

## Comer Grasa no te Engordará, Pero los Carbohidratos lo Hará

La mania actual de la dieta baja en grasa, desde mediados de 1900, que realmente debería llamarse **alta en carbohidratos** (carbs), y **muchos menos se habrían engañado**. El sistema sólo puede metabolizar grasas, proteínas y carbs para la energía, y la alta proteína no es viable, y por lo tanto, alto en carbs es lo único que queda.<sup>1</sup> Conduce a la resistencia a la insulina, y al problema básico, la **disfunción mitocondrial**, o sea baja producción de energía en las células. Siempre se ha comido abundante almidón y azúcar, pero en el pasado no fueron refinados, teniendo toda la nutrición natural para la buena salud.<sup>2</sup>

Pero a principios de 1900 los avances tecnológicos hicieron posible el refinado de la harina para eliminar el germen y el salvado, en su mayoría reteniendo sólo el almidón, aumentando significativamente la vida útil.<sup>3</sup> También, por lo general se blanquea, destruyendo la mayoría de los pocos nutrientes restantes. Típicamente se utiliza el bromato

que compete con el yodo, causando problemas de las tiroides y promocionando la obesidad. Al principio las enfermedades de la deficiencia de la vitamina llegaron a ser comunes, así que agregaron las vitaminas sintéticas para reducir los síntomas obvios. Así la harina blanca es muy deficiente nutricionalmente.<sup>4</sup> Los aceites vegetales poliinsaturados, que se promocionan como saludables para el corazón, son otro factor importante.<sup>5</sup> Porque los antioxidantes naturales han sido eliminados por la refinación, se oxidan y agobian al sistema con los radicales libres. Se hicieron populares a principios de 1900.

Desde aproximadamente 1995, el alimento transgénico se ha introducido poco a poco, mayormente para hacer las plantas resistentes a la herbicida glifosato<sup>6</sup>. Aunque solo no es notablemente tóxico, pero formulado como productos comerciales, es mucho más tóxico. Otros cultivos, como el trigo, la avena y los frijoles,<sup>7</sup> también se rocian con glifosato como desecante, que se disemina por toda la planta. No se puede lavar, y así la comida se queda contaminada. Como un quelador de

metales, es altamente disruptivo para las enzimas y la desintoxicación, etc., a veces severamente.<sup>8</sup> Puede evitarse en mayor parte, comiendo alimentos orgánicos.

El glifosato<sup>9</sup> con los otros factores se han combinado para causar la epidemia actual de enfermedades degenerativas como la **obesidad**, el **síndrome metabólico**, la **diabetes**, las **enfermedades cardíacas**, la **artritis**, el **cáncer**, la **epilepsia**, el **Alzheimer**, etc. Irónicamente, comer grasa no te engorda, pero la dieta alta en carbs, lo hará.

La **dieta cetogénica** parece ser la dieta baja en carbs más popular, pero la mayoría de las dietas bajas en carbs deberían ser beneficiosas. Es opuesto a la dieta baja en grasa, siendo baja en carbs, moderada en proteínas **saludables** y alta en grasas **saludables**.<sup>10</sup>

Ya que el sistema prefiere carbs, puede tomar algún esfuerzo para lograrlo. Pero una vez adaptado, las recompensas deben hacer que valga, como **más energía sostenida**, **menos apetito** (comerás menos), la **pérdida de peso sin esfuerzo**, **mejor salud en general**, etc.

# La Dieta Cetogénica

5% Carbs

20% Proteínas

75% Grasas

Una estrategia para empezar es el **ayuno intermitente**,<sup>11</sup> que significa limitar comer a unas 8 horas diarias, y ayunar el resto. El adulto promedio necesita alrededor de 2500 calorías por día, y por ejemplo si tu primera comida fuera al mediodía y la última a las 6 PM, y tu consumo fuera proporcional a la ilustración, lo obligaría a quemar grasa (como cetonas), lo que resultaría en la dieta cetogénica. Una razón por limitar el consumo de proteínas es que el hígado puede convertir el exceso en glucosa. Para muchas personas, las recompensas sólo del ayuno intermitente pueden ser suficientes.

