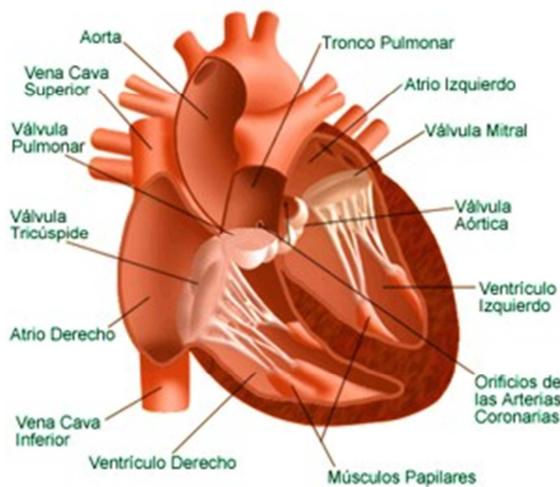


# RAZONES PARA COMER GRASA SATURADA, aceite de coco, aceite de palma, manteca puerco, mantequilla pura.

---

1.-**MEJORA LOS FACTORES CARDIOVASCULARES.** Las grasas SATURADAS juegan un papel importante en la salud del corazón, reduce la LIPOPROTEÍNA que está relacionada con las enfermedades del CORAZON. El ácido esteárico saturado de 18 carbonos y el ácido palmítico de 16 carbonos son los alimentos preferidos para el corazón (del aceite de coco y el de palma), por eso la grasa que hay alrededor del músculo del corazón está muy saturada. El corazón recurre a esta reserva de grasa en momentos de estrés.



2.- LAS MUJERES Y LOS HOMBRES EN LOS QUE LA GRASA TOTAL DE SU DIETA ES SATURADA,  
**BAJAN DE PESO.**



3.- **HUESOS MÁS FUERTES.** Para que se fije el CALCIO en los huesos se requiere GRASA SATURADA, tanto como el 50% de la dieta. **La leche materna** proporciona una mayor proporción de colesterol que cualquier otro alimento. También contiene más del 50% de sus calorías en forma de grasa, en gran parte **grasas saturadas**. Tanto el colesterol como las grasas saturadas son esenciales para el crecimiento en los bebés y niños, especialmente para el desarrollo del cerebro, huesos, etc. ¡Sin embargo, la Asociación Americana del Corazón recomienda ahora una dieta baja en colesterol y baja en grasa para los niños! Las fórmulas comerciales son bajas en grasas saturadas y las fórmulas de soya carecen de colesterol. Un estudio reciente vinculó a las dietas bajas en grasa con retraso en el desarrollo de niños.



Mejora la retención del aceite OMEGA 3, el omega 3 es necesario para la oxidación celular, para metabolizar importantes AMINOACIDOS AZUFRADOS (IMPORTANTES PARA LA SALUD DE LOS HUESOS, y el balance en la producción de PROSTAGLANDINAS. Sus deficiencias se han asociado con el **ASMA, PROBLEMAS DEL CORAZON, DEFICIENCIAS DE APRENDIZAJE.** El omega 3 se retiene en los tejidos cuando la dieta se acompañe de GRASA SATURADA.

### OMEGA 3, AMPLIO ESPECTRO DE BENEFICIOS CARDIOPROTECTORES



Las vitaminas A, D, K y E, se absorben mejor y obtienen su máximo efecto cuando la dieta es de GRASA SATURADA (ACEITES DE COCO Y PALMA, MANTECA ANIMAL, MANTEQUILLA NATURAL) HUESOS MAS FUERTES. Para que se fije el CALCIO en los huesos se requiere GRASA SATURADA, tanto como el 50% de la dieta.

