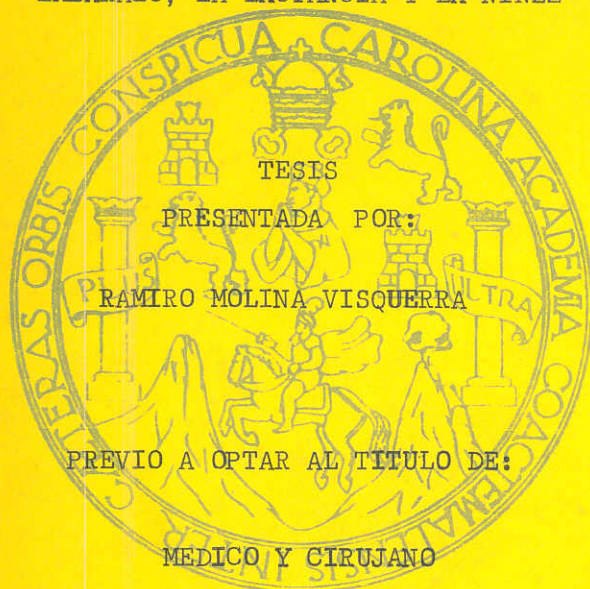


UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
FACULTAD DE CIENCIAS MEDICAS

ALIMENTO VEGETAL PARA EL
EMBARAZO, LA LACTANCIA Y LA NIÑEZ



GUATEMALA, MAYO DE 1980

INDICE

	Página
Objetivos	1
Introducción	3
I. NEGRO	
1. Origen y Pasado	
A. Alquímico	5
B. Maya Mineral	8
2. Energía Relativa	
A. Matemáticas	10
B. Sistema Nervioso	12
3. Tejido y Embarazo	
A. Genética	13
B. Perinatología	14
4. Nutrición	
A. Agua	15
B. Minerales	16
C. Vitaminas	18
II. BLANCO	
1. Armonía y Paz	
A. Oro y Privilegiados	21
B. Democracia versus Socialismo	22
2. Niñez Feliz	
A. Lactancia	24
B. Endocrinología	26
C. Gastroenterología	28
3. Nutrición	
A. Grasas	30
B. Proteínas	32
C. Carbohidratos	33

III. ROJO

1. Fuego y Sangre	
A. Amor Alado	35
B. Dios Mundo	36
2. Movimiento y Vibración	
A. Esfuerzo Físico	38
B. Cardio—Neumo—Nefro Lógico	39
C. Hemato—Onco—Inmuno Lógico	42
3. Comida Vitalizante	
A. Cítricos	45
B. Menús	46
Conclusiones	55
Recomendaciones	57
Apéndice	59
Bibliografía	63

OBJETIVOS

1. Atribuirse un equilibrio físico-matemático por la ayuda del oculto pasado mineral, fundamento de toda la idea expuesta. Reconocer en el embarazo y la genética algunos de los mejores hermetismos de la naturaleza al "ojo" científico actual.
2. El privilegio de iluminado iniciado por la fortuna de ser médico y condenar el atrasado papel moneda, por generar la enfermedad más ingrata y tonta, la inflación. Soñar la sociedad donde la leche se fluidifique con el aprecio que se merece, luz de vida.
3. Poesía naturista vegetariana que aprecia a la vez, desprecia tanta especialidad médica. La unidad del cuerpo humano debe generar UNA medicina. El saludable existir del matutino trabajador agrario con el vitalizante bocado libre de cadáver y lleno de cítricos.

INTRODUCCION

El hombre es lo que come. Proverbio Hindú.

Bocado llevado a la boca es aceptado para que forme parte de la naturaleza propia, la utilidad de tanto palabrerio expuesto es porque se desea dar de comer a mucha mentalidad distinta. El hombre es una integridad de cuerpo, mente y espíritu, se piensa argumentar por una salud del día y su noche, hay que cambiar hábitos de masticación, digestión y defecación. Se desea transmutar ideas de intimidad, trabajo y cocina.

La subnutrición de nuestra Guatemala es poco justificable, pueblo agrario que no come es mediocre, la única excusa posible es ignorar el gran pasado MAYA. Nuestro PERFECTAMENTE poblado globo necesita tanto el viaje espacial, como el alimento de sus hijos. Los colores iniciáticos son el negro, blanco y rojo; se desea iniciar al lector en el grave dolor del hambre y la ignorancia, tan unidas de hecho, como que la segunda es producto de la primera.

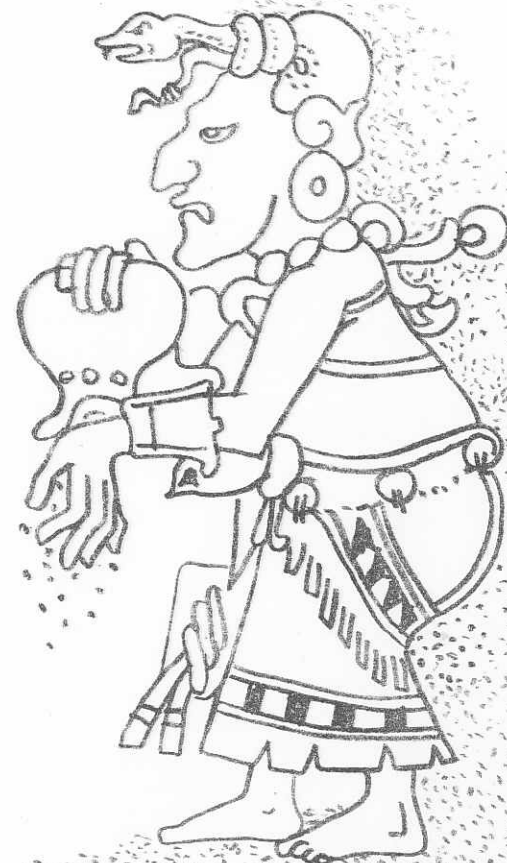
Negro, filosofía, verdad, pasado, muerte, noche, padre. El materialismo de nuestra mejor ciencia puede estar resuelto, insistir en ignorar la espiritualidad no parece lógico, esta es una sutileza atribuida incluso al mineral, por la Alquimia. Se van a reducir varias vanidades egocéntricas la fórmula matemática del siglo es mediocre, se le desea una pequeña modificación. El tanque de combustible no puede ser llevado al espacio, los abdomenes flácidos y obesos tampoco. La vida debe ser apreciada, la comunidad unida, la medicina integrada.

Blanco, fisiología, posible, futuro, vida, día, hijo. Condenar alguno de los logros actuales no fuera lógico (justo), pero insistir en el sistema actual de trabajo no es posible, el gran muro tridimensión parece infranqueable, el universo puede estar por ceder alguno de muchos secretos para vencer la incredulidad nuestra. El trabajo comunal posee mucho sectarismo, el agrario posee un desprecio al que no es acreedor. El actual Dios de la fortuna y la felicidad es el papel moneda, tiene la individualidad degradada en "privado", atraso por superar en alguna sociedad futura, espero sea Guatemala

Rojo, poesía, hipótesis, presente, sangre, fuego, amor. Alimento vegetal para los hijos de la patria por intermedio de sus madres, la lucha por un presente mejor, nueva sangre exigen los poderosos del papel moneda. Se propone una lucha de común acuerdo, para evitar la sangre en las manos, de hermanos Guatemaltecos, soldados. Lucha intelectual de unión, con la participación de todos los hijos de la patria, principalmente los pensantes.

El uso de tanto color debiera provocar algún celeste o verde, no logrado por la dolorosa herencia de la ignorancia, la mediocridad que se pretende criticar forma parte de la naturaleza propia. Se le pide perdón al lector y los dioses por soñar tanta maravilla, hacer presentes pasado y futuro por el simple deseo de pensar que tanta nueva vida no es inútil. El practicismo naturista vegetal ayuda a proponer ideas para la medicina, con la ayuda del ácido ascórbico se le piensa ofrecer "solución" a todos los problemas renales.

IXCHEL



I. NEGRO

El animal menos comprendido es la serpiente, es motivo de repugnancia ingnorante, Ixchel está en el inicio por su peculiar cráneo. El negro se pensó era vacío, hoy parece todo lo contrario, los cromosomas respaldan. Es la sección del esoterismo, los orígenes y las matemáticas.

1. ORIGEN Y PASADO

a) Alquímico

"Triste el día se veía al loco convertido en santo. Error de siglos, secreto".

Papa Juan XXIII (41)

Los secretos son tan intolerables al hombre, como la misma serpiente que lo obligó a tomar el fruto de un árbol CON conocimiento, se obtuvo el destierro del lugar donde "leche y miel fluyen libremente". Las condenas son parcialmente resueltas, dar a luz con dolor y ganar el pan con el sudor de la frente persisten.

