

## LA NUTRICION CELULAR

### ¿Qué es Herbalife?

Herbalife es una compañía en la industria de los alimentos, no es un laboratorio farmacéutico ni es una empresa médica. El principal objetivo de Herbalife es mejorar la alimentación, mejorar la salud y controlar el peso. La meta es corregir los malos hábitos alimenticios del mundo.

### ¿Qué es la Nutrición Celular?

El programa de Nutrición Celular de Herbalife es un programa alimenticio. Es un alimento completo, correcto, balanceado, limpio y rápido. Es comida, no es medicina, ni tiene sustancias químicas peligrosas que afecten la salud.

### ¿Qué hace la Nutrición Celular?:

Hace que te alimentes bien, complementa y corrige tu alimentación, hace que todas tus células reciban todos los nutrientes que necesitan y controla tu peso.

### ¿Cómo lo logra?:

Proporciona todos los nutrientes que tu cuerpo y tus células necesitan para aumentar la producción de energía y recuperar la energía perdida. Ayuda a aumentar la producción celular para reparar el desgaste normal de los tejidos, reparar el daño de los tejidos y el crecimiento del cuerpo. Las células mejoran su funcionamiento, recuperan funciones perdidas y se liberan de enfermedades.

¿Cómo controla el peso?: Corrige la cantidad de grasa y calorías que comes.

## PROBLEMAS DE NUESTRA ALIMENTACION

Nuestra alimentación tiene excesos de grasa saturada y colesterol, sal, productos refinados como azúcar y harinas. Productos procesados y enlatados con conservadores y preservativos; contaminantes como fertilizantes, pesticidas; medicinas o drogas como antibióticos, hormonas, etc.; estimulantes como café, nicotina, alcohol. Respiramos aire contaminado y humo de cigarrillo. No tenemos tiempo de masticar como debe ser. Hay bacterias y parásitos.

Nuestra alimentación tiene deficiencias y carencias de proteínas, carbohidratos complejos, aceites esenciales, fibra, minerales, oligoelementos, factores botánicos y agua.

### Causas de las deficiencias:

Los alimentos que más consumimos (Falta de variedad en los platos: carnes, lácteos y huevos) tienen un contenido bajo de estos nutrientes, o no los contienen.

No comemos en cantidad suficiente los alimentos que contienen nutrientes, o nunca los comemos.

Muchos alimentos tienen un contenido de nutrientes menor al que normalmente deberían tener, por sembrar y cosechar con demasiada frecuencia, y por los procesos de preparación y conservación de los alimentos.

### El problema real:

No conocemos lo que nos comemos

En realidad el problema no consiste en que la comida normal tenga excesos o deficiencias, sino en que el 98 % de las personas no saben...

que nutrientes contienen cada uno de los alimentos que consumen diariamente;

ni la cantidad de cada uno de esos nutrientes.

Cuáles son los nutrientes que necesita su cuerpo diariamente, tampoco saben cuántos son, y mucho menos la cantidad necesaria diaria de cada uno de ellos.

Es decir, si ponemos frente a una persona todos los alimentos que consume diariamente como arroz, frijoles, carne, pollo, pescado, frutas, jugos, papas, tortillas, leche, huevos, etc., y le

preguntamos qué nutrientes contiene cada uno de esos alimentos, contestaría que no sabe. Y lo que es peor, si su médico, diría lo mismo: que no sabe. Una que otra persona mencionaría algunos de los nutrientes más “conocidos” de cada alimento aunque no sabría en qué cantidades o trataría de inventarle, otros, como ven televisión “sabrían” que el plátano tiene mucho potasio, pero ese “mucho” no dice nada, mucho, ¿con respecto a qué?, ¿a lo que necesitas diariamente? o ¿mucho en comparación con otros alimentos?, si te comes un plátano ¿tienes potasio para un mes? Entonces ese “mucho” ¿cuánto es?, o es mucho, ¿para quién?, ¿para un niño?, o ¿un adulto? Si no sabemos cuánto necesitamos de potasio y no sabemos cuánto potasio contiene ese plátano, decir mucho o poco, no sirve de nada.

Lo mismo ocurre caso cuando dicen que el frijol contiene mucho hierro, o la zanahoria mucha vitamina A. Si preguntamos qué nutrientes necesita el organismo, todos mencionarían de manera general: Grasa, proteínas, fibra, carbohidratos, agua, oxígeno, vitaminas, minerales y quizá diría oligoelementos y factores botánicos. Y es bastante raro que se sepan por lo menos esta lista, otros le incluyen café, cerveza, vino, Coca cola, etc., porque alegan que sin eso no pueden vivir.

