfermedades. Por ejemplo, el ejercicio ha demostrado ser tan efectivo como los medicamentos modernos contra las enfermedades cardíacas y la diabetes.

De la misma forma, los alimentos tienen un potencial curativo enorme y pueden, con toda razón, ser vistos y utilizados como "medicina".

En algunos casos, algunos productos alimenticios específicos pueden ayudar a acelerar la curación de un problema de salud agudo, así como un episodio de gripe o resfriado. En otros casos, el efecto es más a largo plazo y de naturaleza preventiva.

De cualquier forma, mantener su cocina abastecida de alimentos REALES, es decir, sin procesar, enteros, no transgénicos (idealmente, orgánicos y cultivados de manera local) es un paso inteligente si busca optimizar su salud y su calidad de vida.

En este artículo revisaré y haré un resumen de algunos de mis "súper alimentos medicinales" favoritos.

Alimentos para un intestino saludable

Apoyar al microbioma intestinal es quizá una de las cosas más benéficas que puede hacer para estimular su salud general. La indigestión, los gases o la inflamación, el estreñimiento o la diarrea, o prácticamente cualquier otra enfermedad crónica es un signo de que la flora intestinal está desequilibrada.

Los alimentos fermentados de forma tradicional y sin pasteurizar son la clave en esta situación, ya que ayudan a volver a llenar el intestino con una variedad de bacterias benéficas. No sólo se origina en el intestino cerca del 80 por ciento del sistema inmune, sino que además los microbios realizan funciones importantes en muchos otros sistemas biológicos.

Algunos ejemplos de alimentos que ayudan a mantener la salud intestinal son los siguientes:

- **Vegetales fermentados:** se pueden hacer fácilmente en casa y generalmente contienen altos niveles de probióticos, lo que los hace ideales para optimizar la flora intestinal.

Lo ideal sería consumir una variedad de alimentos fermentados para maximizar la variedad de bacterias benéficas, ya que cada una brinda sus propios beneficios.

Por ejemplo, el kimchi, un platillo tradicional coreano de vegetales fermentados con una mezcla especiada de chile, ajo, cebollines y otras especias, es una excelente fuente de bacterias de ácidos lácticos, que, según las investigaciones, pueden ayudarle a desintoxicarse de los insecticidas.

Estas sustancias químicas neurotóxicas generadas por el hombre se bioacumulan en el cuerpo, donde pueden pasar largos periodos de tiempo si no se hace algo para eliminarlos.

De acuerdo con un estudio realizado en el año 2009, el insecticida organofosfato Chlorpyrifos se degrada rápidamente durante la fermentación del kimchi. Para el tercer día del estudio se había degradado un 83 por ciento, mientras que para el noveno día se había degradado completamente.

- **Caldo de huesos:** es extremadamente curativo para el intestino y es la base de la dieta GAPS, la cual está basada en los principios del Síndrome del Intestino y la Psicología (GAPS, por sus siglas en inglés), desarrollado por la Dra. Natasha Campbell-McBride.

La dieta GAPS está diseñada para curar el intestino permeable, que es la raíz de muchas alergias y trastornos autoinmunes. Cuando se combina con una sobrecarga tóxica, se obtiene la tormenta perfecta que puede ocasionar trastornos neurológicos como autismo, ADHD, e incapacidades para el aprendizaje.

- **Moringa:** es una planta nativa de India, Pakistán, Bangladesh y Afganistán, tiene una larga historia de uso medicinal. Sus hojas contienen una gran cantidad de vitaminas y minerales, y puede utilizarse de la misma forma que la espinaca (cruda, al vapor o cocinada).

También es alta en fibra y tiene actividad antibacterial. De manera importante, la moringa contiene isotiocianatos, que han demostrado proteger contra la infección por *Helicobacter pylori* (*H. pylori*), la cual ha sido relacionada con úlceras, reflujo ácido y con el cáncer gástrico.

- **Sábila o Aloe Vera:** ayuda a la absorción de nutrientes y a sanar el recubrimiento del intestino para evitar la permeabilidad y otros problemas intestinales, como la enfermedad de Crohn, la colitis, el síndrome del intestino irritable y el reflujo ácido.