El origen y naturaleza del universo y la tierra lo explica Moisés en el Génesis, no es posible utilizar su sabiduría, hay que saberle el triple significado a casi cada palabra de las empleadas.

La ayuda requerida en este momento se encuentra en el Dios Toth (Egipcio), quien dejó la fórmula sagrada de la inmortalidad, se encuentra en el alma de todos los metales. Parte dice (39):

"Los labios de la sabiduría permanecen cerrados, excepto para el OIDO capaz de COMPRENDER".

TABULA SMARADIGMA (Tabla Esmeralda o Esmeraldina)

Es verídico, sin mentira, cierto y muy verosímil, lo que está arriba es como lo que está abajo y lo que está abajo es como lo que está

arriba. Mediante esas cosas se realizan los milagros de una sola cosa y como todas las cosas son y provienen de UNO, por mediación de uno resulta que todas las cosas nacen, por adaptación de esa cosa única.

El sol es el padre, la luna la madre, el viento lo ha llevado en su vientre, la tierra es su nodriza y receptáculo. El padre de todo, el telemos del mundo universal está aquí, su fuerza o potencia se conserva íntegra, se convierte en tierra.

Tu separarás la tierra del fuego, lo sutil de lo denso, suavemente con máxima laboriosidad. Se eleva de la tierra, descendiendo del cielo, recibe su fuerza de las cosas superiores y de las inferiores.

Tu obtendrás por este medio, la gloria del mundo y las tinieblas huirán de tí. Es la fuerza, la fuerza entre las fuerzas, pues ellas se sobrepondrá a toda cosa sutil y penetrará en toda sólida. Así se ha creado el mundo, de ahí surgirán admirables adaptaciones cuyo medio creativo se presenta aquí. Por eso se me ha llamado Hermes Trismegisto y por eso poseo las tres partes de la filosofía universal.

Todo cuanto he dicho de la obra solar está completo.

TRANSMUTACION MENTAL

La mente, así como todos los metales y demás elementos, pueden ser transmutados, de estado en estado, de grado a grado, de condición en condición, de polo a polo, de vibración en vibración. La verdadera transmutación hermética es una práctica, un método, un arte mental.

PARADOJA DIVINA

El sabio a medias, reconociendo la irrealidad RELATIVA del Universo, se imagina que puede desafiar sus leyes. Ese no es más que un tonto vano y presuntuoso que se estrellará contra las rocas y será aplastado por los elementos, en razón de su locura. El verdadero sabio conociendo la naturaleza del universo, emplea la ley contra las leyes: las superiores contra las inferiores y por medio de La Alquimia transmuta lo que no es deseable en lo valioso y de esta manera triunfa. El adepto consiste, no en sueños anormales, visiones o imágenes fantasmagóricas, sino en el sabio empleo de las fuerzas superiores contra las inferiores, escapando así de los planos inferiores vibrando en los más elevados. La

transmutación (no la negación presuntuosa) es el arma del maestro.

LOS SIETE PRINCIPIOS HERMETICOS

1. El Principio del Metalismo

El TODO es mente; el universo es metal.

2. El Principio de Correspondencia

Como es arriba es abajo, como es bajo es arriba.

3. El Principio de Vibración

Nada está inmóvil; todo se mueve; todo vibra.

4. El Principio de Polaridad

Todo es doble; todo tiene dos polos; todo es par de opuestos; los semejantes y los antagónicos son lo mismo; los opuestos son idénticos en naturaleza, pero diferentes en grado; los extremos se tocan, todas las verdades son semiverdades; todas las paradojas pueden reconciliarse.

5. El Principio de Ritmo

Todo fluye y refluye; todo tiene sus periodos de avance y retroceso, todo asciende y descende; todo se mueve como un péndulo: su medida de movimiento hacia la derecha, es la misma que la de su movimiento hacia la izquierda; el ritmo es la compensación.

6. El Principio de Causa y Efecto.

Toda causa tiene su efecto; todo efecto tiene su causa; todo sucede de acuerdo con la ley; la suerte no es más que el nombre que se le da a una ley no conocida; hay muchos planos de

causalidad, pero nada escapa a la ley.

7. El Principio de Generación

La generación existe por doquier; todo tiene sus principios masculino y femenino; la generación se manifiesta en todos los planos.

La desventaja de no comprender todo lo expuesto se solventa con la sencillez de su terminología, se empleará textualmente alguna parte para evitar el error de interpretación. Hermes recuerda hermético o completamente cerrado. Trismegisto se cree se lo debe a sus discípulos por "tres veces grande". Es una ciencia que se practica de noche, en cuarto completamente cerrado, mucho fuego, mineral y conocimientos de matemáticas, astronomía, cábala y hoy en día, energía nuclear. La que sigue es la conversación a un profano que pretende ser alquimista, dice (40).

Sucedio que un día, / disputando la Naturaleza con un soplador (alquimista de poca monta) / le dijo resueltamente: Criatura: / "¿Para qué dejas el fruto por la flor? / ¿No sientes vergüenza de tu locura? / Por Dios, no persistas en tu falsedad / y mira bien tu error. / La razón lo reclama y la verdad. / Vuélvete sutil, / comprende bien mi libro y confíate, / Pues lo contrario significa la pobreza. / Déjalo todo y decídate por la filosofía. / Por otra parte te aseguro, / y Créeme pues soy espíritu, / que nadie hay que pueda atribuirse, / como no sea yo, el haberlo escrito. / Nada es ni fue que jamás lo viera. / Lo he dicho por ti que lo tomas. / Si lo comprendes bien, aprendes".

b) MAYA MINERAL

Si bien se advierte, todo cuanto hacían y decían (los indios) era en orden de Maíz, que poco faltó para que lo tuvieran por Dios y era, y es tanto el embeleo que tienen con las milpas, que por ellas olvidan hijos y muger y cualquier otro deleite, como si fuera la milpa su último fin y bienaventuranza.

Todo gran pueblo del pasado fue urbano agrario, el desprecio al MAYA es por ignorar lo que fueron, su reverso laborioso es admirable. Indio es un término producto de un fenómeno colonial, prolongado más allá de la independencia. Ya no integran una clase servil y una fracción de la burguesía rural, como en la colonia, sino que se hayan incorporados a varias clases sociales, junto a individuos que las integran. La condición de indio en la actualidad, es en estricto sentido un vestigio colonial (30). Sin embargo, es parte del vocabulario corriente su desprecio.

Ixchel es la Diosa del embarazo, inventora del tejido como arte predilecto de la embarazada, se le representa con signos catastróficos (?) como cruces de huesos tejidas en la falda. Esposa de Itzamna, diosa de la luna y la noche (26). En inicios del siglo actual, se hizo la modificación de una sola serpiente al caduceo con la excusa que la medicina actual, es tan noble que no provoca pugna. La modificación probable termine con Ixchel.

El sacerdote MAYA por primera vez en la historia de la especie humana concibieron un sistema de numeración, basado en la posición de los valores, que implica la concepción y uso de la cantidad matemática CERO, un portentoso adelanto del orden abstracto.

Utilizaban la rueda en juguete del niño, pero no para ayudarse, decían que lo obtenido de ella los volvería sus esclavos. No se ayudaban con animales de carga, se transportaban por el anticuado uso de los miembros inferiores, sobre anchos caminos alzados del piso, hasta metro y medio, completamente pulimentados y muchos con más de cien kilómetros de longitud, llamados "sacbe".

Practicaban la pesca, comerciaban por las costas del Golfo de México, Caribe, Colombia, Panamá y Grandes Lagos de Nicaragua. La ciudad amurallada de Tulún en la costa del Caribe la describen como "Parecía colgar del borde mismo de un peñazco de piedra caliza, de frente al mar entre enormes montañas de agua que se estrellan" (28).

Se dice es el único pueblo que hacía estatuas de cuanto animal y sabandijas viera. La caza se iniciaba con una plegaria que decía: "La necesito". Se hacía un amuleto del animal, a fin de que otros

animales se dejasen matar en el futuro para satisfacer necesidades. Se daba a otros la pieza y estos le devolvían un trozo. Esto con el fin de que el animal no pensara que su cazador carecía de respeto hacia él (29).

Utilizaban la semilla del cacao como moneda, era un verdadero delirio al paladar su ingesta. Criaban abejas en los huecos de los árboles. Por su lugar tan peculiar en vegetación, se nutrían de un sin fin de vegetales (25). En olvido del gran maíz, se nutrían con maguey, chile, calabaza (24) y probable frijol.

El monto nutricional de las semillas es excelente; el cacao, la calabaza, el marañón y otros, son fiel muestra. La pulpa de la calabaza y el chile son buenos nutrientes. Aun se sostienen con maíz, frijol y chile; no conocían la vaca.