Aceptémoslo, no sabemos qué contiene lo que nos comemos todos los días, entonces es muy fácil cometer errores al comer, porque obviamente no sabemos cuándo comimos nutrientes en exceso o cuándo faltaron, así es imposible balancear nuestra comida y tener una alimentación completa.

### ¿Por qué no sabemos qué nutrientes contienen nuestros alimentos?

Porque nunca hemos leído un libro que hable del contenido de nutrientes de los alimentos, ni tomado un curso que lo enseñe. Tampoco hemos leído sobre las cantidades de cada nutriente que necesitamos todos los días. La mayoría de las personas piensan que no deben ni necesitan saber esto debido a que no son médicos ni nutriólogos. Piensan que los médicos saben de esto, pero no es así, los médicos estudian medicina y enfermedades, no alimentos. “Conocen” las enfermedades y sus medicinas, no los alimentos. “Saben” cómo curar no como alimentar.

## **LA MAYORIA CREE QUE COME BIEN**

Los que pueden comer carne, leche y huevos creen de forma equivocada que comen bien. La mayoría tiene creencias equivocadas, se engañan, pensando que comen bien, sólo porque comen abundante carne, pollo, pescado, mariscos, leche, quesos, café, huevos, pan, tortillas, arroz, una que otra fruta, una que otra vez ensaladas. Esa no es una alimentación completa. Eso no significa comer bien.

Los consejos comunes, incluso de los médicos, son que para estar bien alimentado hay que comer de todo, tener una alimentación lo más variada posible. Pero, si no se habla de las cantidades de cada alimento y cada nutriente ese consejo no sirve.

En realidad no se necesita comer de todo, sólo los alimentos donde se encuentren los nutrientes que se necesitan todos los días, pero aún así, la mayoría de la gente no varía sus comidas, aunque la mayoría jura que come de todo, que sus comidas son muy variadas y que comen muchas frutas. Cuando su médico le pregunta a una persona: “¿Come usted de todo?” esta persona dice que sí. Entonces el médico dice: “Bien, por ese lado todo está bien, busquemos el problema en otro lugar”. Sin embargo dejan la fruta para el final de la comida y comen poca. Otros aseguran que comen ensaladas y es comúnmente lo que dejan. O también las ensaladas, y es lo primero que nos saltamos en el menú. Al ordenar la comida en un restaurante, si el niño se come la ensalada y deja la carne, se le dice “no seas tonto, cómete la carne que es lo mejor”.

La verdad es que comer sólo carne, leche, huevos y tortillas, pan o arroz no es alimentarte bien. En esos alimentos no se encuentran todos los nutrientes que el organismo necesita todos los días. Es imposible que un solo alimento contenga todos los nutrientes que el cuerpo necesita diariamente. La realidad es que comemos muchos de los alimentos equivocados por no saber lo que contienen, nos nutrimos muy poco y obtenemos muchos excesos. Comer bien significa tener una buena alimentación.

### Siempre comemos los mismos alimentos

Todos en nuestras casas tenemos entre 10 y 20 platillos que se van repitiendo a lo largo de todo el año y la vida. Cuando llegamos al platillo número 20 regresamos al número 1. Cuando vamos a la pizzería no tenemos que pensar qué pizza vamos a pedir, ya tenemos escogida la que siempre pedimos, cuando vamos al restaurante hacemos exactamente lo mismo, es decir, si en esos platillos hay deficiencias vamos a tener esas deficiencias toda la vida y también si hay excesos vamos a tener esos excesos toda la vida.

Otro problema es que comemos lo que nos gusta, no lo que más nos conviene. A esto es a lo que se le llama tener malos hábitos alimenticios.

La mejor forma de saber si alguien se alimenta bien es por las enfermedades que presenta, hay enfermedades que su causa específica es la mala alimentación. Muchas enfermedades que se consideran hereditarias no son sino el simple resultado de que lo que comen los padres, que es lo mismo que comen los hijos, y lo mismo que comía la madre desde el embarazo. Por lo tanto la enfermedad que sufren los padres también la sufren los hijos, en eso consiste lo hereditario de la enfermedad.

Muchos creen que comen bien porque comen comidas y platillos caros, en restaurantes caros, de lujo, comida de importación, internacional. Ellos piensan que comer mucho es comer bien. La gente relaciona el comer bien con los alimentos que consume la gente de nivel de vida alto, es decir come pan blanco en vez de tortillas, tomar vino en vez de tomar agua, arroz blanco en vez de arroz negro, etc. Entonces la gente escoge sus alimentos de acuerdo a sus colores, sabores y nivel social que lo consume. Comer como rico no significa que comes bien. Comer como pobre tampoco significa que comes mal. Ricos y pobres tienen alimentos buenos y malos. Lo importante es saber qué nutrientes contienen esos alimentos, no quien los come.