El jugo de sábila (hecho con la parte interna de gel transparente) debe idealmente hacerse con hojas de sábila que posean un grosor de entre media pulgada a una

pulgada. Las especies que producen hojas gruesas son las mejores.

Toma cerca de dos años cultivar una pequeña planta de sábila de cuatro pulgadas hasta que crece lo suficiente para que le pueda cortar las hojas regularmente. Yo tengo cerca de 300 plantas de sábila con hojas gruesas en mi patio delantero, pero comencé sólo con una docena.

- **Semillas de chía:** contienen cerca de 10 gramos de fibra en sólo dos cucharadas y son ricas en fitoquímicos antiinflamatorios que ayudan a aliviar el malestar gastrointestinal.

Además de los alimentos fermentados, la **fibra** es muy importante para la salud intestinal óptima. Algunos microbios fermentan la fibra y sus subproductos nutren el colon.

Algunos de estos subproductos de la fermentación también ayudan a calibrar el sistema inmune, por lo que previenen trastornos inflamatorios como el asma y la enfermedad de Crohn.

El psyllium es otra excelente opción, pero asegúrese de que sea orgánico, ya que este cultivo generalmente está muy contaminado con pesticidas.

Tomar psyllium tres veces al día puede añadir a su alimentación hasta 18 gramos de fibra soluble e insoluble. Además de apoyar una digestión saludable, las fibras solubles, como el psyllium orgánico, son prebióticos que ayudan a nutrir a las bacterias benéficas.

Alimentos con un valor medicinal específico

Mientras que nutrir el microbioma con alimentos saludables para el intestino ayuda a generar una base sólida para desarrollar la buena salud, se conocen otros alimentos que ayudan a tratar problemas más específicos por sus cualidades medicinales.

CNN y *Epoch Times* revisaron recientemente una variedad de alimentos que tienen poderosos beneficios medicinales, como los siguientes:

Jengibre para los cólicos menstruales. De acuerdo con el Dr. John La Puma, médico activo y chef profesional:

"El jengibre probablemente funciona tan bien como el ibuprofeno contra los cólicos menstruales. Se toma en una cápsula de jengibre o masticado".

Un metaanálisis reciente concluyó que tomar entre 750 y 2000 miligramos de jengibre en polvo durante los primeros cuatro días del ciclo menstrual es un tratamiento efectivo contra los cólicos.

Menta para el síndrome de intestino irritable (IBS). La menta es otro alimento utilizado comúnmente para tratar los cólicos; en este caso, aquellos relacionados con el IBS. El Dr. Gerard Mullin, profesor asociado de la Escuela de Medicina de la Universidad John Hopkins, dijo lo siguiente para CNN:

"Cuando se compara con varias terapias médicas para el IBS, la menta es la más efectiva y la menos tóxica".

De hecho, en un análisis de 16 pruebas realizado en el año 2005, los autores sugieren que el aceite de menta "podría ser la primera opción de medicamento para los pacientes con IBS, sin estreñimiento o diarrea graves, para aliviar los síntomas generales y mejorar su calidad su vida".

Té de jamaica para la hipertensión. La flor de Jamaica contiene antocianinas, los cuales son pigmentos solubles en agua que le dan su color a la planta y que pueden ser útiles para disminuir la presión arterial. De acuerdo con el artículo mencionado "múltiples estudios respaldan la capacidad de la jamaica para disminuir la presión arterial, entre los cuales se encuentra uno publicado en el *Nigerian Journal of Physiological Sciences*".

Cúrcuma para la artritis reumatoide. Las investigaciones demuestran que la curcumina, el ingrediente activo de la cúrcuma, posee poderosas propiedades antiinflamatorias y antiartríticas. Una forma altamente biodisponible de la curcumina demostró ser más efectiva para aliviar los síntomas de la artritis

reumatoide (RA) que el medicamento NSAID Voltaren. No sólo eso, sino que las personas que tomaron curcumina experimentaron una mejora general sin efectos secundarios.

