

# Los alimentos que no debe comer ni por equivocación

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

✓ Datos comprobados

## HISTORIA EN BREVE

- › Los científicos compararon a jóvenes de una aldea rural de África con otro grupo que vive en Italia, y encontraron una diferencia dramática. Los niños africanos tenían menos bacterias relacionadas con obesidad, y más ácidos grasos que protegen contra la inflamación
- › La alimentación de los niños de África era similar a la de las personas que vivían en el mundo moderno occidental hace miles de años. De los niños italianos, solamente aquellos que aún estaban en periodo de lactancia, albergaban bacterias parecidas a las de los niños africanos
- › Los trillones de microbios que habitan el intestino lo ayudan a digerir los alimentos, protegerlo contra insectos que causen enfermedades, y poner un límite a la inflamación

La obesidad no es el único riesgo de salud que su hijo enfrenta si tiene una alimentación que consiste principalmente en comida procesada y botanas.

Como se ilustra en este estudio, una alimentación de comida chatarra,<sup>1</sup> que es una alimentación demasiado desnaturalizada, carente de nutrientes "vivos" tales como las bacterias saludables, también podría sentar las bases para el desarrollo de asma, eczema, de una variedad de alergias, trastornos inflamatorios y enfermedades autoinmunes.

Por desgracia, a medida que la alimentación occidental se extiende alrededor del mundo, mucha de la diversidad natural microbiana que es tan crucial para una buena

salud, ¡está realmente empezando a desaparecer! Aquí, los autores subrayan la importancia de "preservar este tesoro microbiano de las comunidades rurales antiguas en todo el mundo".

De hecho, la importancia de tener una alimentación saludable para el intestino no puede subestimarse. Su intestino desempeña un papel muy importante en su salud física e incluso mental, y mantener un intestino saludable requiere mantener el balance de bacterias "buenas" y "malas" – algo que simplemente no logrará consumiendo alimentos altamente procesados, o alimentos "muertos".

Hasta hace poco, la mayoría de los médicos descartaban la opción de que el sistema digestivo hiciera algo más que sólo descomponer los alimentos, pero en los últimos años los científicos han descubierto que tan poco exacto era este pensamiento.

Por ejemplo, se estima que un 80% del sistema inmunológico se encuentra localizado en el intestino, por lo que apoyar su salud digestiva es esencial para el apoyo del sistema inmunológico, que es su defensa número uno contra de TODAS las enfermedades.

Por lo tanto, no debería ser una gran sorpresa descubrir que la falta de bacterias en el intestino también permitirá que florezcan las alergias, y las enfermedades autoinmunes e inflamatorias, cuando no podrían de otra manera.

Los signos y síntomas más comunes que le indican que tiene que abordar su balance intestinal son:

Gas y distensión abdominal	Estreñimiento o diarrea
Náuseas	Dolores de cabeza
Fatiga	Antojos de azúcar y antojos de alimentos con carbohidratos refinados

Lo más probable es que, si usted o su familia comen una gran cantidad de alimentos procesados o comida rápida, esta lista puede describir un estado más o menos "normal" de todos los días.

## **¿Así que cuáles alimentos hay que evitar como la peste?**

- **Sodas o gaseosas:** En mi opinión, aquí es donde la mayoría de la gente obtendrá el mayor beneficio para la cantidad de esfuerzo que involucra. La persona promedio consume más de un galón de soda a la semana. Reducir o eliminar el refresco de la alimentación es uno de los cambios más fáciles que puede realizar.

La mayoría de las sodas de dieta son peores que las sodas regulares, tal como puede leer en mi reciente revisión sobre el aspartame. Cuando la gente me pregunta qué es más seguro beber: ¿Soda light o normal?, les pregunto con qué les gustaría que los golpeen en la cabeza, ¿con un bate de béisbol o con un martillo?

Es una decisión difícil, pero creo que se puede llegar a la conclusión de que la soda normal es el menor de todos los males ...

Dicho esto, la soda regular con su alto contenido de azúcar, propicia la proliferación de levaduras, que a su vez, propician alergias. De hecho, muchas personas con alergias relacionadas con la levadura y sensibilidad a los alimentos, tienden a tener antojos de azúcar, lo que es doblemente problemático ya que en realidad alimentan la levadura que ya recubre sus sistemas.

Mientras que muchos de ustedes probablemente no consumen sodas, es vital que sus amigos o familiares que no son tan conocedores de la salud como usted, entiendan este cambio simple. Darles ánimos persistentes y suaves de este principio, tendrá enormes y profundas implicaciones su salud.

Afortunadamente, hay alternativas sencillas que son relativamente fáciles de implementar. La mejor es el agua purificada pura. Acabo de terminar una entrevista de cuatro horas con una industria líder y expertos en agua, y espero compartirla con ustedes con más detalle, dentro de las próximas semanas.

Para aquellos que realmente batallan, pueden comprar agua carbonatada y utilizar stevia líquida con sabor para lograr un sabor muy similar a la mayoría de las sodas. También puede utilizar Turbo Tapping, que es una técnica gratuita de EFT altamente efectiva.