Vitamina	Función (interviene en)		Fuente
<b>A</b>	Intervienen en el crecimiento Hidratación de piel, mucosas pelo, uñas, dientes y huesos Ayuda a la buena visión. Es un antioxidante natural.		Hígado, Yema de huevo, Lácteos, Zanahorias, Espinacas, Broccoli, Lechuga, Damasco, Durazno, Melones
<b>D</b>	Regula el metabolismo del calcio y también en el metabolismo del fósforo.		Hígado, Yema de huevo, Lácteos, Germen de trigo, Luz solar
<b>E</b>	Antioxidante natural. Estabilización de las membranas celulares. Protege los ácidos grasos.		Aceites vegetales, Yema de huevo, Hígado, Panes integrales, Legumbres verdes, Coco, Vegetales de hojas verdes
<b>K</b>	Coagulación sanguínea.		Harinas de pescado, Hígado de cerdo, Coles, Espinacas

4.-La MANTECA ANIMAL contiene el **FACTOR WULZEN**, llamado **ANTITIESEO, ANTIRIGIDEZ**, este factor o sustancia presente en las GRASAS ANIMALES, protege a HUMANOS y ANIMALES de la CALCIFICACIÓN DE LAS ARTICULACIONES (**ARTRITIS DEGENERATIVA**), de la ATROSCLEROSIS (**endurecimiento de las arterias**), de las **CATARATAS y de la CALCIFICACION DE LA GLANDULA PINEAL**. En nuestra dieta occidental, por la “moda” de que la grasa animal es mala y tenemos que consumir productos que bajen el colesterol, muchos de estos alimentos como la mantequilla, manteca de cerdo o la yema de huevo ha sido apartada de la alimentación propia y de nuestros hijos. Comparen el aceite vegetal que están consumiendo con las bondades que les ofrecen las grasas animales y verán que anteriormente nuestros abuelos que se alimentaban en los ranchos mexicanos no sufrieron de muchos dolores y padecimientos que ahora desde los 20 años muchos sufrimos. La pasteurización de la leche destruye este factor

Traten de utilizar grasas animales para cocinar sus alimentos y balanceen sus comidas con diferentes fuentes de proteínas que les puedan dar un nivel adecuado en combinación de grasas de origen animal, o sea cocinen con mantequilla o manteca de cerdo, ingieran en sus ensaladas aceite de oliva, nuez o cacahuete, y siempre incluyan proteínas de origen animal, pescado, pollo o carnes rojas, si llegan a comer de todo en su medida verán que su estado de ánimo y energía mejorará.

Recuerdo a mi abuela cocinando siempre con manteca de cerdo, nunca estuvo enferma hasta el momento de su fallecimiento, a los 94 años. Jamás se hizo una analítica ni se miró el colesterol, jamás se le bloquearon las arterias, no usaba lentes, no le dolía nada.

**Ahora soy yo el que ha recuperado esta costumbre, utilizo la de manteca de cerdo y el colesterol está muy bien según mi médico, aunque no acaba de creerse que cocine con manteca.**

---

#### MANTECA DE CERDO: Composición Nutricional

Grupo

Aceites y grasas

Porción comestible 1,00 ; Agua (ml) 1,00; Energía (Kcal) 891,00

Carbohidratos (gr) 0,00; Proteínas (gr) 10,00; Lípidos (gr) 99,00

Colesterol (gr) 106,00; Sodio (gr) 9,00; Potasio (gr) 20,00

Calcio (mgr) 1,00; Fósforo (mgr) 70,00; Hierro (mgr) 0,10

Ácidos Grasos Poli insaturados (gr); 10,20;

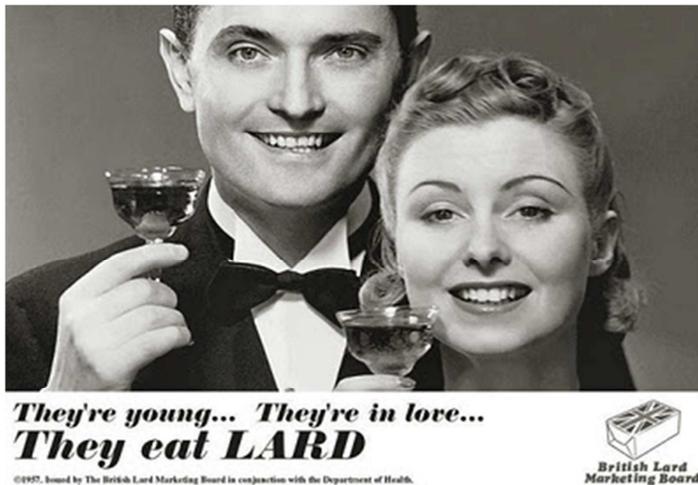
Ácidos Grasos Monoinsaturados (gr) 29,00;