Salmón Silvestre de Alaska para la inflamación. El salmón es una excelente fuente de grasas saludables omega-3, que son importantes para prevenir la inflamación del cuerpo. La **grasa omega-3** también es importante para la salud cerebral y cardíaca. Sin embargo, evite el salmón de piscifactoría, ya que contiene mucho menos omega-3 que el salmón silvestre y está cargado de una variedad de contaminantes potencialmente peligrosos. Las dos denominaciones que hay que buscar son el "Salmón de Alaska" y "Salmón Rojo".

Hongo Shiitake para una mejor función inmune. Los hongos shiitake contienen una variedad de sustancias que estimulan la salud, como el lentinan, el cual tiene propiedades antitumorales. También es antiviral, antibacterial, fungicida y tiene efectos que estimulan el sistema inmunológico.

En un estudio reciente, los hongos shiitake demostraron mejorar significativamente los parámetros de inmunidad de los participantes, incluso hubo un 60 por ciento de incremento en las células $\gamma\delta$ -T; un 100 por ciento en el aumento de células T asesinas naturales; un aumento en los niveles de IgA (que corresponden a un incremento en la inmunidad); menores niveles de proteína C-reactiva (que corresponde a niveles menores de inflamación); y mayores niveles de citoquinas antiinflamatorias (interleucina (IL)-10, IL-1 alpha, IL-4 y el factor de necrosis tumoral [TNF]-alpha).

Es importante SÓLO consumir hongos cultivados de manera orgánica, ya que absorben y concentran aquello sobre lo que crecen, sea bueno o malo. Se sabe que los hongos concentran metales pesados y los contaminantes del aire y del agua, lo que cancelaría su valor medicinal.

Alimentos que ayudan a tener un embarazo saludable

Cuando una mujer está embarazada, come por dos personas, por lo que sus elecciones alimentarias son mucho más importantes. Como afirmó el portal *Epoch Times*:

"Una mala alimentación durante el embarazo puede ocasionar problemas fatales, como el desarrollo anormal del cerebro, el incremento del riesgo de obesidad, enfermedades cardíacas y diabetes, entre muchos otros problemas de salud en el bebé".

Claramente, se necesita una amplia variedad de alimentos para optimizar el desarrollo del bebé, pero algunos de estos sobresalen. También, tenga en mente que la clave aquí son los ALIMENTOS REALES. Si existiera un momento perfecto para abandonar los alimentos procesados y para cocinar desde cero con ingredientes enteros y orgánicos, este sería el indicado.

Aunque no es un alimento, la vitamina D es probablemente más importante que cualquier otro alimento que pueda consumir durante su embarazo. Se obtiene idealmente de la exposición sensible al sol. Pero es altamente probable que esto no sea posible para la mayoría, así que uno de los pasos más importantes que puede dar a favor de su embarazo es tomar vitamina D y K2 oral para aumentar su nivel de ésta en la sangre a más de 50 ng/ml. Las dosis comunes son de 8000 unidades de vitamina D y 150 mcg de K2.

Dicho esto, los siguientes seis alimentos han demostrado ser particularmente importantes durante el embarazo:

Brócoli o germinado de brócoli. El brócoli tiene dos veces la cantidad de vitamina C de las naranjas y casi tanto calcio como la leche entera (con un mejor índice de absorción). También contiene ácido fólico y hierro, y todos estos nutrientes son importantes para un embarazo saludable. Tenga en cuenta que es mejor comer brócoli crudo, ya que al cocinarlo y al procesarlo se destruyen algunos de sus antioxidantes. El germinado fresco de brócoli es incluso más poderoso, en cuanto a los nutrientes, que el brócoli maduro, lo que permite que se consuma en menor cantidad.

Aguacate. Los aguacates también contienen una variedad de nutrientes que su bebé necesita para un desarrollo saludable, tales como las grasas omega-3 para el desarrollo cerebral, fibra, ácido fólico, potasio y vitaminas B6, C y K. Como afirma el artículo mencionado:

"Durante el embarazo ... usted enfrenta un mayor riesgo de desarrollar indigestión y hemorroides.

La fibra ayuda a prevenir estos problemas. La vitamina K ayuda a la coagulación saludable de la sangre y al desarrollo de los huesos de su bebé. La vitamina B6 brinda alivio a los síntomas del embarazo, como las náuseas y el vómito".