2. ENERGIA RELATIVA

MATEMATICAS

- a) Albert: cada estrella vive de su propia luz y en el negro no basta con el sonido de tu órgano cuando los hombres mueran a tu alrededor. Se hablará de ti con palabras de paz, pero tu sabes, que nunca la tendrás dentro de ti. El mundo tardará en comprender cuanto dolor sembraste con tu egoísmo.

Papa Juan XXIII

La formula matemática de la electricidad es mediocre, es un doloroso y mortuario egoísmo, dice el Santo Padre, la física es la representante de la mejor sabiduría creada, la Química es producto de la Alquimia, la Física y la Química se unen en la Alquimia probablemente. La reforma de su formula matemática es en la omisión de la velocidad de la luz, tiempo-espacio no pueden ser llevados al espacio interestelar. Masa es igual a energía.

La excusa "científica" de "la materia no se destruye, solo se transforma" puede agregarsele "se degrada". La necesidad de atravesar la materia con un rayo de luz, fue por el deseo de ver mostrada toda la energía que portara el desventajado cuerpo, la utilidad espacial es

minima. Nuestros satélites interplanetarios viajan a 11 Kms/seg. el globo terraqueo a 28 Kms/seg.

El relativo viaje espacial es motivo de indiferencia, existe la teoría, que un viaje de ocho años luz, tomaría ocho siglos tierra. El astronauta viaja en estado cataleptico, el científico que lo envió, probable no lo vea de nuevo. Extraterrestres cuentan que no usan tanque de combustible, sus naves aprovechan la energía del espacio, pueden duplicar o triplicar su capacitación de energía según sus necesidades (43).

Metro, pulgada, pie, codo, etcétera, son lo mismo, la división perfecta o no del ecuador terrestre. No es forma de medir el universo. Tiempo es motivo de respeto por el creador intelectual del reloj, el gran pueblo Chino. La división perfecta o no de la circunvalación terrestre en segundo-minuto-hora, admirable trabajo. Tampoco puede ser unidad de medida.

El doctor Nikolai Zozyrev astrofísico del observatorio Pulkovo, el más importante de la U.R.S.S. explica el tiempo así: "Para empezar sabemos que el tiempo no se propaga, está siempre con nosotros en todos lados, relacionados con los procesos físicos y mentales, ya que estos afectan su densidad. El tiempo en la tierra es más denso hoy, que en el pasado y menos denso que en el futuro. El tiempo puede ser la energía fundamental del universo, que se alimenta de todos los procesos y los regula: unifica todo lo que existe". Esto pretende explicar las paranormales profecías y clarividencias.

Las relativas kilocalorías son el monto de calor requerido para elevar un grado centígrado la temperatura de un kilogramo de agua. El mejor logro alimentario de la actualidad, es la obtención del requerimiento energético recomendado, es indispensable para el mantenimiento de los procesos vitales y durante los periodos de crecimiento.

La recomendación del alimento tiene que considerar: la composición individualizada de nutrientes en los alimentos que se

pretende recomendar (1), los requerimientos nutricionales recomendados para la región (2), alguna forma de cuidado dietario regional (3), la edad, su estado de salud previo, accesibilidad a los nutrientes, convicciones, etcétera.

b) SISTEMA NERVIOSO

Sigmound: más allá de tu ciudad y de tu muerte, más allá de la carne de la que vienes, hay leves suspiros que en pocos años sepultarán tus aullidos de poseso.

Papa Juan XXIII

Es posible que siempre tengan que existir varios médicos para proporcionar la salud, la medicina del intelecto pretende explicar todo desajuste mental por medio del estimulante más bajo del sistema nervioso, las gónadas. La neurología y el psicoanálisis parecen ser lo mismo, desde diferente punto de vista, se tienen que unir si el motor sutil del intelecto se encuentra en el sistema nervioso.

La cegada dama justiciera que sostiene una balanza en perfecto equilibrio en la mano derecha, compara los valores internos y externos. La espada en la mano izquierda es para representar su templanza personal. La gloriosa libertad por la que tanta gente se llena la boca de tonterías es en esta individualidad. Si la nueva fórmula matemática se puede aplicar al ser humano, se puede pensar que su energía interna (espíritu) es tan importante como la masa externa (cuerpo), la forma de equilibrio es la mente.

El universo es tan grande que accesibiliza toda idea, la curación paranormal es la atracción del mal para sí, la promoción de vida con un poco de muerte propia, las ciencias ocultas de Cristo (su medicina) son ciertas. Hay médicos que no necesitan interrogar a su paciente, sólo con verlas su aura se sabe el mal que padecen, esto con la ayuda del "tercer ojo" (42). Todo es posible, si es cierto que "el universo es mental".

Se nace con 283 (mujeres) y 330 (hombres) gr. de peso cerebral como promedio del bien nutrido. Se posee al nacer el 60 a 65 o/o de la circunferencia craneana, al año el 70 o/o y a los cuatro el 90 o/o esperado para la edad adulta (9). El contenido proteínico del líquido cefalorraquídeo en el neonato de bajo peso es normalmente alto, le sigue el de buen peso y ambos tienen un contenido normal alto de

globulos rojos (16).

El atraso mental y el cociente intelectual muy bajo se asocian frecuentemente en los niños de bajo peso al nacer, el déficit es de siete a diez veces mayor que en el neonato de peso adecuado. Se asocian problemas como oligofrenia, epilepsia, parálisis cerebral, problemas sensoriales, visuales y auditivos. Son problemas infranqueables la adaptación al miedo, el rendimiento intelectual y el aprendizaje escolar.

Muestras prácticas de la urgente necesidad de alimentar a un hijo que se pretende sea educado.

3. TEJIDO Y EMBARAZO

a) GENETICA (5)

Por medio de los rollos, las cosas de la tierra hablarán a los hombres, acerca de las cosas del cielo.

Papa Juan XXIII

Se ignora a los rollos que se refiere el Santo Padre, reveladores de las cosas de cielo en la tierra, se incluye en esta sección porque los cromosomas pueden ser los portadores de esa sabiduría, desde el punto de vista médico. El programa de vida que son, impide el progreso de la ciencia médica. Los cromosomas son un buen medio comprensivo de la unidad corporea individual.

Interpretaciones actuales a la X es de incognita, marca, tierra, patria, etcétera. El mundo occidental se encuentra regido por el pueblo cuyo Dios tiene el poder de un árbol (27), se representa por la X o cruz. El personaje que la portó en la historia incluye la incógnita en su nombre Cristo. En rollos encontrados en oriente se habla de un personaje semejante en vida y muerte, solo que aquí se le llama El Príncipe de la Justicia. De aquí la nobleza y sabiduría, de la que hay que vestirse si se pretende ajusticiar a algo o alguien.

Los axiomas variables de la genealogía, pueden seguir cambiando. Se pensó "un gen, una enzima", hoy "un gen, un polipeptido". La prioridad proteínica puede estar por variar, la

participación mineral, grasa o agua pueden tener una importancia semejante. La más agradable es la de un mineral transmutado.

Los estudios de genética se iniciaron en los inferiores vegetales, se aplicó en microbiología, previo a la utilización en el humano. Los tipos de anormalidades reconocidas son en base al número y variación estructural marcada con respecto a lo normal en cromosomas individuales. En la especie humana se ha identificado 46, 22 pares autosómicos y un par de cromosomas sexuales.

Carácter autosómico dominante o recesivo, es por la representación orgánica que logra una alteración del metabolismo genético, se puede manifestar y ocultar según el momento y defecto. La mejor ayuda al cuidado de la herencia es conservando la salud de ambos progenitores, evitando drogadicciones, infecciones, desnutrición o indiferencia al embarazo y su producto. Las malformaciones congénitas, puede ser trabajo futuro de una ingeniería genética.

b) PERINATOLOGIA (9, 10 y 13)

Padre viudo cuyo secreto conoce María¹

Babilonia tiene demasiadas lenguas.

Papa Juan XXIII

Siguen los secretos, tanta lengua que sugiere el cuidado de la madre y su producto obliga a desentenderse de algunas. La unión de los Servicios de Salud, la atención del niño con la colaboración de la madre, la salud de ambos es lo mismo. Son muchos autores los que afirman una solución de esterilidad, abortos y prematuros en la nutrición experta de la gestante.

El período crítico al crecimiento del cerebro del hombre, es de las 32 semanas de gestación a la 20 semana post natal. El monto DNA es proporcional por núcleo implica el número de células. El incremento de DNA en el cerebro humano es hasta los dos años de edad.

La talla materna es reflejo del estado nutricional en su niñez, la

asociación significativa del crecimiento fetal y la talla materna puede deberse a factores nutricionales. Se ha indicado las diferencias en el peso, al nacer que observan entre individuos de distintos niveles socioeconómicos se debe en gran parte a diferencias en la talla materna.