Ácidos Grasos Saturados (gr) 24,60

Ácido Linoleico (gr) 9,00; Ácido Linolénico (gr) 1,20

#### Jóvenes, enamorados, y sanos

Y hoy terriblemente demonizados este par de jóvenes que consumen manteca de cerdo ("lard" en inglés). Y hay que tener en cuenta que este anuncio lo copatrocinaba de algún modo el Departamento de Salud británico aún en **1957**. ¿Se imaginan este anuncio no ya hoy sino 20 años después? Fue el tiempo decisivo en que se dio la vuelta a la tortilla nutricional. Por supuesto, esa tortilla en los 70 ya sólo se hacía con margarina. Los aceites vegetales impusieron su moda a nuestro pesar y el de nuestra salud.



"Son jóvenes... Están enamorados... Consumen manteca de cerdo" Anuncio de 1957 patrocinado por el Departamento de Salud británico.

DESPUES LOS FABRICANTES DE ACEITES (MERCADOTECNIA) DIJERON QUE LA MANTECA DE CERDO ERA MALA PARA LA SALUD PARA QUE LA GENTE CONSUMIERA SU DAÑINO ACEITE

VEGETAL POLIINSATURADO, Y LA GENTE SE LA CREYO Y DEJO DE COSUMIR LA MANTECA DE CERDO, CON SUS GRAVISIMAS CONSECUENCIAS.

5.-El colesterol es necesario para el correcto funcionamiento de los receptores de serotonina en el cerebro. La serotonina es la sustancia química natural del cuerpo para "sentirse bien". Los niveles bajos de colesterol se han relacionado con el comportamiento agresivo y violento, depresión y tendencias suicidas.

# SINTOMAS DE LA DEPRESIÓN

## SÍNTOMAS EMOCIONALES

### IDEAS NEGATIVAS

- TENGO IDEAS DE SER CULPABLE DE TODO.
- TENGO UNA ENFERMEDAD GRAVE.
- NUNCA ME VOY ALIVIAR.
- TENGO LA IDEA DE QUE ESTOY SOLA.
- ESTOY AQUÍ Y A LA VEZ NO ESTOY AQUÍ.
- CREO QUE ME PUEDO VOLVER "LOCA" O VOY A PERDER LA RAZON.
- TENGO Poca CAPACIDAD PARA CONCENTRARME Y ME OLVIDO DE LAS COSAS.
- TENGO LA IDEA QUE ME PUEDE PASAR ALGO, COMO MORIRME Y QUE NADIE ME PUEDA AUXILIAR.
- PIENSO MUCHO EN LA MUERTE, INCLUSIVE ME ASALTAN LAS IDEAS DE CÓMO SUICIDARME...

### SENTIMIENTOS NEGATIVOS

- ESTOY SENSIBLE Y TRISTE LA MAYOR PARTE DEL TIEMPO.
- NO TENGO DESEOS DE NADA.
- NO DISFRUTO DE LAS COSAS QUE SIEMPRE DISFRUTE.
- ME SIENTO ANGUISTIADA Y CON MIEDOS.
- ME SIENTO SOLA, RECHAZADA Y QUE NO ME ENTIENDE LA GENTE.
- ME SIENTO CONFUNDIDA.
- ME SIENTO MALA MADRE O MALA ESPOSA.
- ME SIENTO CULPABLE EN MUCHAS OCASIONES DURANTE EL DIA.
- NO QUIERO SEGUIR VIVINDO ASI.



## SÍNTOMAS FÍSICOS

### GENERALES:

- SIN ENERGIA.
- ↑ o ↓ APETITO.
- ESCALOSFRIOS.
- POCO O NADA DE DESEO SEXUAL
- DOLORS Y MALESTAR GENERAL.
- INQUIETO Y TEMBLOROSO.
- INSOMNIO Y SOMNOLENCIA.

### CABEZA Y CUELLO:

- CUERO CABELLUDO.
- CAMBIOS VISUALES.
- PEZADES DE CABEZA.
- RIGIDEZ DE NUCA.
- DIFICULTAD PARA PASAR EL AIRE O ALIMENTOS
- MAREOS.
- ZUMBIDOS.
- DOLOR DE CABEZA.
- EMBOTAMIENTO.