Otros equivocadamente creen que comen bien porque han disminuido la cantidad de carne roja que comen, otros porque no comer carne de cerdo, sólo comen carne de res, otros...

### **Contenido de nutrientes de los alimentos**

(Ver tabla de nutrientes en la página 10)

Porque sólo comen pollo y pescado, otros porque comen muchas ensaladas y frutas, otros porque se han hecho vegetarianos, otros porque no comen tortillas, otros porque comen y cocinan sin grasa, otros porque tratan de comer de todo, otros porque comen cosas muy naturales y sanas, es decir, no comen nada enlatado, embotellado o procesado. Otros porque se preocupan por comer cosas limpias, sin contaminación, bacterias o parásitos. Otros porque no comen en la calle, ni en restaurantes, siempre comen en su casa. Otros porque no comen comidas rápidas o basura. Otros porque complementan sus alimentos con vitaminas y minerales. Otros agregan fibra. Otros porque dejan de tomar café, alcohol, o fumar cigarrillos, etc. La verdad es que todo esto sí ayuda a mejorar algún aspecto de la alimentación, pero aún así no significa que la alimentación esté completa y balanceada. Es decir, hacer alguno o varios de estos cambios es muy constructivo, pero no significa que con eso ya obtenemos una buena alimentación.

**Buena alimentación significa** que lo que comes tiene todos los nutrientes que tu organismo necesita todos los días en las cantidades necesarias. Si se toman todos en las cantidades recomendadas automáticamente se balancean. Eso significa tener una alimentación completa y balanceada.

**Mala alimentación significa** tener excesos, deficiencias y carencias de nutrientes en nuestra alimentación, independientemente de que sea cara o barata, nacional o importada, en casa o en buenos restaurantes. Los pocos que aceptan que comen mal en Latinoamérica piensan

equivocadamente que en Europa o Estados Unidos se come bien, o que la gente que tiene más dinero comen bien, eso no es cierto. Esa gente no está totalmente desnutrida pero aún así tienen una alimentación bastante mala.

La desnutrición es un término médico que mide sólo la cantidad de proteínas y calorías que tiene un organismo. Y el gran error es creer que al tener bien las proteínas y calorías todo lo demás está bien. Básicamente miden la nutrición por la cantidad de proteínas y calorías que comen todos los días. Y, como la carne, leche y huevos contienen proteínas es lo que consumen más, y al comer muchas proteínas y calorías duermen tranquilos pensando que su nutrición está totalmente completa. Si la cantidad de proteínas y calorías es aceptable se considera a la persona bien nutrida, si faltan proteínas y calorías, se considera a la persona desnutrida. Entonces el término nutrición se refiere a sólo dos nutrientes, ¿no es eso increíble, cuando necesitamos 108 nutrientes todos los días?

Una alimentación deficiente en nutrientes sólo se corrige con complementos alimenticios en forma de polvos y tabletas. En otras palabras la única forma de tener una alimentación completa es complementando nuestra alimentación con polvos y tabletas que contengan Proteínas, Carbohidratos, Aceites, Fibras, Vitaminas, Minerales, Oligoelementos y Factores Botánicos. Eso lo saben muy bien los deportistas y atletas, pero la gente común no. No saben que la gente normal, aunque no sea atleta también debe complementar su alimentación. Poca gente puede nombrar los 108 nutrientes básicos que su cuerpo necesita todos los días, y es muy raro el que sabe la cantidad de cada uno de ellos y donde se encuentran.

Si no sabemos qué nutrientes necesitamos, no podemos escoger esos nutrientes, y cuando estamos frente a un buen complemento alimenticio no sabemos identificarlo. Por eso es común que muchos médicos no le den el valor justo cuando se encuentran con un buen complemento alimenticio, y digan “tómelo, pero no creo que le sirva”. Eso es pura ignorancia acerca de los nutrientes y las necesidades diarias. Si no sabemos de nutrientes no podemos escoger un buen complemento alimenticio.

Si no sabemos en qué alimentos están, no podemos escoger esos alimentos. Si no sabemos la cantidad de nutrientes que necesitamos y la cantidad contenida en el alimento, no podemos saber qué cantidad del alimento debemos tomar.