Además, los aguacates le permiten al cuerpo absorber más eficientemente los nutrientes solubles en grasa, como el alfa y el beta caroteno y la luteína, de otros alimentos, al consumirlos en conjunto.

Salmón silvestre de Alaska. Como mencioné anteriormente, el salmón contiene grasas omega-3, de las cuales la EPA y DHA son particularmente importantes para el desarrollo cerebral del bebé y su agudeza visual.

Bayas. Las bayas son ricas en antioxidantes y potasio. Este último puede disminuir el riesgo de padecer preeclampsia. Las bayas también son una buena fuente de vitamina C, folato y fibra.

Semillas de chía. Además de ser una buena fuente de fibra saludable y de fitoquímicos antiinflamatorios, las semillas de chía contienen grasas omega-3 de origen vegetal, que son tan importantes como las de origen animal. Idealmente, deberían estar las dos en su alimentación. Además de ser importantes para el crecimiento del bebé, el omega-3 puede ayudarle a evitar la **depresión** (depresión post-parto), la cual se cree que es desencadenada por la inflamación.

Huevo orgánico de pastoreo. El huevo es una excelente fuente de proteína de alta calidad, la cual es el bloque constructor de las células. También contiene colina, que

es importante para el desarrollo del cerebro y el conocimiento del bebé, además de vitamina D3, la cual ayuda a proteger a su hijo contra una variedad de posibles condiciones de salud, como la diabetes tipo 1 y 2. La deficiencia de vitamina D durante el embarazo también aumenta el riesgo de sufrir complicaciones y un parto prematuro.

Los alimentos son una poderosa medicina preventiva

Si su meta es la salud óptima, debe hacerse cargo de su alimentación. Su salud física es un reflejo directo de lo que pone en su cuerpo y de cómo vive su vida en general. Los alimentos preempacados y procesados pueden ser convenientes, pero cocinar desde cero con ingredientes frescos y sin procesar es una necesidad absoluta si quiere mejorar su salud.

Los alimentos fermentados también juegan un papel muy importante en su salud general, ya que son la fuente principal de bacterias benéficas. La fibra de alta calidad también es importante por esta razón. Como una norma general, comer más vegetales frescos es uno de los pasos más simples que puede dar para mejorar su salud general.

Una alimentación rica en vegetales lo protegerá de la artritis, demencia, enfermedades cardíacas y derrames cerebrales, e incluso disminuirá su proceso de envejecimiento.

Recuerde que consumir una amplia variedad de frutas y vegetales es una de las mejores formas de maximizar sus beneficios nutricionales. También considere sus índices nutricionales.

La mayoría de las personas necesitan muchas más grasas saludables en su alimentación y menos carbohidratos y proteínas.

Además, muchos alimentos tienen poderosas cualidades medicinales, que le permiten personalizar su alimentación para tratar o prevenir cualquier cantidad de condiciones de salud, desde la diabetes hasta las enfermedades cardíacas y el cáncer.

Recuerde, el embarazo es un momento especialmente delicado, durante el cual la nutrición es realmente crucial. Y, además de los alimentos sugeridos anteriormente, también recuerde optimizar sus niveles de vitamina D, ya sea a través de una exposición adecuada, o con un suplemento en conjunto con vitamina K2.

Para conocer más acerca de las implicaciones de la deficiencia de vitamina D durante el embarazo, vea mi artículo anterior "[La deficiencia de vitamina D prenatal está relacionada con un mayor riesgo de esquizofrenia](#)".

Fuentes y Referencias

- [Epoch Times July 31, 2015](#)
- [Journal of Agricultural Food Chemistry 2009 Mar 11;57\(5\):1882-9](#)
- [CNN July 29, 2015](#)
- [Epoch Times July 28, 2015](#)
- [Pain Medicine 2015 Jul 14. doi: 10.1111/pme.12853](#)
- [Phytomedicine 2005 Aug;12\(8\):601-6](#)
- [Nigerian Journal of Physiological Sciences 2014 Dec 29;29\(2\):131-6](#)
- [Phytotherapy Research March 9, 2012](#)
- [Cancer Research November 1970: 30; 2776](#)
- [Epoch Times July 26, 2015](#)