### TORAX:

- OPRESION EN EL PECHO.
- PALPITACIONES Y TAQUICARDIA. ETC.....
- DOLOR DE ESPALDA.

### ABDOMEN:

- VACIO, ACIDEZ O LLENURA ESTOMACAL..
- COLITIS. ( CALAMBRES Y RETORCIGONES.)
- DOLOR ABDOMINAL DIFUSO.
- ESTREÑIMIENTO O DIARREA. ETC.....

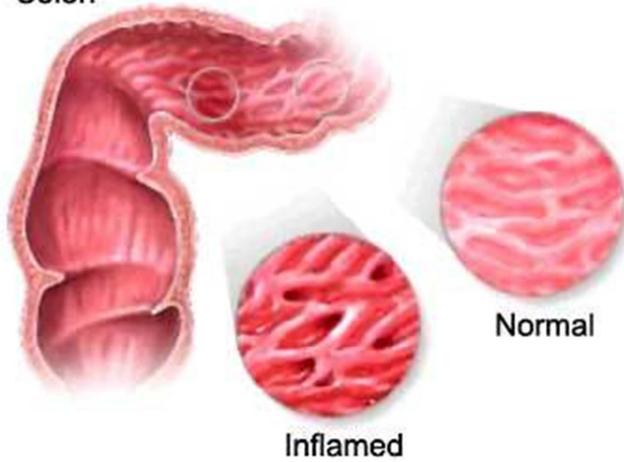
### EXTREMIDADES:

- TEMBLORES
- DOLORS ARTICULARES
- CALAMBRES MUSC.
- DESFORZAMIENTO.

ESTOS SINTOMAS ESTABLECEN UNA CONDUCTA EN EL PACIENTE

6.- **INTESTINO SANO.** El colesterol en la dieta juega un papel importante en el mantenimiento de la salud de las paredes intestinales. Por eso, **las dietas vegetarianas bajas en colesterol pueden ocasionar el síndrome de intestino permeable** que permite pasar al torrente sanguíneo los **hongos, bacterias, toxinas y proteínas sin digerir** que nos provocan infinidad de enfermedades en nuestro organismo, tales como LUPUS, DIABETES, INFARTOS, PSORIASIS, ETC., y otros trastornos intestinales.

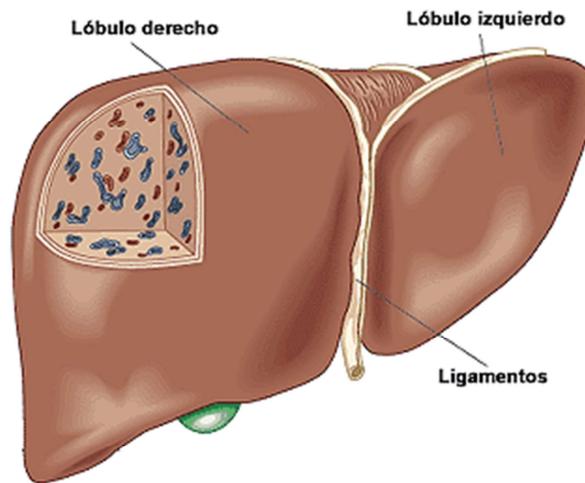
Colon



7.- MEJORA LA SALUD DEL HIGADO. Las grasas saturadas protegen al HIGADO del ALCOHOL Y MEDICAMENTOS, incluyendo en acetaminofen y otras drogas.