En América Latina se observa un incremento de peso de 5 a 7 Kg. de peso durante el embarazo, aproximadamente la mitad de los países industrializados que es de 10 a 12 Kg. Las recomendaciones dietéticas del embarazo tienen que lograr un sostén de buena salud de la embarazada y el feto, permitir una buena lactancia y la obtención de una adecuada salud para la madre, entre un embarazo y el próximo.

Una recomendada suplementación de la gestante es de 30 onzas de leche, un huevo, una naranja, dos cucharadas de trigo germen y 2,000 unidades de vitamina D. La ingesta menor de 1,000 calorías y de 30 Gr. de proteínas provoca una diferencia de por lo menos 600 gr. de peso corporal en un producto comparativamente con un bien nutrido.

En la India se suplementó la dieta en un grupo de madres en las últimas cuatro semanas de gestación, se obtuvo un mejor peso en los productos en comparación con el grupo testigo. En Guatemala se hizo algo semejante, sólo que variando la suplementación en dos grupos, a uno se le ofreció una mezcla de proteínas vegetales y leche y al otro una preparación de bajo valor proteico y calórico. El resultado fue de un efecto definido de la cantidad total del suplemento sobre el crecimiento fetal. Las madres con alto consumo de suplemento dieron a luz niños cuyo peso promedio fue mayor que el del grupo testigo, la proporción de niños con peso satisfactorio, fue de 92 o/o en comparación de sólo el 60 o/o del grupo testigo. La suplementación es una ayuda que no semeja ser solución.

4. NUTRICION

a) Agua (4,5)

El agua es tan necesaria para la vida como el líquido amniótico para el embarazo. Es en los líquidos corpóreos donde la medicina actual, encuentra ayuda diagnóstica todo producto extraído por medio de una aguja. El líquido amniótico muestra desórdenes cromosómicos, metabólicos y para evaluar maduración fetal la citología, creatinina, bilirrubina, osmolaridad y fosfolípidos.

El porcentaje de agua al nacer (78o/o) decrece durante el primer año de vida (60o/o). Los requerimientos diarios varían con la edad, es de 110 ml/Kg en niños y de 1000 ml/1000 kcal recomendadas en adulto. La diferencia es notoria en relación exacta por Kg. Son 116 ml, en el infante y 45 ml en el adulto.

Participa en los procesos y estructuras corpóreas, es esencial en los procesos digestivos, vehículo de nutrientes para los tejidos, participa activamente en el control de la temperatura, sirve de lubricante, almohadilla (articular) y protector. La oxidación de carbohidratos, grasas y proteínas provocan un agua endógena, relacionada con la exógena (ingerida) provoca el cuerpo una pérdida igual por los riñones, pulmones, tracto gastrointestinal y piel. El control preciso es finalmente regulado por un sistema de retroalimentación que implica al hipotálamo, pituitaria posterior y los conductos colectores de las nefronas.

Al creador se le ha representado de pie sobre el agua. El fuego de electricidad que el hombre dice domina, es extraño, cae del cielo cuando hay agua sobre la tierra. Los iniciados alquimistas se representan aureados en sus templos, con agua atravesándoles el cráneo, buena forma de mostrar la serenidad.

Vegetales que mayor portan agua, en orden decreciente, son: pepino, berro, espárrago, nabo bulbo, coliflor, zanahoria, cebolla cabeza, higo, ciruela, albaricoque, durazno, pacaya, hierba mora, manzana, mora, perejil, mango, piña, membrillo, guanaba, etcétera.

b) MINERALES (4,5)

La prioridad de la naturaleza mineral se encuentra desplegada a segundo plano por la ignorancia de lo que es su control o uso. Los reconocidos como indispensables son el calcio, hierro y fósforo. En orden de importancia le siguen el magnesio, azufre, cloro, sodio y potasio. Por último, con menor participación en volumen corpóreo el cobalto, cobre, fluor, yodo, zinc, selenio y manganeso. Su importancia puede no estar siempre relacionada con el monto.

Sodio, cloro y potasio son los electrolitos más numerosos en el agua del cuerpo, el niño saludable puede absorber grandes montos en condiciones normales. El sodio y el cloro tienen participación directa en la presión osmótica, en el balance ácido-base; el potasio conserva la osmolaridad intracelular y el balance de fluidos. El impulso de conducción nerviosa, la contracción muscular y el ritmo cardíaco son trabajos del potasio, a la par del magnesio, que también es un importante catión intracelular. Se absorben perfectamente por el intestino y son excretados en montos de 80 a 98o/o en el riñón. El cloro es el 2/3 de todos los aniones en el plasma, participa en la formación del importante jugo gástrico, tiene un sistema de excreción absorción paralelo al sodio. Los tres se excretan por el sudor y las heces en pequeños montos.

Hierro es parte estructural de la hemoglobina y mioglobina, principal acarreador de oxígeno y conservador del mismo en el músculo, para la operación contracción. Se absorbe en forma ferrosa, dependiendo de las necesidades corpóreas del momento, ayudado por el jugo gástrico y el ácido ascórbico. Transportado en estado férrico pasando a transferrina. Se deposita en la médula ósea, hígado, riñón y bazo como ferritina o transferrina. Pequeños montos de pérdida en orina y sudor, el 90o/o de la ingesta se excreta por las heces. Se absorbe en la parte alta del intestino delgado, dependiendo de la cantidad y calidad del hierro ingerido, secreciones intestinales, motilidad intestinal y monto de parásitos que influyen en su absorción. Normalmente un poco de hierro se pierde en la excreción, siendo su principal representación en la descamación de las células epiteliales. Con excepción de los derivados animales hígado, almejas, riñones y ostras, portadores hierro en vegetal son en primer lugar las semillas con su cáscara. Portadores en orden de importancia son la harina de haba, hierba mora, pepitoria, semilla de ayote, sunchiles, lenteja, chan, rosa de jamaica seca, perejil, cabada, garbanzo, semilla de marañón, frijol blanco, yema, habas secas, ajonjolí, acelga, culantro, yerba buena, chipilín, berro, espinaca, etcétera.

Calcio y fósforo fluido de un balance hemostático final. Los órganos controladores mayores son: la paratiroides, calcitonina y vitamina D, esta es aparentemente la más importante en la absorción intestinal. Constituyentes de huesos y dientes. El calcio participa en la contracción muscular, irritabilidad nerviosa, coagulación, acción cardíaca y producción de leche. El fósforo forma parte de la estructura

de todos los nucleos y citoplasmas de todas las células, participa en el metabolismo de carbohidratos, proteínas, grasas, en el balance ácido base y clave en su posición en las transformaciones energéticas y transmisión del impulso nervioso. Se absorben a través del intestino delgado alto, con participación directa de la vitamina D, el ácido ascórbico, la reacción ácida y la lactosa influyen en el calcio. Impiden la absorción del calcio: ácido oxálico dietario, grasas, fibras y fósforo; se deposita en la trabécula del hueso y se escruta el 70o/o por las heces, el 10o/o por la orina y 10 a 20o/o se retiene. El fósforo se escruta en la orina y las heces, en la sangre se encuentra en forma de fosfolípidos, ésteres orgánicos y fosfatos inorgánicos. Los principales contribuyentes vegetales en calcio son el ajonjolí, rosa de jamaica seca, té de hojas deshidratadas, chan, pacaya, chipilín, hierba mora, perejil, culantro, frijol soya, tortilla con cal, semilla de cacao, garbanzo, berro, lenteja, espinaca ciruela pasa, melocotón, higo, mora, etcétera. Del fósforo son buenos portadores la pepitoria sin cáscara, semilla de ayote, pepitoria con cáscara, semilla de morro, frijol soya, semilla de marañón, ajonjolí, chan, almendra seca, habas secas, semilla de cacao, cebada, yema, frijol negro, maní, arvejas secas, chile seco, arroz con cascara, garbanzo, súchiles, tiste, pan integral, etcétera.

c) VITAMINAS (3, 4, 5)

Vitamina A, se encuentra en la naturaleza en forma de retinol, alcohol de alto peso molecular, las provitaminas son los pigmentos alfa, beta y gama carotenos. Liposoluble, gran resistencia a la cocción, destruida por la oxidación, la sequedad y las temperaturas altas. Sus funciones no se conocen en su totalidad, en la actualidad la más estudiada y conocida, es su participación en forma de aldehído en el mecanismo de la visión. Necesaria para el mantenimiento morfológico y funcional de las células epiteliales de la piel y mucosas. La bilis es indispensable para su absorción, transformación en la pared intestinal y alguna toma forma en el hígado. Se deposita en el hígado y su absorción se favorece por la presencia de grasa. Se encuentra en los alimentos, tanto en forma de retinol (vitamina A preformada) como en forma de carotenos (provitaminas) o sea compuestos con actividad de vitamina A. La absorción de retinol, se considera que es completa, mientras que la de los carotenos es muy variable y relativamente bajas, estimándose que se absorbe un tercio. Los mejores contribuyentes son el aceite de palma, chile seco, maicena, chipilín, zanahoria, nabo hojas,

hierba buena, albaricoque seco, hierba mora, culantro, espinaca, chile cobanero, perejil, guicoy amarillo maduro, etcétera.