- **Donas y repostería:** En general, estos alimentos son peores que las sodas ya que no sólo contienen azúcar, por lo general en forma de jarabe de maíz de alta fructuosa, pero también contienen grasas trans peligrosas. El motivo por el que no los puse primero en la lista es porque no se consume por tanta gente regularmente.
- **Papas Fritas:** Mmm... saben tan rico, pero siempre son tan malas para usted, ya que vienen cargadas con los peores tipos de grasa en el planeta. Por lo general, aceites de omega 6 transgénicos y altamente refinados; como son el maíz, canola y aceite de soya.

Estos aceites de omega 6 altamente procesados ya son bastante malos si se consumen en forma de aderezo sin calentar, pero cuando estos aceites se calientan a altas temperaturas, se transforman en una mezcla potente que con seguridad destruirán su salud.

Evítelos como la peste. Preste especial atención cuando realiza pedidos de hamburguesas y otros alimentos similares en restaurantes, ya que la mayoría incluyen por defecto papas fritas, y una vez que ya están en su mesa, son más difíciles de resistir. Así que por favor asegúrese de pedir una alternativa más saludable.

- **Casi todos los cereales para desayunar:** El desayuno es sin lugar a dudas, la comida más difícil de comer fuera de casa. La mayoría de lo que se ofrece en el desayuno arrastrará con su salud. El tipo más común de desayuno son los cereales, que son formas disfrazadas de jarabe de maíz de alta fructosa cargados con granos transgénicos (GM).<sup>2</sup>

Sin embargo, los pancakes, pan francés tostado, waffles, huevos revueltos y los rollos de huevo, tampoco hacen mucho para mejorar su salud.

Muchos se preguntan acerca de la preocupación del huevo revuelto, pero el colesterol en los huevos, oxidado a altas temperaturas lo daña severamente. Es muchísimo mejor comer los huevos lo MENOS cocidos posible, o mejor aún, comer huevos crudos.

- **Alimentos procesados y botanas:** Además de estos ejemplos específicos, los alimentos procesados podrían contribuir a las alergias por una serie de razones diferentes. La mayoría de los alimentos procesados contienen una variedad de colorantes alimenticios, conservadores de sabor, y otros aditivos que pueden tener un impacto importante. La comida chatarra también tiene un efecto perjudicial en la flora intestinal, lo que tiene consecuencias importantes para su salud en general, control de peso, y desarrollo de alergias.

## **Los muchos beneficios de mantener saludable la flora intestinal**

La proporción ideal entre la bacteria en su cuerpo es 85% "buena" y 15% "mala". Así es, necesita MUCHA más bacteria benéfica (probióticos) de lo que cree para mantener el equilibrio adecuado.

La clave aquí es evitar tanta comida procesada como pueda. Esto es sin duda un reto ya que más del 90% de los alimentos que las personas de los Estados Unidos consumen son procesados, y la principal fuente de calorías es el jarabe de maíz de alta fructuosa. Por lo que el principio general es evitar los alimentos procesados, sin embargo, algunos alimentos son particularmente más dañinos que otros, así que déjeme darle unos ejemplos.

La proporción es esencial para:

- El desarrollo y función correcta del sistema inmunológico
- Proteger contra el exceso de crecimiento de otros microorganismos que podrían causar enfermedades
- Digestión de los alimentos y absorción de nutrientes

- Producir vitaminas, absorber minerales y eliminar toxinas

Como puede ver, los probióticos realizan una variedad amplia de funciones, lo que los hace útiles y benéficos para una serie de problemas de salud, que incluye la prevención o control de:

Alergias a los alimentos y en la piel de los niños	Vaginitis
Trabajo de parto prematuro en mujeres embarazadas	Enfermedad inflamatoria intestinal
Infecciones recurrentes del oído y de la vejiga	Diarrea crónica

Una de las maneras en las que la bacteria benéfica ayuda a prevenir alergias, infecciones y trastornos inflamatorios, es al entrenar el sistema inmunológico a distinguir entre patógenos y antígenos no perjudiciales, y responder apropiadamente.

Cuando carece de esta bacteria benéfica, su sistema inmunológico no está bien preparado para enfrentar a muchos de los patógenos y antígenos que entran en el sistema todos los días, y por lo tanto podrían derivarse problemas de salud.

## **Su microflora intestinal también afecta su peso**

La microflora en su sistema digestivo también se está convirtiendo en un jugador importante en el control de peso, y ni que decir, la comida chatarra y el aumento de peso van de la mano.

Su flora intestinal de ninguna manera es la única razón subyacente para esto, pero sí interviene de manera importante.

Múltiples estudios muestran que la gente obesa tiene bacterias intestinales diferentes a las de las personas delgadas, y parece que los microbios en los cuerpos con sobrepeso son mucho más eficientes para extraer calorías de los alimentos.

Los investigadores también creen que ciertos tipos de bacterias podrían causar inflamaciones leves en el cuerpo, lo que contribuye a la obesidad y a la dificultad para bajar de peso.