## Hígado

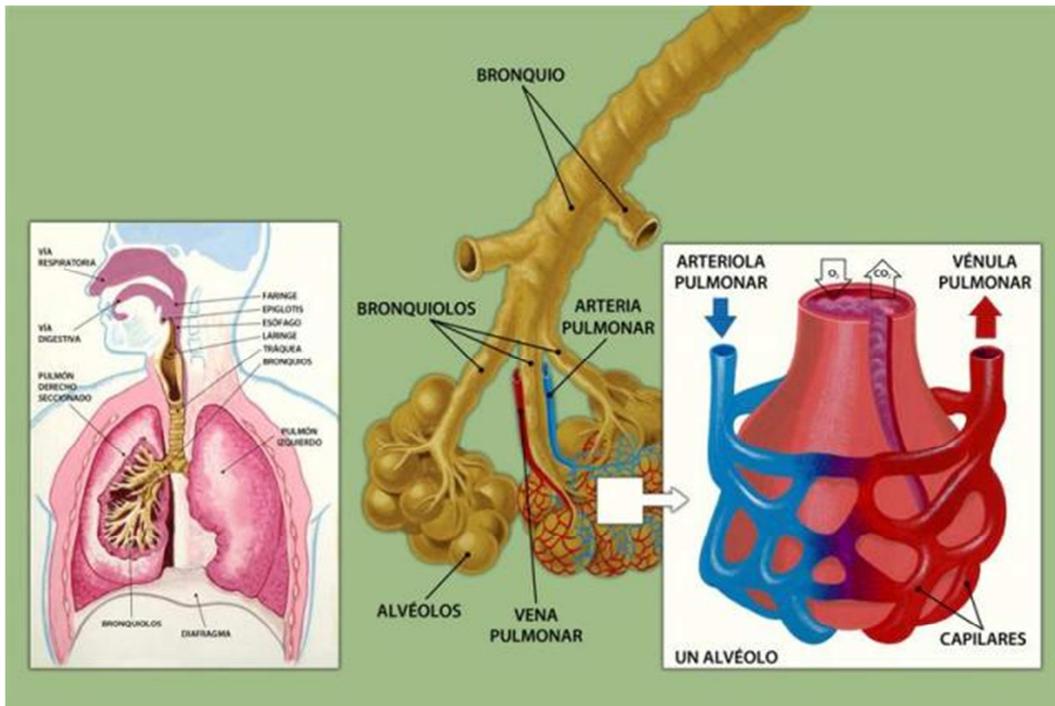
El hígado es el órgano del cuerpo con mayor poder de regeneración. Puede ser destruido el 90% antes que el mismo sea dañado definitivamente. El diez por ciento restante puede regenerarse hasta ser un hígado completo de tamaño normal.



Una de las intoxicaciones más comunes. Muchos piensan que son seguros, ¿pero lo son?

Es una de las intoxicaciones más comunes en todo el mundo. Las personas con frecuencia piensan que el acetaminofén o paracetamol, un medicamento para aliviar el dolor, es extremadamente seguro; sin embargo, puede ser mortífero si se toma en grandes dosis.

8.- **PULMONES SANOS.** El pulmón en sus espacios aéreos (alveolos pulmonares) está recubierto de un surfactante que es 100% GRASA SATURADA.



9.- **CEREBRO SALUDABLE.** EL 25% DEL COLESTEROL EN EL CUERPO ESTA EN EL CEREBRO, A PESAR DE QUE SU CEREBRO ES SOLO EL 2% DEL PESO DEL CUERPO. EL COLESTEROL ES ABSOLUTAMENTE ESENCIAL PARA EL TRANSPORTE DE LA NEURONA, POR LO QUE ES FACIL ENTENDER QUE LA FALTA DE COLESTEROL PUEDE AFECTAR NEGATIVAMENTE SU FUNCION CEREBRAL. LOS PROBLEMAS DE MEMORIA, PARKINSON, ALZHEIMER, DEMENCIA, ETC., SON LA PUNTA DEL ICEBERG CUANDO SE TRATA DE LOS EFECTOS DEL COLESTEROL BAJO EN SU CEREBRO, TENER MUY POCO DE ESTE BENEFICIOSO COLESTEROL TAMBIEN:

- AUMENTA EL RIESGO DE DEPRESION.
- PUEDE INDUCIR A COMETER SUICIDIO.
- PUEDE CONDUCIR A LA AGRESION Y COMPORTAMIENTO VIOLENTO.
- AUMENTA EL RIESGO DE CANCER DE CEREBRO.