Vitamina D es del grupo de los esteroides, tiene una actividad fisiológica similar, liposoluble, estable al calor, oxidación y álcalis. Se absorbe en el intestino en presencia de sales biliares. La provitamina D es sintetizada en la piel y convertida en vitamina activa por los rayos ultravioleta.

Vitamina E es parte del grupo de los tocoferoles, cuya composición tiene actividad química semejante. Liposoluble, estable al calor en ausencia de oxígeno, inestable a los rayos ultravioletas y alcali. Rápidamente oxidada por hierro y grasas rancias. Actúa como antioxidante en las comidas y el cuerpo. Ayuda a mantener la normal resistencia de las células rojas a la ruptura por agentes oxidantes. Su absorción se afecta por la digestión de grasas, se conserva en depósitos de grasa tisular, pero no en el hígado.

Tiamina actúa principalmente en el metabolismo de los carbohidratos. Interviene como coenzima en la descarboxilación del ácido pirúvico y del ácido alfa cetoglutarico, al igual que en la oxidación directa de la glucosa vis pentosa fosfato, etapa metabólica importante para la síntesis de ribosa. Portadores de tiamina son el frijol soya, ajonjolí, arvejas secas, semilla de morro, tamarindo, maní, cebada, semilla de marañón, zanahoria, espinaca, arvejas verdes, chipilín, frijol negro, yema, arroz con cáscara, etcétera. Vitamina antiberi beri, soluble en agua y alcohol, estable en soluciones ácidas y labil al calor, alcali y sulfitos.

Riboflavina, uno de los constituyentes de las enzimas llamadas flavoproteínas, que actúan como coenzima para la transferencia de hidrógeno. Se absorbe por el intestino, tiene reservas tisulares limitadas, se excreta por la orina el exceso. Su ingesta se ha estimado de acuerdo a la ingesta calórica, debido a su relación con el metabolismo energético. La absorción se impide por la aclorhidia, diarrea y vómitos. Los vegetales portadores son el chile seco, almendra seca, chipilín, nabo hojas, pepitoria con cáscara, habas secas, hierba mora, ajonjolí, frijol soya, hierba buena, súchiles, etcétera.

Niacina activa se presenta en los tejidos como nicotinamida

formando parte de dinucleotidos (NAD y NADP) que actúa como coenzimas en reacciones de deshidrogenación. En el hombre y otras especies animales el triptófano es precursor del ácido nicotínico, por lo que cuando hay ingesta de este aminoácido, la niacina es suplementada por el aporte derivado. Anti pelagra, soluble en agua y alcohol, estable en ácido, alcali, luz, calor, oxidación. Se absorbe rápidamente en el intestino y se conservan limitadas reservas. Algunos de los portadores vegetales son maíz, cebada, chile seco, almendra seca, ajonjolí, rosa de jamaica seca, chan, suchiles, miltomate, albaricoque seco, arroz sin cáscara, chile cobanero, tamarindo, habas secas, frijol rojo, semilla de ayote, garbanzo, lenteja, frijol soya, elote, ciruela seca, aguacate, guayaba, espinacas, perejil, morro, etcétera.

El ácido ascórbico es tratado al final de la obra.

ITZAMNA



II. BLANCO

Es lo más difícil, Itzamna, la sabiduría, la luz, la vida paz. Es la pureza, el sol, la medicina. La deidad utilizada, en esta ocasión se le atribuye la invención de la escritura y la ciencia médica.

1. ARMONIA Y PAZ

a) Oro y privilegiados.

Estas son las cuatro partes del mundo: la primera luz, la cadena de luz, la luz en el peño y la primera luz que deis.

Papa Juan XXIII

El oro fue procesado por los sacerdotes egipcios en cantidades industriales, era representativo de riqueza divina, se ambicionaba poseer y portar, hoy se nos representa con el atrasado papel moneda. Los alquimistas trabajan para obtener un mineral llamado Piedra Filosofal, que quiere decir Piedra con el Espíritu de Sol, obtener dicha piedra, era signo de participar de su sabiduría, podía enseñar a lograr oro de metales más pesados y probable pueda explicar la profecía del Santo Padre.

El privilegio de portar papel moneda es supremo al adquirir todo lo que la imaginación sea capaz de provocar como sinónimo de felicidad. El dirigente social es un verdadero iluminado por su comunidad, es el rector de la riqueza sobre la tierra, sus súbditos se conforman con lo que les ceda. El director del trabajo comunal en Guatemala y otros países de América Latina es un personaje de extrema ignorancia que ha aprendido sólo a matar y hurtar, el militar.

La dirección del trabajo por seres ignorantes, hambrientos de sangre codiciosos, egocéntricos es insoportable, se llega a pensar que el trabajo efectuado tiene gran parte de estupidez, puede llegar a ser

incluso inútil. Los países dirigidos por militares, poseen los índices inflacionarios mayores, caso excepcional es México, vanagloriado de tanta riqueza terrenal y uno de los mayores índices inflacionarios.

El mar posee tanto oro que podría ceder toneladas, su obtención de metales pesados se demostró por la energía nuclear, ambos son métodos económicamente no rentables. La economía es producto de la sociedad, las enfermedades económicas no pueden ser aisladas, definitivamente es de origen comunal direccional. La estúpida inflación es insoportable, su punto de partida fue en la sociedad que más porta papel moneda, tiene la mayor cantidad de oro almacenada en un templo, los grandes hermanos del norte. Fue una trampa para adquirir sus mismas ganancias a que estaban acostumbrados, se les estaban reduciendo sus ingresos.

La individualidad apreciada por cada uno de los miembros comunales provoca una sociedad de igual envergadura, la perfección individual con el solo deseo de trabajar y crear se refleja fielmente en la comunidad. El director comunal no puede aspirar más de lo que su pueblo es, este pueblo tampoco puede aspirar a más de lo que su director piense, es un círculo vicioso que se puede resolver nada más con la participación de todos los miembros comunales, principalmente de los pensantes.

El futuro puede deparar tanta sorpresas como fuera el vivir sobre y bajo el mar, en la comunidad positivista y creadora, viajera especial. Contactos extraterrestres (43) afirman que esa es la forma de vida de muchos mundos en el universo, además cuentan este es el único mundo donde se mata y destruye al semejante. El universo es tan grande que provoca dolor habitar este mundo tan imperfecto, ojala cambie pronto.

b) Democracia versus Socialismo (31, 32, 33, 34, 35 y 36).

Se desmoronará vuestra sociedad de naciones. La media luna, la estrella y la cruz se enfrentarán.

Papa Juan XXIII

La individualidad degradada por el papel moneda ha "privado" es una de las principales causas de incoordinación global, la lucha de comunidades parece encuentro de sordos, ninguna de las partes ceden nada. La forma de erradicar el papel moneda es tomando la idea extraterrestre de control minucioso de su trabajo, la remuneración se puede lograr con objetos útiles como casa, vestido, comida, educación o alguna otra riqueza. Los paseos y diversiones es consecuente de su productividad.

Marx propuso dos polos de expresión del valor al producto del trabajo: la forma relativa del valor y forma de equivalente. Opuestos de la misma expresión de valor. El primero es el valor particular de una obra como producto de trabajo humano, el segundo la relación de propiedades de una cosa en relación con otras cosas, la forma equivalente es la moneda. La unidad del valor del trabajo es necesario, valor absoluto; comunal e individual que son lo mismo. La relatividad y equivalencia son opuestos por lograr unión en la imaginaria comunidad que se expone.

Democracia es una forma creada por el hombre, para escoger dirección periódica que deja mucho que desear. Se coloca en pugna cíclica a la sociedad, creando pequeños grupos con diferentes ideas, probable dispuestos a trabajar ciegamente nada más para su partido. Se elige uno de todos y el resto queda inconforme, esperan las próximas elecciones para emprender su trabajo, siendo el actual completamente deficiente.

Lenin pensó que el comunismo era el socialismo con electricidad, aquí se pensará que es la sociedad con la energía universal llamada tierra.