Debido a esto, la gente no sabe qué alimentos escoger y cuáles evitar, como resultado recibe al mismo tiempo unos nutrientes en exceso y otros con deficiencia, y eso es suficiente para causarle muchas enfermedades, problemas de peso, y finalmente gaste mucho más dinero en médicos, medicinas, hospitalizaciones, cirugías, y quizá hasta tenga una muerte prematura.

¿Cuál puede ser la solución? La Nutrición Celular.

## **LOS INGREDIENTES DE LA NUTRICION CELULAR:**

### **PROTEÍNAS**

Necesitamos un aporte diario de proteínas debido al desgaste orgánico constante. Las células y todas las estructuras celulares están hechas principalmente a base de proteínas, de cierta manera la célula no es más que un recipiente de proteínas relleno de agua, y los nutrientes están disueltos en este líquido, así que, para formar estructuras nuevas necesitamos de proteínas. Es decir, nosotros estamos hechos de proteínas, esa es la materia que nos conforma.

Necesitamos diariamente un gramo de proteína por cada kilogramo de peso . Un hombre necesita 70 g. y una mujer 60 g. como promedio.

Las proteínas, están formadas por aminoácidos que son 22, nueve de ellos son considerados esenciales, porque el organismo no tiene la capacidad de formarlos o sintetizarlos, por fuerza debe recibirlos con nuestros alimentos. Necesitamos proteínas que contengan todos los aminoácidos esenciales y no esenciales de forma balanceada. Si alguno de éstos falta en la dieta o se encuentra en cantidades insuficientes, provoca que el organismo no pueda formar todas las proteínas que necesitamos a diario. Se recomienda que el 40% de las proteínas que ingerimos sea de origen animal y el 60% de origen vegetal.

### **En la comida faltan proteínas por muchas razones:**

Alimentación insuficiente. En nuestra comida faltan proteínas.

Las dietas para bajar de peso. Cuando alguien quiere bajar de peso, deja de comer usualmente de 10 a 20 días, en esos días la persona sólo toma café, agua o jugos. El organismo necesita proteínas todos los días para sobrevivir, y debido a que en el cuerpo no hay un lugar para almacenarlas, empieza a tomar las proteínas que necesita de sus propios músculos, es decir se "come" sus músculos. Como resultado, con la dieta la persona pierde grasa y músculo, 5 kilos de grasa y 1 kilo de músculo. El programa de Control de Peso de Herbalife proporciona la cantidad suficiente de proteínas para que, al bajar de peso, sólo se pierda grasa y nada de músculo. Incluso, con el programa se recupera todo el músculo perdido.

El estrés. Durante el período de estrés, el organismo está sometido a un desgaste de dos a tres veces mayor que el normal, por lo tanto se destruyen más proteínas.

El ejercicio. Cuando se hace ejercicio hay un desgaste mayor del organismo, con lo que se destruyen más proteínas.

Los estimulantes. Como el café, nicotina o drogas incrementan el desgaste del cuerpo, con lo que se destruyen más proteínas.

Las enfermedades. Como la fiebre y cualquier otra enfermedad incrementan el desgaste del cuerpo.

Los sangrados. Sean por heridas o por menstruación hacen que se pierdan más proteínas.

Los antibióticos. Matan a muchas células del organismo, es decir, no sólo matan a las bacterias, también matan células sanas. Con la pérdida de esas células perdemos muchas proteínas.

Los antisépticos y el alcohol. También matan muchas células en el organismo.

Las quemaduras. Fuego, ácidos, químicos, etc. por la causa que sea, destruyen los tejidos y con ellos las células que los forman.

El sedentarismo. Hace que mueran miles de células diariamente.

### **¿Cómo nos damos cuenta que a la persona le faltan proteínas?**

El pelo, la barba y las uñas no crecen como debe ser, crecen muy lentamente, se quiebran fácilmente o el pelo se cae, culpando a los champús.

Cuando nuestro organismo tiene la cantidad adecuada de proteínas, el pelo y las uñas crecen más rápidamente, están fuertes y no se caen, ni se quiebran con facilidad.

Este programa proporciona la cantidad correcta de proteínas con todos los aminoácidos esenciales y no esenciales que necesitamos todos los días. Y lo primero que se nota es que el pelo deja de caerse, etc.

## **CARBOHIDRATOS**

Los azúcares son importantes, ya que nuestra energía principalmente proviene de ellos.

La comida tiene exceso de Azúcar refinada. Este programa no contiene azúcar refinada, debido a que crea más hambre y baja la energía de la persona. Además, crea una gran presión osmótica en el intestino, lo que destruye muchos nutrientes y al mismo tiempo atrapa mucha agua deshidratando a las células de la vellosidad intestinal. También provoca una mayor producción de insulina por el páncreas, llegando a forzarlo y dañarlo.