Las grasas, como nutrientes fundamentales para el correcto funcionamiento del cerebro:

El 70% del cerebro es grasa y el 30 % restante es agua y proteínas. El sistema nervioso y el cerebro, dependen para su correcto funcionamiento de las grasas, entre las que se incluyen:

- **Grasas saturadas y monoinsaturadas**
- **Colesterol**
- Grasas poliinsaturadas: Ácidos grasos **Omega 3** (EPA y DHA)
- Grasas poliinsaturadas: Ácidos grasos **Omega 6** (GLA y AA)

EPA (ácido eicosapentaenóico) y DHA (ácido docosahexaenóico) GLA (gammalinoleico) y AA (ácido araquidonico)

**Las dos primeras grasas las puede fabricar el propio organismo, pero los Omegas 3 y 6 solo los podemos adquirir a través de la dieta, por eso se llaman esenciales, PERO LA OMEGA 3 Y LA OMEGA 6 SE DEBEN CONSUMIR EN FORMA EQUILIBRADA.**



#### 10.- SEÑALES NERVIOSAS SALUDABLES.

LAS GRASAS DE LA MANTEQUILLA (AUTENTICA), MANTECA DE CERDO, ACEITE DE COCO Y ACEITE DE PALMA, FUNCIONAN DIRECTAMENTE COMO MENSAJEROS DE LAS SEÑALES NERVIOSAS QUE INFLUYEN EN EL METABOLISMO. INCLUYENDO LA LIBERACION DE LA INSULINA.

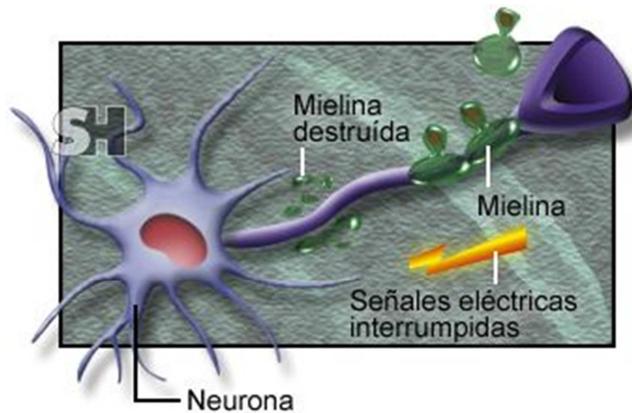
LAS SEÑALES NERVIOSAS SE TRANSMITEN A TRAVES DE LA MIELINA.

#### ¿Composición de la vaina de mielina?

La vaina de mielina está compuesta por un sistema de varias láminas claras y oscuras concéntricas de material **lipoproteico (GRASA)**. La ultraestructura se comprenderá mejor al estudiar la mielogénesis. La mielina es la vaina aislante que rodea las células nerviosas. Es el revestimiento de la sustancia blanca de los nervios, lo que les permite llevar a cabo impulsos entre el cerebro y otras partes del cuerpo. **Se compone de una capa de proteínas envasados entre dos capas de lípidos (GRASA).**

#### ¿COMO SE REGENERA?

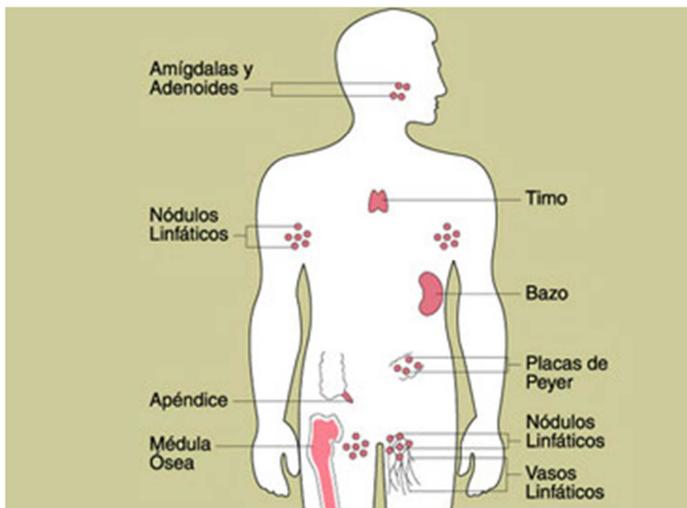
*Para que los alimentos te puedan ayudar a regenerar está cubierta de los nervios primero debes eliminar los químicos dañinos de la dieta y de tu estilo de vida. Además necesitaras algunas grasas y minerales específicos, preferiblemente obtenidos a través de una dieta rica en nutrientes.*



