

LÁCTEOS Y TRIGO



**¿POR QUÉ
JUGAR CON
FUEGO?**

UNA SOCIEDAD ALTAMENTE ENSUCIANTE Y ENFERMANTE

Es conocido el efecto negativo de la proteína cárnica, sobre todo en exceso y de origen industrial (feedlot, jaulas, piscicultura), tanto en la función intestinal como en el ensuciamiento corporal. Referirse al tema es tan redundante como hablar del cigarrillo; todos sabemos sobradamente lo que significa y cada uno conoce bien a lo que se expone con su consumo. Sin embargo hay otros productos agrícolas que gozan de “buena prensa” y tienen imagen saludable, cuando en realidad merecen ser expuestos como principales responsables del silencioso ensuciamiento cotidiano. Sobre todo porque los consumimos pensando que forman parte de una “dieta sana” y en realidad son causa de nuestros principales problemas crónicos y degenerativos.

Nos estamos refiriendo a dos alimentos populares como **lácteos** y **trigo**.



¿Por qué nuestros abuelos consumían leche y trigo sin tener problemas?

Muy pocos se cuestionan el consumo de estos alimentos, **asociados psicológicamente a la esencia de la vida.**

Es más, mucha gente suele preguntarse ¿por qué **nuestros abuelos consumían leche y trigo sin tener problemas?**

La respuesta es sencilla. **Primero**, no recibían alimentos con tanto procesamiento industrial y tanta artificialización.

Segundo, no ingerían tanto volumen como nosotros.

Tercero, estos eran sus únicos problemas alimentarios significativos, en un contexto general mucho más puro y saludable (tenían el “vaso vacío”). **Cuarto**, “quemaban” y “sudaban” mucho más que nosotros. Y **quinto**: ¿No tenían problemas? ¿Llegaban a 140 años en perfecto estado de salud?

Otra aclaración. Ninguno de los aspectos a los cuales pasaremos revista **resultaría tan grave en sí mismo**, si no fuese por la **sumatoria de problemas** y el **volumen de consumo** que realizamos. ¿Qué queremos decir con esto? Que nadie se va a “morir” por comer una pizza un fin de semana, en un festivo encuentro de amigos. El problema es la **cotidianidad**, la **rigurosidad**, la **sumatoria** y la **abundancia** de nuestra ingesta. Las publicidades nos incitan a ello. Y por eso el colapso.

Una consideración no menos importante: estos alimentos **no aportan nutrientes “esenciales”** a la vida. Es más, muchas etnias y civilizaciones **nunca los utilizaron**, sin por ello quedar expuestos a carencias o debilidades.

¿Por qué jugar con Fuego?

No hay ningún nutriente necesario y útil a la función corporal, que no sea **apropiadamente satisfecho** por otros **alimentos fisiológicos** como semillas, frutas, verduras y algunos derivados marinos (sal, algas). Entonces ¿**por qué jugar con fuego**? Además de compartir problemas comunes y tener inconvenientes particulares, estos dos alimentos básicos de la actual despensa hogareña, poseen características que explican el porqué de su **prepotente irrupción** como componentes “estrella” de la dieta moderna. Más allá de sabores, texturas y practicidad de uso, no podemos descartar como principal artífice de su masificación, la **componente adictiva**. La comprobada presencia de **sustancias opiáceas** en ambos alimentos, que debe ser tomada en cuenta como causal de su preferencia globalizada.

Lo que Néstor Palmetti pretende en este libro es **mostrar cierta cantidad de evidencia**, necesaria para ayudar a promover un saludable cambio de hábitos y promover la **toma de consciencia** respecto a su influencia decisiva en las principales patologías modernas.





www.natureba.com.ar

1. Hacé tu pedido
2. Recibilo en tu casa
3. Pagá como quieras
(efectivo, tarjetas, mercado pago)



tenemos delivery



H. Yrigoyen 693. Ciudad.



NaturebaArgentina



261 417 8606



Natureba

Recibimos Todos los Medios de Pago