El azúcar de este programa es la fructosa, que es el azúcar principal de las frutas, de ahí viene su nombre y esta azúcar se utiliza más fácilmente, porque no necesita de insulina para entrar a las células y metabolizarse. Es el azúcar ideal para los diabéticos. Proporciona suficiente energía y se mantienen en niveles sanguíneos constantes.

## **GRASA SATURADA**

La grasa es necesaria en nuestro organismo, ayuda a metabolizar algunas vitaminas, a la formación de muchos compuestos como hormonas, genera mucha energía aunque no es la fuente principal, ni la más fácil de utilizar y genera calor.

La comida trae una cantidad exagerada de grasa saturada, el exceso de grasa es como un "veneno mortal" que te mata poco a poco y sin sentir. El exceso de grasa es la causa principal de obesidad e infartos del corazón. Primero se acumula debajo de la piel hasta llenar sus depósitos, después alrededor de los órganos forzando su función y, por último, dentro de los órganos deteniendo su función, por ejemplo, envuelve corazón y arterias, fuerza al corazón y aumenta la presión arterial, posteriormente tapa las arterias y produce infartos o embolias.

La mayoría de los infartos del corazón no se producen por el estrés emocional, el estrés hace trabajar más al corazón, pero si éste no tiene tapadas las arterias con grasa o arteriosclerosis, puede trabajar más, incluso forzarse sin problemas. En cambio estrés más arterias tapadas es igual a un infarto seguro. La grasa ha matado a más gente por esta causa en las últimas décadas que los accidentes y las guerras. Cada 6 segundos alguien muere por infarto en los Estados Unidos y cada 6 o 7 milésimas de segundo alguien sufre de un infarto en alguna parte del mundo.

La grasa saturada se encuentra en los productos animales como: Grasa animal, carnes de cerdo y res, leche, queso, yema de huevos, pollo, el pescado, embutidos, pasteles, la mantequilla, la mayonesa y los aderezos para ensaladas.

Necesitamos diariamente un gramo de grasa saturada por kilo. de peso, 60 g. la mujer y 70 g. el hombre. Para poder bajar de peso hay que reducir esa cantidad a la mitad: 30 g. la mujer y 35 g. los hombres.

El programa sólo proporciona un gramo de grasa por batido. Eso es lo increíble, un gramo de grasa con un alimento totalmente completo. Gracias a eso sirve para bajar de peso.

## **FIBRA**

La fibra dietética es la parte de los alimentos que no es digestible y está conformada por carbohidratos que no podemos digerir, generalmente es celulosa. La fibra no es un nutriente pero es muy necesaria para un buen funcionamiento intestinal y un buen balance en la absorción. La fibra ayuda a un buen tránsito intestinal. Hay dos tipos de fibra la soluble en agua y la insoluble. La

soluble favorece el volumen de los alimentos y la insoluble favorece el tránsito intestinal o sea ayuda al avance del bolo alimenticio.

### Deficiencia de fibra

La mayor parte de nuestros alimentos carecen de la fibra suficiente debido a su refinamiento industrial. El pan blanco, el azúcar blanca y la harina blanca carecen totalmente de fibra. Todos los productos animales también carecen de fibra.

La falta de fibra ocasiona estreñimiento, diverticulosis en el colon, cáncer de colon, obesidad y problemas de colesterol.

Diariamente necesitamos 25 a 35 gramos de fibra. Este programa de Nutrición Celular proporciona suficiente fibra soluble e insoluble.

## **ACEITES ESENCIALES**

O aceites vegetales poliinsaturados: Son los aceites oleico, linoleico y linolénico. Se llaman esenciales porque el organismo humano no los puede formar, así que hay que ingerirlos con los alimentos, son importantes porque junto con la vitamina C ayudan a la formación de colágena, sustancia responsable de la elasticidad de todos los tejidos, también ayudan al funcionamiento neuronal y de las células sexuales.

En la comida hay deficiencia de aceites poliinsaturados, sobre todo porque la mayor parte del aceite vegetal que consumimos lo ingerimos quemado en la sartén y así ya no sirve.

La falta de estos aceites causa várices, hemorroides, hace que la piel se cuelgue, como la papada, los brazos, los genitales, etc.