Dicho estudio encontró que los recuentos de bifidobacterias<sup>3</sup> que se tomaron desde bebés de la edad de 6 meses hasta 12 meses resultaron dos veces más mayores en los niños con peso saludable que en aquellos que adquirieron sobrepeso, mientras que los niveles de S. Aureus fueron menores.

Curiosamente, este estudio podría explicar por qué los bebés que se alimentan con leche materna también tienen un riesgo menor de obesidad, ya que la bifidobacteria florece en el intestino de los bebés alimentados con leche materna.

Los bebés italianos alimentados con leche materna del estudio anterior<sup>4</sup> también fueron los únicos que tenían bacterias similares a las de los niños africanos, lo que indica que "la alimentación podría dominar otros factores tales como el origen étnico, la higiene, la geografía o el clima", dijeron los investigadores.

Dos estudios previos encontraron que las personas obesas tenían un 20% más, de una familia de bacterias conocida como Firmicutes, y casi un 90% menos de una bacteria conocida como Bacteroidetes, que las personas delgadas. (Los Firmicutes le ayudan a su cuerpo a extraer calorías de azúcares complejos y a depositar esas calorías en la grasa.)

Este último estudio confirma los resultados, ya que también en este caso, los niños africanos tenían niveles significativamente altos en Bacteroidetes y niveles mucho más bajos en Firmicutes relacionados con la obesidad.

## **Cómo optimizar las bacterias en su intestino**

Afortunadamente, influenciar la proporción de bacterias que crecen en el cuerpo es relativamente fácil. Uno de los pasos más importantes que puede tomar es dejar de consumir alimentos procesados y azucarados. Esto incluye reducir el consumo de granos, ya que la mayoría de los granos se convierten en azúcar en el cuerpo.

Tenga en cuenta, por supuesto, que, si usted o sus hijos necesitan perder el exceso de peso, mantener el equilibrio de las bacterias en el intestino es sólo una parte de la ecuación. Ejercitarse con regularidad y abordar cualquier bloqueo emocional también es de mucha importancia.

Cuando se tiene una alimentación baja en azúcares y alimentos procesados, uno de las principales ventajas es que, naturalmente, hace que las bacterias benéficas florezcan en el intestino.

Sin embargo, incluso con una alimentación baja en azúcares, existen otros factores que influyen en su bacteria intestinal. Los Antibióticos, agua clorada, jabón antibacterial, productos químicos agrícolas, contaminación, todas estas cosas ayudan a matar su bacteria benéfica. Es por eso que es una buena elección " repoblar" el cuerpo con bacterias benéficas de vez en cuando al tomar un suplemento probiótico de alta calidad o comer alimentos fermentados.

En el pasado, la gente utilizaba los alimentos fermentados como el yogur y el chucrut para ayudar a su salud digestiva, ya que estos alimentos son naturalmente ricos en bacterias benéficas. Éste sigue siendo el mejor camino para una salud digestiva óptima.

Alternativas saludables incluyen:

- Lassi (una bebida de yogur indio que tradicionalmente se disfruta antes de la cena)
- Leche fermentada, como el kéfir
- Diferentes fermentaciones en escabeche como el repollo, nabos, berenjenas, pepinos, cebollas, calabazas y zanahorias
- Natto (soja fermentada)



Si piensa consumir alimentos fermentados que NO han sido pasteurizados (ya que la pasteurización mata los probióticos presentes por naturaleza), entonces lo más probable es que le guste disfrutar de una salud digestiva saludable sin añadir ningún suplemento adicional.

Sin embargo, si simplemente no le gusta ninguno de estos tipos de alimentos fermentados, su mejor opción es consumir un suplemento probiótico de alta calidad.

He utilizado muchas marcas diferentes en los últimos 15 años, y hay muchas muy buenas por ahí. También pasé mucho tiempo investigando y desarrollando mi propia marca, llamada Probióticos Completos s, en la que incorporé todo lo que he aprendido de esta herramienta tan importante en los últimos años.

Sin embargo, tenga en cuenta que los alimentos procesados en general, destruirán la microflora saludable y alimentarán a bacterias perjudiciales y a la levadura, por lo que no puede centrarse en utilizar los suplementos probióticos, es decir, no pude mantener una alimentación alta en alimentos procesados mientras toma suplementos probióticos para contrarrestar los efectos negativos.

Es posible que pueda eliminar temporalmente algunos de los síntomas molestos que causan ese tipo de alimentación, pero no va a funcionar a largo plazo.

## Fuentes y Referencias

---

- [The Telegraph August 2, 2010](#)
- <sup>1, 4</sup> [Proceedings of the National Academy of Sciences August 2, 2010 \[epub ahead of print\]](#)
- <sup>2</sup> [Reference for Business, Kellogg Company](#)
- <sup>3</sup> [The American Journal of Clinical Nutrition, Volume 87, Issue 3, Pages 534–538, doi.org/10.1093/ajcn/87.3.534, March 1, 2008](#)