Una forma agraria como en el pasado, monárquica, sacerdotal, de casta. El director y su sociedad sin deseo de hurto, muerte, mentira. Los estratos bajos parecen tan inevitables como la degradación, con el MAYA existían esclavos, campesinos soldados. El cambio de un sistema es muy difícil, la vecindad con sociedades inconformes pueden hacer representar tanta bajeza como deseen, un buen ejemplo es lo sucedido en Chile de Allende.

La tenencia comunal de tierra tiene veneficios palpables, Guatemala con una reforma agraria socialista puede lograr tanto como lo fuera el alimento a todos los hijos. Los soviéticos afirman que todos los países pertenecientes a CMEA (Bulgaria, Hungría, G. D. R., Polonia, Rumanía y U.R.S.S.) tienen un impulso agrícola comparado. En todas las producciones agrícolas se incrementaron hubo incremento mayor que en la población; la productividad de la labor agrícola y el capital invertido van en ascenso.

Albania durante cuarenta años de revolución tuvo un enorme cambio en el desarrollo agrícola, la autosuficiencia vino como objetivo primario. Reformas agrarias latinoamericanas han tenido un grado de ineffectividad por el sistema regente sobre el que fue creado, casos de Colombia, Perú, México, Venezuela, etcétera. Nuestros vecinos hondureños afirman que con tres años de reforma agraria han tenido un cambio mínimo por la situación capitalista dependiente; producción modernizada en algún plano pero sin la alteración de la estructura agraria y la dominación de la clase poseedora, el cambio no posee la productividad que se esperaba.

Los capitalistas reconocen que después de 25 años, el índice de impulso usado en el sector agrícola no ha tenido un cambio integrado, por una probable disminución del impulso en la transformación endógena. Israel siendo un país capitalista da muestra de organización agraria, cooperativas agrarias suplen el 70o/o del mercado interno.

Los europeos reconocen la necesidad de abolir los efectos discriminatorios de la política de precios, una política para mejorar la estructura de granjas, la que no fue tan importante comparada con la política de precios, finalmente el desarrollo regional concentrándose en los problemas de las áreas como un todo. El alimento de un pueblo es sencillo, sólo hay que sembrar o matar. El sistema capitalista y el socialista van a ceder un poco ambos, si es que se desea trabajar en el mismo globo, unidad irreal para los ojos actuales.

2. NIÑEZ FELIZ

a) LACTANCIA (7, 10, 11, 12, 14 y 15)

Estudios nutricionales en países subdesarrollados muestran un pobre suplemento a los infantes; en la India son purés, galletas y en el mejor de los casos, cereales. En Guatemala los atoles hipercalóricos son el suplemento preferido, de ahí que la incaparina posea tanto carbohidrato, al pueblo le gustan las cosas dulces.

El aumento de peso durante el embarazo es un tercio de grasa subcutánea, la leche porta un gran número de calorías en forma lipídica, los ácidos grasos son sumamente importantes en el crecimiento del sistema nervioso. La leche de una mal nutrida no es muy envidiable, el aporte lipídico es de hasta 1/4 del logrado por una bien nutrida, refleja un mal ingreso de calorías y un "banco" subcutáneo inadecuado.

La comparación de la leche de una mal nutrida con una privilegiada provoca resultados obvios, en la mal nutrida se encuentra déficit mineral, proteínico, vitamínico, carbohidratos, etcétera. El monto proteínico de la leche pobre es el que más se aproxima al normal bien nutrido. En Nigeria se demostró que la suplementación de dieta en madres lactantes incrementaba la producción de leche y el peso del niño, pero no el contenido proteínico de la leche.

De la concepción al nacimiento la cabeza es la porción que más rápido crece, del nacimiento al año el tronco constituye el 60o/o del incremento corpóreo, de un año a la adolescencia las piernas son las que crecen con rapidez, en la adolescencia crece de nuevo el tronco. La mayor "velocidad" de crecimiento celular se obtiene en la vida intrauterina, el neonato decrece un poco la velocidad, pero constituye el período más importante en crecimiento uterino, es cuando más centímetros se consiguen por año, existe otro poco menor en la adolescencia.

Durante el desarrollo del neuroblasto, la migración ocurre simultáneo con la proliferación espongioblastica, hasta conseguir las poblaciones neuronales y gangliales. El desarrollo axonal y dentrítico ocurre en la próxima secuencia. Las conexiones simpáticas son hechos finalmente y la mielinización es el último fenómeno. Característicamente durante el desarrollo la cantidad de agua disminuye.

El colesterol es el único esteroide significativo, uno de los más prominentes lípidos en el S. N. maduro 70 a 80o/o se encuentra en la mielina en el adulto, es utilizado como indicador de mielinización. Los fosfolípidos son los mayores componentes del cerebro, se incrementan constantemente desde la mitad de la gestación, hasta después del nacimiento.

La leche materna posee tantos beneficios para el lactante, es única, puede ser irremplazable. Es extraña la cantidad láctea de una madre nutrida semejante a la privilegiada. Aporta grandes cantidades de energía, sólidos totales, grasas, lactosa, proteínas del suero, vitamina A, caseína y ácido ascórbico en forma semejante a la leche de vaca; en montos menores con respecto a la leche de vaca, son las proteínas, caseína, calcio, fósforo, tiamina y riboflavina.

La cistionasa es una enzima ausente del hígado del feto y del niño prematuro, por lo que no puede utilizar la metionina y depender de la cistina como proveedor de sulfuro. La leche humana es la menor en proporción metionina-cistina entre todas las fuentes de proteína animal, el resto de la proteína animal contiene 2 a 5 veces más metionina que cistina.

Un contenido en ácido linoleico, es comparable a la leche de vaca. La leche humana es rica en lipasa que ayuda a separar los ácidos grasos de los triglicéridos aun a temperaturas de refrigeración. El calostro de leche humana y de vaca son ricos en nucleótidos, necesarios indirectamente para la síntesis de proteínas, con el intermediario de ácido ribonucleico de gran peso molecular. Es la mejor dieta para el hijo con problema infeccioso estafilocócico agudo o crónico.

Existe considerable información que indica que los factores maternos tienen efectos profundos y prolongados sobre la función psicofisiológica del hijo en la edad adulta. La hembra lactante es menos agresiva frente a los miembros de su misma especie.

b) ENDOCRINOLOGIA (5, 6)

El sistema endócrino comprende hipotálamo, hipófisis anterior y posterior, tiroides, paratiroides, páncreas, corteza suprarrenal, médula suprarrenal y gónadas (ovarios y testículos). La función de la glándula

pituitaria en el hombre no se ha comprobado, pero se le atribuye un efecto indirecto en el conducto genital a través de las gonadotropinas, por lo que puede ser liberadora de sustancias capaces de un efecto periférico, calcifica en el 60o/o de los mayores de 20 años de edad, la pérdida de su efecto inhibitorio en la liberación de gonadotropinas puede ser la señal del inicio de la maduración sexual.

Las señales neuronales procedentes de centros altos actúan sobre el hipotálamo, donde modelan la síntesis y secreción de sustancias neurohormonales que regulan la liberación de hormonas a la hipófisis posterior. Estas hormonas liberadas en la circulación, estimulan la secreción de hormonas glandulares blanco específicas, o actúan sobre otros tejidos corpóreos. La endocrinología en el blanco, es por su representación fiel del sistema nervioso. Manifestación orgánica del ciclo, círculo perfecto, sin inicio ni fin, como el fin sin fin del hombre. La cuarta dimensión se identifica hoy en el egocéntrico círculo del tiempo.

En el extremo distal del circuito de comunicaciones, estas hormonas neuronales afectan intensamente acontecimientos intracelulares. En el extremo proximal, muchas de estas hormonas, incluyendo las segregadas por tiroides, paratiroides y páncreas, son esenciales para el desarrollo adecuado y la función normal para el propio sistema nervioso central. No se ha podido aclarar el mecanismo preciso, de acción sobre la hormona del tejido, trabajos recientes sugieren que esta acción empieza interactuando la hormona con una proteína específica receptora en la membrana celular o en el citosol. El complejo hormona-proteína receptora específica activa luego la primera de una serie de etapas enzimáticas, que acaban con la expresión manifiesta de la actividad biológica de la hormona. Así pues, el sistema nervioso central, en endocrino y los sistemas enzimáticos intracelulares constituyen una triada reguladora entremezclada en la cual cada elemento es capaz de digerir y responder a señales adecuadas que permitan la transferencia de información desde un centro integrado del organismo hasta la unidad operadora más minúscula.

La producción de leche es proporcional a la secreción de la hormona pituitaria (prolactina) resultado de la estimulación del pezón. El estímulo pasa por la pituitaria posterior, ocitocina y actúa sobre las células mioepiteliales que rodean el alveolo que contienen la leche.