Al tomar estos aceites, con el programa todos tus tejidos empiezan a recuperar su elasticidad normal y eso incluye a la piel y a todos los demás tejidos. Conforme se pierde peso, la piel se va ajustando al cuerpo, es decir, no cuelga flácida. Algunas personas con problemas de visión, empiezan a ver mejor porque los tejidos de sus ojos mejoran o recuperan su elasticidad. Otras, con problemas de circulación, con hemorroides y varices en las piernas, empiezan a mejorar por que las venas que antes estaban flácidas, recuperan su elasticidad.

De la grasa que ingerimos diariamente, el 70% debe ser de aceites poliinsaturados y el 30% de grasa saturada. De las calorías diarias el 20% debe venir de los aceites poliinsaturados y el 10% de la grasa saturada.

## **VITAMINAS**

Las vitaminas son parte esencial de una buena nutrición, pero a diferencia de la creencia popular, no constituyen por sí solas toda la nutrición. Necesitamos un aporte diario de vitaminas, porque así como las proteínas, las vitaminas son parte estructural de todas las células del organismo, aunque algunas necesitan más que otras. La mayor parte de las vitaminas no se pueden almacenar en nuestro cuerpo y si no se utilizan se pierden fácilmente por la orina y sudor.

### Deficiencia de vitaminas

Faltan vitaminas en nuestro organismo por muchas razones:

Alimentación insuficiente. No comemos los alimentos que contienen más vitaminas. Por ejemplo la vitamina A: una zanahoria de 200 gramos contiene 1.200 Unidades de vitamina A. Hoy se recomienda tomar 5000 U diarias de vitamina A, eso significa que deberíamos comer cuatro zanahorias por día, cosa que la mayoría de la gente no hace (¡ah, y crudas!).

Los alimentos tienen un contenido muy bajo de vitaminas. Debido a la constante utilización del terreno donde crecen los frutos, granos, verduras, etc. Comemos los alimentos demasiado cocidos, a veces casi quemados. Algunos alimentos son esterilizados y ahí se pierden todas las vitaminas por el calor. Los frutos embotellados o enlatados pierden una gran cantidad de vitaminas.

El estrés, el ejercicio y los estimulantes como el café, nicotina, etc. hacen que utilicemos y destruyamos una cantidad mayor de vitaminas.

- El alcohol, destruye vitamina B1, aumenta la orina y provoca la pérdida de más vitaminas.
- Las enfermedades y los sangrados hacen que se pierdan más vitaminas.

Absorción incompleta. La absorción de las vitaminas que vienen con la comida nunca es completa, de 100 unidades que se toman con los alimentos solo 45 llegan a la sangre. Si esas mismas 100 unidades se toman en forma de pastilla llegan a la sangre de 70 a 80 unidades.

### Qué pasa si faltan vitaminas

Siguiendo el ejemplo de la vitamina A, la deficiencia de esta vitamina ocasiona alteraciones del colesterol, incapacidad para formar células T, que sirven para defender al organismo y destruir tumores o cáncer en el organismo. La vitamina A ayuda a evitar el cáncer.

Cada vez la ciencia actual recomienda dosis mayores de vitaminas, sobre todo de las que actúan como antioxidantes, vitamina A, C y E.

### Ideas erróneas sobre las vitaminas

Muchos creen que se puede producir hipervitaminosis si se toman muchas vitaminas, sin embargo, con el desgaste orgánico al que sometemos nuestro organismo es casi imposible ver casos de hipervitaminosis, en cambio es muy fácil ver miles de casos de avitaminosis.

Otras personas creen que el tomar muchas vitaminas produce obesidad, eso no es cierto, porque las vitaminas no se pueden convertir en grasa. Las vitaminas del grupo B incrementan el apetito, sí, pero también incrementan el metabolismo.

Muchos consideran a las vitaminas como medicinas, no, las medicinas son drogas, sustancias ajenas al organismo, las vitaminas son parte estructural del organismo, son esenciales para la vida y se necesitan todos los días, se esté enfermo o no.

Muchos dicen que solamente las frutas y verduras tienen vitaminas, no es cierto, la carne también contiene vitaminas. La carne no contiene vitamina C. Las frutas y verduras no contienen vitamina B12.

Este programa, contiene todas las vitaminas conocidas y en las cantidades que se recomiendan diariamente.

## **MINERALES**

Son nutrientes importantes que debemos ingerir diariamente, ya que son esenciales para la vida, de ellos depende el equilibrio hídrico e iónico de la célula. También forman parte estructural de las células, sirven para formar muchos compuestos e intervienen en muchas reacciones químicas del organismo.

El único mineral que la comida tiene en exceso es la sal. El exceso de sal causa retención de líquidos, aumento de la presión arterial, deshidrata las células del intestino, etc.