## 11.- SISTEMA INMUNOLOGICO FUERTE.

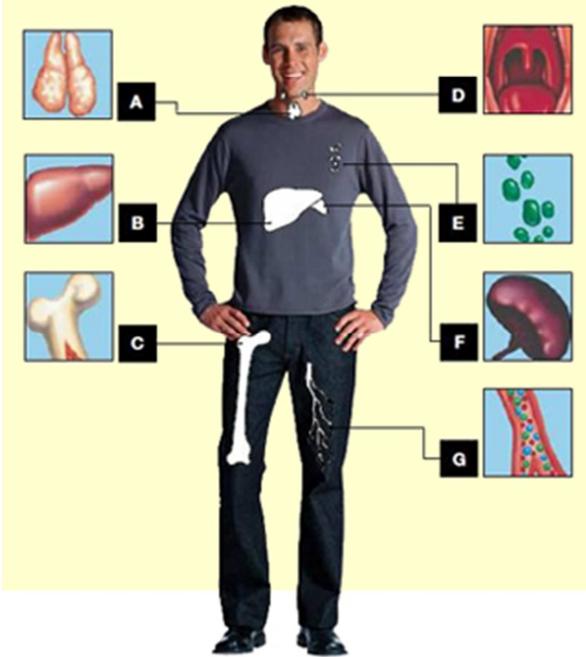
### ¿Qué es el sistema inmunológico?

El sistema inmunológico es la defensa natural del cuerpo contra las infecciones. Por medio de una serie de pasos, su cuerpo combate y destruye organismos infecciosos invasores antes de que causen daño. Cuando su sistema inmunológico está funcionando adecuadamente, le protege de infecciones que le causan enfermedad. Las grasas encontradas en la MANTEQUILLA Y ACEITE DE COCO (ACIDO MRISTICO Y ACIDO LAURICO) juegan un papel importante en la salud inmunológica, las células blancas destruyen HONGOS, LEVADURAS, VIRUS Y BACTERIAS INCLUSO LA DEL SIDA, con el ACIDO LAURICO contenido en la leche materna y en el aceite de coco.



Todos estos órganos, que forman el sistema inmunológico necesitan la GRASA SATURADA para funcionar correctamente.

## Principales órganos del sistema inmune



**A - Tímolo:** situado en la parte alta del pecho. En él maduran los linfocitos fabricados en los huesos, hasta convertirse en linfocitos T.

**B - Hígado:** es el principal órgano responsable de la síntesis de proteínas para el sistema complemento. Además contiene gran cantidad de células fagocíticas que ingieren bacterias de la sangre cuando esta pasa por el hígado.

**C - Médula ósea:** es el lugar en el que todas las células del sistema inmune comienzan su desarrollo a partir de primitivas células stem.

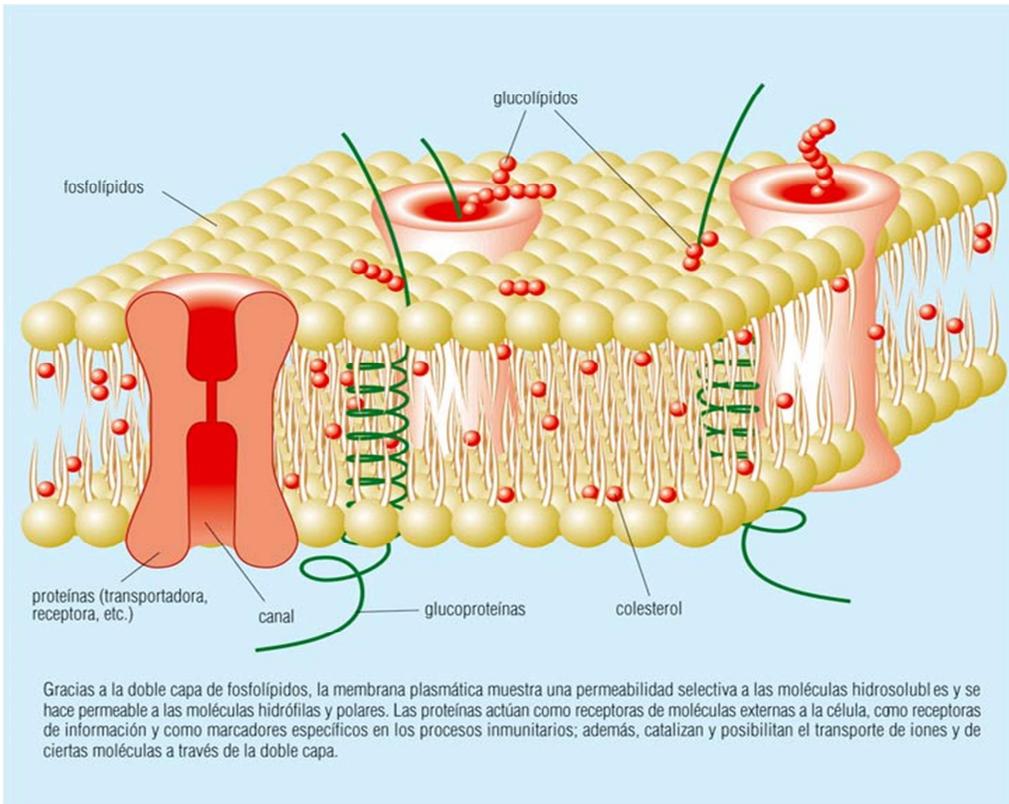
**D - Amígdalas:** son almacenes de linfocitos situadas en la garganta.