La placenta elabora varias hormonas, pero hay poca información sobre la forma de actuar de la placenta endocrina en la patología humana. La actividad secretoria de la corteza suprarrenal, tiroides y las gónadas está supeditada a hormonas trópicas de la hipófisis anterior. La secreción de la hormona paratiroidea está regulada por la concentración plasmática de calcio ionizado y la de insulina principalmente por la concentración sérica de glucosa. La secreción de adrenalina por la médula suprarrenal está controlada por el sistema nervioso central.

El nucleótido adenosintrifosfato se le identificó como donador final de energía en casi todas las regiones energéticas (ATP). La significación del AMP cíclico en biología es rival de que tiene el ATP. El modo de acción hormonal parece ser constante para todas las hormonas y todas las especies de animales estudiadas. La hormona interactúa con un receptor en la membrana de la célula, el receptor puede formar parte integral de la enzima adenilciclase o simplemente puede estar junto a ella. Esta enzima cataliza la formación de AMP cíclico a partir de ATP. El AMP Cíclico luego desencadena la respuesta que se conoce como acción biológica de la hormona. En este esquema la hormona puede considerarse el "primer mensajero" y el AMP se llama "segundo mensajero".

b) GASTROENTEROLOGIA (5,8)

La inclusión de la fisiología del tracto gastrointestinal es con el objeto de relatar la importancia de cada uno de los pasos alimentarios. Los métodos invasivos (endoscópicos) son el mejor medio para el estudio de la función enzimática gastrointestinal, se toma muestras del duodeno, estómago o más lejano si se desea. Sus complicaciones hemorrágicas intraluminal, perforación de viscera y peritonitis, bacteriana, hematoma intramural, etcétera, se pueden evitar no practicando la invasión. En el futuro se podrá estudiar la capacidad absorbente y secretoria del tracto al saber lo ingerido y secretado en un lapso dado, mayor o menor de 24 horas.

El tracto gastrointestinal es un tubo muscular-mucoso alineado de aproximadamente 30 pies de largo, subdividido en varias acciones. Cada sección es particular su acción integrada específica. El sumario digestivo es tan extenso como el mismo tracto, las formas actuales patológicas reconocidas son muy extensas y no pueden ser revisadas en esta obra. Sólo hay que hacer notar que es la vía de ingreso de todos los futuros constituyentes corpóreos, los problemas dermatológicos se pudieran unir de hecho al tracto.

La digestión se inicia en la boca con la masticación y degradación a partículas pequeñas para que sean más accesibles los nutrientes al resto de enzimas digestivas. La saliva contiene una enzima principal para actuar sobre los almidones y principia al cambio a maltosa.

El estómago es órgano elástico que ajusta su tamaño al volumen de comida ingerida, sirve más como un reservorio, que un órgano digestivo. El jugo gástrico continúa la acción de la saliva, pero inactiva a esta. La regulación hormonal es primordial, la gastrina se secreta en la región pilórica del estómago, absorbida a la corriente sanguínea y llevada a las células secretoras del jugo gástrico. El jugo gástrico contiene ácido clorhídrico, mucina, agua y dos enzimas, renina y pepsina. El ácido clorhídrico proporciona el medio favorable para la acción digestiva de la pepsina, la encargada de degradar las proteínas a proteosas y peptonas para obtener polipeptidos en el mejor de los casos. La renina es una enzima abundante en los niños, con el objeto de transformar caseína en paracaseína.

El intestino delgado es el encargado de la mayor parte del proceso digestivo por la cantidad de complejos enzimáticos del que es alojo, recibe el jugo pancreático, sales biliares y posee su jugo intestinal. El jugo pancreático aporta cinco enzimas. La primera es la tripsina que transforma proteínas en polipeptidos. La segunda es activada por la tripsina, la quimotripsina, rompe los productos proteínicos y ataca ligaduras específicas de uniones peptídicas. La carboxilopeptidasa es la tercera, actúa sobre péptidos que contienen un carboxilo libre, conlleva los grupos aminoácidos libres. La cuarta es la amilasa, de acción similar a la enzima salivar que degrada el almidón en maltosa. La quinta es la lipasa que rompe ácidos grasos y glicerol. Las sales biliares poseen una tensión surfactante baja y ayuda a la emulsificación de las grasas, lo

que ayuda a la absorción de ácidos grasos y vitaminas liposolubles. La bilis de la vesícula biliar acelera la acción de la lipasapancreática, ayuda a neutralizar el ácido y su secreción es estimulada por la colecistokinina. El jugo intestinal posee siete enzimas en adición a la secretina, activadora de la tripsina del jugo pancreático y esterocrinina que estimula las glándulas intestinales. Las peptidasas atacan específicamente al amonoácido terminal para provocar un grupo amino libre. La dispeptidasa hidrolisa polipéptidos en aminoácidos. La lipasa intestinal tiene poca importancia por el monto apreciado, transforma las grasas en ácidos grasos y gliceros. Cuatro enzimas concernientes a la digestión de carbohidratos son la amilasa, sucrasa, lactasa y maltasa, que actúan sobre los almidones, maltosa, sucrosa y lactosa respectivamente.

El intestino grueso se encarga de proteger la homeostasis líquida y electrolíquida del tubo digestivo. Su absorción parece tener especialización regional. La mayor parte de líquido y electrolitos se realizan en el colon derecho, aparentemente el acto es impermeable a líquidos y electrolitos. El mecanismo de absorción de agua puede ser pasiva y sigue el gradiente osmótico producido por absorción de sodio. La absorción de sodio es fenómeno activo, se puede realizar contra gradientes de concentración importantes. Puede secretar potasio, el moco secretado por las células calciformes del colon puede contener grandes cantidades de potasio, encontrándose en ocasiones concentraciones mayores de 140 meq por litro. Las bacterias del colon pueden sintetizar vitaminas, entre las que sobresalen el ácido fólico, pero también puede sintetizar riboflavina, biotina, vitamina K y ácido nicotínico.

3. NUTRICION

a) GRASAS (4, 5, 6)

Los lípidos son esteres de ácidos grasos con varios alcoholes, son las más abundantes grasas del cuerpo y su forma común es de triglicéridos. Los compuestos lípidos (lecitina, cefalina, afingomielina, cerebrosidos, sulfa y amino lípidos) contienen bases nitrogenadas, ácido fosfórico, azufre o grupos amino con ácidos grasos y alcohol. Los

lípidos derivados de estos dos grupos son separados por hidrólisis; ellos incluyen colesterol y ácidos grasos saturados e insaturados.

Contienen más carbonos y menos oxígeno que los carbohidratos, es la mejor forma combustible concentrado. Los ácidos grasos son cadenas en serie de carbonos unidos a un grupo carboxilo, el que le confiere una propiedad acidótica al compuesto, deriva 9 kcal. por gramo de grasa. Varios ácidos grasos se oxidan para proporcionar energía al músculo y probablemente al corazón, excepciones son los eritrocitos y las células del sistema nervioso. La mitad de su depósito total se encuentra en el tejido adiposo.

Su ingesta dietética acarrea otros nutrientes como vitaminas A, D, E y K.

Los triglicéricos ingeridos se emulsifican en el estómago por la continua acción de cortar por medio de las concentraciones musculares. En el duodeno la lipasa pancreática hidroliza los triglicéricos en monoglicéridos y ácidos grasos. La solubilidad intraluminal es grandemente engrandecida por la presencia de sales biliares.

El cuerpo humano no puede sintetizar ácido araquidónico es otro ácido graso insaturado pero que puede ser sintetizado a partir del primero. Las manifestaciones por deficiencias del linoleico no les resuelve el araquidónico.

Posee actividad protectora de vasos, nervios y órganos. Forma parte de la estructura de tejidos corpóreos, membranas celulares y núcleos. El desarrollo neurológico y la mielinización periférica son directamente relacionados con la ingesta de los constituyentes cerebrales, gangliósidos, colesterol, cerebrosidos, y fosfolípidos, etcétera.

La obesidad es consecuencia de una ingesta calórica excesiva en relación a la Kcal. empleadas o gastadas. La ingestión calórica diaria en forma de carbohidratos puede ser un factor importante en el desarrollo de la obesidad. El exceso de éstos se deposita como grasas. Otro efecto aún discutible de los carbohidratos es en la reducción de peso. Dietas de 1,000 kcal. se asociaron con mayor pérdida de peso si el 90o/o de las kcal. derivan de grasas. Hubo pérdidas de peso de menor grado con 90o/o de las kcal. de dieta protéica, pero no había ninguna disminución

en el peso con una dieta de 90o/o de carbohidratos. Colegiales muy obesos con dieta normal de kcal. y proteínas, de 1800 kcal, mostraron una pérdida de peso porcentual como grasas estuvo en relación inversa al contenido de carbohidratos en la dieta.