Pero todos los demás minerales faltan en grandes cantidades en nuestra alimentación, por ejemplo el calcio, hoy se recomienda tomar diariamente 1.200 miligramos de calcio y en la comida regular sólo obtenemos una tercera parte.

Los alimentos que más calcio tienen son el queso y la leche. 100 gramos de queso contienen 800 mg de calcio para obtener la dosis diaria deberíamos comer 150 gramos de queso todos los días. Un vaso de leche de 240 mililitros contiene 280 mg de calcio y para tener la dosis diaria deberíamos tomar cuatro vasos, cosa que nadie hace.

### Qué pasa si falta calcio

A los 60 años se presenta una enfermedad llamada osteoporosis, en la que los huesos se descalcifican hasta quedar porosos y se quiebran o fracturan muy fácilmente.

La falta de magnesio favorece los ataques de Asma y alergias.

La falta de Hierro favorece la anemia.

El Programa de Nutrición Celular contiene todos los minerales que necesitamos en cantidad óptima.

## **OLIGOELEMENTOS**

Son minerales que se necesitan en cantidades muy pequeñas, y también se deben ingerir todos los días. En la comida hay deficiencias y carencias de muchos oligoelementos, por ejemplo el cromo, este nutriente ayuda al metabolismo de la glucosa y ayuda bastante a los diabéticos. La deficiencia de cromo provoca intolerancia a la glucosa.

## **FACTORES BOTÁNICOS**

O Hierbas: Este programa está hecho a base de hierbas o plantas que crecen en diferentes partes del mundo y que, en conjunto ayudan a la limpieza natural del intestino y del organismo.

Muchos de los nutrientes básicos, sobre todo factores botánicos que necesitamos para vivir no se encuentran en todas partes del mundo y algunos sólo se encuentran en unas cuantas regiones: China, Sudamérica, Siberia, el Polo Norte, etc. Es difícil y casi imposible encontrar todos los nutrientes en una sola región geográfica, es decir, hay nutrientes que sólo se encuentran en plantas o frutas que crecen en determinadas áreas del mundo de acuerdo a la altitud o zona geográfica.

Algunos nutrientes son obtenidos de las plantas directamente por los animales, ellos los metabolizan y cuando el hombre come al animal obtiene los nutrientes, pero si los nutrientes no crecen en la región del mundo donde vives, nunca los obtendrás y siempre carecerás de ellos.

Es como las especias con las que condimentamos nuestra comida: la pimienta, clavo, comino, etc.; no crecen en todas partes del mundo, hay que traerlas de zonas específicas, eso significa que si no viajas a ciertas partes del mundo nunca obtendrás los nutrientes que faltan en la comida de tu región.

La Nutrición Celular es una alimentación completa, la pregunta es:

¿Quién necesita una alimentación completa?

¿Los niños necesitarán? por supuesto, que sí, ellos necesitan el doble de nutrientes.

¿Los adultos? También.

¿Las mujeres embarazadas? Con mayor razón necesitan una alimentación lo más completa posible y en cantidad doble, lo mismo sucede con las mujeres que están lactando a sus hijos. Al nutrir bien a la madre se nutre bien al hijo.

Y ¿los ancianos? también necesitan de una buena nutrición para llevar una buena vejez, con más fuerzas y menos enfermedades.

Y ¿los enfermos? Con mayor razón ellos necesitan una alimentación óptima para recuperarse rápidamente.

Y ¿los deportistas? Necesitan mayor cantidad de nutrientes para compensar el desgaste orgánico. En resumen, todos necesitamos una alimentación completa.

**Contenido de nutrientes de los alimentos**

(por cada 100 gr. ó 100 ml.)