**E - Gánglios linfáticos:** son almacenes de linfocitos B y T, situados a lo largo de todo el cuerpo. Las células se congregan en ellos para comunicarse entre ellas.

**F - Bazo:** es un almacén de linfocitos T, B y monocitos. Actúa como filtro de la sangre y proporciona un lugar para que las células del sistema inmune interactúen.

**G - Sangre:** es el medio que transporta las células y proteínas del sistema inmune por todo el cuerpo.

## 14.- LAS GRASAS SATURADAS CONSTITUYEN EL 50% DE LAS MEMBRANAS CELULARES.



Gracias a la doble capa de fosfolípidos, la membrana plasmática muestra una permeabilidad selectiva a las moléculas hidrosolubles y se hace permeable a las moléculas hidrófilas y polares. Las proteínas actúan como receptoras de moléculas externas a la célula, como receptoras de información y como marcadores específicos en los procesos inmunitarios; además, catalizan y posibilitan el transporte de iones y de ciertas moléculas a través de la doble capa.

# DICCIONARIO:

---

**Ácidos grasos saturados:** Son aquellos con la cadena hidrocarbonada repleta de hidrógenos, por lo que todos los enlaces entre sus átomos de carbono son simples, sin ningún doble enlace, lo que se traduce en una estructura rectilínea de la molécula. Los ácidos grasos saturados son más comunes en los animales. Tienen un punto de fusión más elevado que sus homólogos insaturados por lo que son sólidos a temperatura ambiente. Algunos ejemplos de ácidos grasos pueden ser el ácido palmítico, la grasa animal, el ácido esteárico, el ácido mirístico o el ácido lignocérico.

**Antiaterogénica** (omega 3): es el término que se usa para la propiedad, acción o característica de ser anti-formador de **ateromas**, que son depósitos de lípidos en la pared arterial con producción de masas amarillentas de induración y reblandecimiento, que se observa en la aterosclerosis.

**Función Endotelial** (omega 3): Existen múltiples estímulos neurohormonales que al interactuar con receptores endoteliales llevan por distintos mecanismos al aumento del **calcio intracelular**, que a su vez aumenta la formación por el endotelio de: prostaciclina (PGI<sub>2</sub>), óxido nítrico (NO) y el factor hiperpolarizante derivado del endotelio (EDHF), **todos con acción vasodilatadora**.

**Agentes antiarrítmicos** (omega 3): son un grupo de medicamentos que se usan para suprimir o prevenir las alteraciones del ritmo cardíaco, tales como la fibrilación auricular, el aleteo auricular—sus indicaciones en las arritmias auriculares aún no aclaran si la supresión de dichas arritmias prolongan la vida, la taquicardia ventricular y la fibrilación ventricular, a concentraciones en la que no ejercen efectos adversos sobre la propagación normal del latido cardíaco. Los antiarrítmicos son el tratamiento de elección para los pacientes con trastornos del ritmo cardíaco, aunque pueden ser reemplazados en algunas ocasiones específicas por desfibriladores, marcapasos, técnicas de ablación y quirúrgicas.