La dieta cetogénica completa puede ser un gran esfuerzo, pero las recompensas valdrían la pena para algunos. Hay mucha información al respecto en el Internet.

Si ahora sufres de una enfermedad degenerativa, el cambio a la dieta cetogénica sería sin duda útil, y podría ser suficiente para curarte.

Sin duda, vale la pena cuidar de tu salud, pero lo mas importante de todo es la **salvación de tu alma** que es personal entre tu y Dios y no depende en ritos ni clérigos ni tradiciones ni buenas obras, ni de pertenecer a ninguna iglesia ni religión. *"Porque por gracia ustedes han sido salvados mediante la fe; esto no procede de ustedes, sino que es el regalo de Dios, no por obras..."*

[Efesios 2:8-9](#) No importa la persona que eres ni lo que has hecho: *"Si confesamos nuestros pecados, Dios, que es fiel y justo, nos los perdonará y nos limpiará de toda maldad."* [1 Juan 1:9](#) Ora hoy para poner tu fe sólo en Jesucristo: *"Porque tanto amó Dios al mundo que dio a su Hijo unigénito, para que todo el que cree en él no se pierda, sino que tenga vida eterna."* [Juan 3:16](#) Luego estudia la Biblia para complacer a Dios: *"...si alguno está en Cristo, es una nueva creación. ¡Lo viejo ha pasado, ha llegado ya lo nuevo!"* [2 Cor 5:17](#)

**Por favor ora así con toda sinceridad:** "Querido Señor Jesús, confieso que soy un pecador y te pido perdón. Creo que moriste para perdonar mis pecados y resucitaste de entre los muertos. En ti confío y te sigo como mi Señor y Salvador. Por favor guía mi vida y ayúdame a hacer tu voluntad. En el nombre de mi Señor Jesucristo, Amén".

**Favor de Leerlo y compartirlo**

[tinyurl.com/ycynkqna](http://tinyurl.com/ycynkqna)

[bammelse@yahoo.com](mailto:bammelse@yahoo.com)

- 1 [healthline.com/nutrition/23-studies-on-low-carb-and-low-fat-diets#section2](http://healthline.com/nutrition/23-studies-on-low-carb-and-low-fat-diets#section2)
- 2 [biblegateway.com/passage/?search=Isaiah+28:25](http://biblegateway.com/passage/?search=Isaiah+28:25)
- 3 [naturalnews.com/000885.html](http://naturalnews.com/000885.html)
- 4 [dontwastethecrumbs.com/2013/05/is-eating-bleached-flour-dangerous-the-low-down-on-bleached-flour-part-2/](http://dontwastethecrumbs.com/2013/05/is-eating-bleached-flour-dangerous-the-low-down-on-bleached-flour-part-2/)
- 5 [naturalnews.com/026471\\_oil\\_oils\\_fat.html](http://naturalnews.com/026471_oil_oils_fat.html)
- 6 [naturalsociety.com/top-10-worst-gmo-foods-list](http://naturalsociety.com/top-10-worst-gmo-foods-list)
- 7 [articles.mercola.com/sites/articles/archive/2016/03/22/monsanto-glyphosate.aspx](http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2016/03/22/monsanto-glyphosate.aspx)
- 8 [articles.mercola.com/sites/articles/archive/2013/06/09/monsanto-roundup-herbicide.aspx](http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2013/06/09/monsanto-roundup-herbicide.aspx)
- 9 [hormonesmatter.com/glyphosate-induced-obesity](http://hormonesmatter.com/glyphosate-induced-obesity)
- 10 [en.wikipedia.org/wiki/Ketogenic\\_diet](http://en.wikipedia.org/wiki/Ketogenic_diet)
- 11 [jamesclear.com/the-beginners-guide-to-intermittent-fasting](http://jamesclear.com/the-beginners-guide-to-intermittent-fasting)