Nutriente	Calorías	Agua	Proteínas	Carbohidrat	Grasa	Colesterol	Fibra	Vitam A	Vitam C	Vitam B1	Vitam B2	Niacina mida	Vitam B6	Acidc fólicc	Vitam B12	Calcic	Fósc rc	Hierrc	Magnesio	Sal	Potasio	Zinc
Unidades	Kcal	ml	Gr	gr	gr	mg	gr	U	Mg	mg	mg	mg	Mg	mcg	mcg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
Requerimientos diarios	2000-3000	2500	60-70 (1g/K)	300-520	60-70 (1g/K)	200	25-35	5000	60	1.5	1.7	20	2	400	6	1200	1200	18	400	2400	3500	15
Carne res semigrasosa	257	61.3	18.3	0	19.8	69	0	29.7	0	0.11	0.18	3.2	0.38	7	3	7	229	2.1	19	59	303	3.98
Carne cerdo promed	275	59.7	16.7	0	22.6	98	0	6.6	0	0.87	0.31	4.6	0.9	4	0.73	6	190	1.2	21	82	34	2.86
Pollo con piel	215	65.9	18.6	0	15.1	75	0	135.3	0	0.06	0.12	6.8	0.35	6	0.31	17	130	2.1	15	75	295	0
Pescado	91	78.3	20.1	0	1.1	25	0	0	0	0.08	0.05	1.8	0	0	0	14	184	0.6	28	0	0	0.2
Camarón cocido	109	74.6	23.2	0	1.1	147	0	59.4	0	0.01	0.04	1.1	0	0	0	144	136	5.8	51	2,300	122	0.21
Leche hervida	68	88.2	3.4	5.2	3.8	14	0	102.3	0	0.04	0.16	0.1	0.04	5	0.36	113	0	0.1	13	49	152	0.38
Huevos fritos (2)	194	74.6	12.1	1.2	15.1	548	0	514	0	0.09	0.3	0.1	0.12	65	1.55	56	180	2.1	12	338	130	1.44
Queso fresco	146	62.7	15.3	5	7.0	0	0	70	0	0.02	0.24	0.1	0	0	0	684	0	0.3	0	0	0	0
Tortilla de maíz	214	47.5	4.6	45.3	1.8	0	2.09	66.6	0	0.15	0.05	1	0	0	0	196	382	2.6	0	0	0	0
Tamales	130	60.4	2.7	34.4	0.8	0	1	0	0	0.15	0.09	1.2	0	0	0	32	0	1	0	0	0	0
Atole	79.8	70.6	1.64	50.76	1.02	0	0.26	0.33	0	0.05	0.01	0.34	0	0	0	7	0	0.52	3.2	0	0	0.42
Arroz blanco	364	11.2	7.4	78.6	1	0	1.98	0	0	0.23	0.03	1.6	0.3	6	0	10	104	1.1	28	9	214	0.02
Pasta	340	3	9.4	72.8	0.4	0	1.9	0	0	0.12	0.08	1.1	-	25	-	26	-	2.1	-	2	197	-
Frijol	332	7.9	19.2	61.5	7.25	0	4.3	3.3	0	0.62	0.14	1.7	0.4	394	0	228	407	5.5	140	24	1406	2.79
Pan blanco	292	25	13.1	62.1	0.3	0	1.9	0	0	0.26	0.04	1	0	0	0	39	0	3.5	22	1565	94	0
Pan dulce	384	11.4	9.1	60.8	11.6	12	0.6	0	0	0.09	1	0	-	-	-	34	0	1.3	35	-	-	-
Plátanos	86	73.2	1.4	22	0.3	0	2.1	41	13	0.09	0.05	0.5	0.58	19	0	12	-	1.8	33	1	370	0.19
Jugo de naranja	45	85.5	0.7	10.4	0.2	0	0	95.7	50	0.09	0.03	0.4	0.04	0	0	11	15	0.2	11	1	200	0.05
Jugo de zanahoria	30	90	0.6	9.3	0.1	0	0.9	29.7	0	0.09	0.06	0.4	0.22	4	0	43	41	2.4	31	10	243	0.3
Zanahoria	44	88.2	0.4	10.5	0.3	0	6.3	2197	19	0.04	0.04	0.5	0.15	14	0	26	44	1.5	15	35	323	0.2
Papa	76	81.2	1.6	17.5	0.1	0	0.5	0	15	0.07	0.03	1.1	0.26	13	0	13	51	2.7	21	6	543	0.39
Café con azúcar	25.3	90	0	6.15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Cerveza	46	92.1	0.2	3.9	0.2	0	0	0	-	0.01	0.03	0.4	0.05	6	0.02	5	12	0	6	5	25	0.02
Bebida de cola	44	89.1	0	10.9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	12	0	1	4	1	0.01
Herbalife F1 (25g)	90	1	9	13	1	0	1.5	619	7.5	0.18	0.21	2.5	0.25	100	0.75	50	50	2.25	20	50	100	1.8
Herbalife F2, F3 y F4	0	0	0	0	0	0	25	4950	200	1.5	1.2	12	2.4	400	9.96	750	150	9.96	120	0	0	15
Leche descremada	90	1	8.7	13	0.17	4.5	0	237.6	1.5	0.1	0.43	0.25	0.08	12.5	.99	307	246	0.07	29.2	137	426	1.1
Jugo de naranja	45	85.5	0.7	10.4	0.2	0	0	95.7	50	0.09	0.03	0.4	0.04	0	0	11	15	0.2	11	1	200	0.05