Los mayores portadores de grasa en la naturaleza son los aceites y mantecas, que pueden llegar a ser constituidas en un 100o/o de grasa. El contenido es alto en los siguientes vegetales: aceite de oliva, aceite de coco y de palma, almendra seca, ajonjolí, semilla de ayote, maní pepitoria, queso crema, semilla de cacao, semilla de marañón, semilla de morro, queso duro, crema, coco maduro, sunchales, chan, frijol, soya, etcétera.

b) PROTEINAS (4, 5)

La proteína es el sólido predominante en la estructura del cuerpo, constituye el 20o/o del peso corpóreo del adulto. La dinámica naturaleza del metabolismo intermedio fue propuesto por primera vez después de investigaciones acerca del metabolismo de las proteínas. Pronto fue obvio que existe un equilibrio entre la ingestión dietética y síntesis y catabolismo a través de fondos comunes, siendo los constituyentes del cuerpo reemplazados constantemente y con relativa rapidez. La vida media del cuerpo entero es de 80 días, del hígado 10, de la albúmina del suero 15-25 del músculo 180.

Los aminoácidos son esenciales nutrientes para la formación de plasma celular, encontrados principalmente en los sistemas muscular y nervioso, en los tejidos glandulares y viscerales. Las proteínas son parte integral de mayor parte de las secreciones y fluidos del cuerpo. Se han identificado 24 aminoácidos, encontrándose 9 como esenciales para el infante: teonina, valina, leucina, isoleucina, lisina, triptófano, fenilalanina, metionina e histidina. Nuevos tejidos no pueden ser formados hasta que todos los aminoácidos esenciales se presenten en la dieta simultáneamente, la ausencia de uno de los aminoácidos esenciales puede resultar en un balance nitrogenado negativo. Los requerimientos de aminoácidos individuales son considerados menores para el niño escolar que para el infante.

El contenido nitrogenado de las carnes es mayor en las viscerales que en las musculares, el amoniaco procedente de la desaminación de

los aminoácidos es producto de degradación con el alfa cetoácido por la acción catalítica de la l aminoácido oxidada.

La transaminación es una transferencia de un grupo amino a un alfa cetoácido, para formar un nuevo aminoácido y un nuevo alfa cetoácido, el amoniaco no aparece libre en ningún momento. El amoniaco puede emplearse en la síntesis de purina y pirimidina, constituyentes importantes de los ácidos nucleicos DNA y RNA. También se puede emplear en la formación de aminoácidos por medio de la aminación reductiva de alfa cetoácidos provenientes del metabolismo de los carbohidratos. Puede ser movido o destoxificado por la formación de glutamina a partir del ácido glutamínico llevado a cabo en el hígado, es llevado por la sangre al riñón, donde se excreta dependiendo de la capacidad de éste, en desaminar los aminoácidos que lo transporte. El azufre se encuentra en los aminoácidos cistina y metionina, es oxidado el sulfato excretado en orina como sulfato inorgánico. Problemas urinarios relacionados con la excreción de aminoácidos por el riñón, son congénitos cistinuria es la incapacidad renal de reabsorber la cistina.

Los mejores portadores proteínicos encontrados (en gr.) son: la harina de soya, semilla de ayote, semilla de morro, maní, frijol soya, pepitoria con cáscara, frijol blanco, habas secas, frijol negro, frijol rojo, lenteja, garbanzo, arvejas, semilla de marañón, ajonjolí, chan, yema de huevo, cebada, semilla de cacao, etcétera.

c) CARBOHIDRATOS

La mayoría de los requerimientos calóricos, se suplen con carbohidratos, la cual suple al mayor volumen. Son depositados en el hígado y músculo en forma glucógeno. El carbohidrato es oxidado en glucosa pero es consumido en varias formas: monosacáridos (glucosa, fructosa, galactosa), disacáridos (lactosa, sucrosa, maltosa, isomaltosa), y polisacáridos (almidones, dextrinas, glucógeno, gomas y celulosa). La amilasa salivar y pancreática son principalmente activos en la degradación del almidón.

Los disacáridos son absorbidos intactos en el borde celular del cepillo intestinal aquí varios disacáridos se fraccionan en la membrana

del microvello completando la hidrólisis a monosacáridos: la maltosa en dos moléculas de glucosa, la sucrosa en glucosa y fructosa, lactosa en glucosa y galactosa.

Un letrado de la clínica Josli en Boston dice "dieta, insulina y ejercicio" como recomendaciones al diabético, la enfermedad probablemente consecuente de alguna glotonería carbohidrática, se reconoce en obeso y no obesos. El obeso tiene un incremento en la mortalidad e incremento en la resistencia endógena, hay que hacer un esfuerzo intenso en el paciente para ayudarlo a bajar de peso. La dieta baja en almidones es útil para el paciente de diabetes incipiente y dependientes de insulina. La fórmula de una dieta para diabético puede ser de 40o/o carbohidratos, 20o/o de proteínas 40o/o de grasas. Los diabéticos mal controlados deberá permitírseles un 20o/o de más proteínas que las recomendadas para compensar la pérdida de proteínas en gluconeogenesis. El ejercicio es frecuentemente olvidado en el tratamiento de la diabetes, la capacitación normal de glucosa por el músculo en estado de reposo posterior a la absorción es bajo, puede incrementarse hasta diez veces con el ejercicio.

La glucosa puede ser oxidada directamente en el cerebro y el corazón.

La mayoría de glucosa absorbida es convertida en glucógeno en el hígado y otros tejidos del cuerpo. El 15o/o del peso del hígado y el 3o/o del músculo es glucógeno; pequeños montos son encontrados en la piel y practicamente todos los órganos. La gluconólisis en el hígado produce glucosa como producto mayor, el glucógeno del músculo provoca ácido láctico. Los principales desórdenes metabólicos de las enzimas intestinales (lactasa, maltasa, invertasa) son asociados a diarrea y mala absorción resultante por el efecto osmótico de la azúcar inabsorbida y de la fermentación del carbohidrato por la flora intestinal bacteriana.

Los principales portadores de carbohidratos en una dieta puede ser (en gr) el azúcar granulada blanca, la panela, corn flakes, miel de abeja, tiste, arroz sin cáscara yuquilla, chocolate tablillas, caramelo, tamarindo, rosa de jamaica seca, ciruela pasa, chile seco, sunchiles, chan, semilla de cacao, etcétera.

YUM KAX



III. ROJO

Es el que une los dos colores anteriores, la fecundidad, la generación, el fruto, el placer, la fuerza. Yun Kax es un joven que sostiene una planta de maíz en las manos, siempre se le representa con peculiares pintas negras en la cabeza, se piensa sea representación de una deidad astral, La Estrella Polar del Norte

1. FUEGO Y SANGRE

a) AMOR ALADO

Los hombres han llamado al Amor Eros, porque tiene alas; los dioses le han llamado Pteros, porque tiene la virtud de darlas.

Platón

Hablar de amor quien piensa inmediatamente en sexo, otro piensa en fruto de su trabajo espiritual, una mejor perpetuación, el hijo feliz. El placer, el vuelo, el sexo son producto satisfecho al resolver una necesidad. Hecho aceptado del "tercer" sexo (44) preocupa en lo particular, semejan ser producto de una familia rencorosa o no integrada, amor transmutado.

La unión hogateña se dice es la célula fundamental de la sociedad, el trabajo paterno responsable es indispensable, la unión de dos mentalidades diferentes por el bienestar de su producto de amor. Los niños abandonados por sus padres no puede ser aceptado en una sociedad responsable, autorizar (el militar) tener hijos dispersos es tonto, educar el hijo no es posible.

El placer del vuelo comunica el globo, comunicación al minuto sin comprensión. El esfuerzo intelectual de todo miembro social es igual de importante, todo por heredar al hijo un mejor mundo para vivir. Los mensajes paternos son para la continuación del trabajo, el hijo de un mensajero espiritual cuenta que su padre le dijo: "El primer fallo de los clérigos se produjo el día que uno de ellos representó un ángel con alas, hay que subir al cielo con las manos" (45).

Las serpientes voladoras son tan extrañas como la pugna en el caduceo. Los Incas (46) representaron pirámides en oro, con peculiaridades como soles en su punta truncada, serpientes trepándola o sobrevolando, flores y vida dentro. Es extraño el atributo alado a un ser que se arrastra por los suelos.

La sangre derramada por manos asesinas son ignorantes de lo que el hecho significa, "sangre es vida" dijo Moisés, la vida no puede ser olvidada en un universo que tiene a sus hijos representando su mejor sabiduría. La unión de hecho con el vecino semejante puede ser acto comprensión que logra cada uno, en un momento de vida o muerte, todas las sangres son del mismo color.

El amor de cambio se representa actualmente en el gran pueblo Chino, mucha gente de acuerdo en una revolución. Una muy soñadora dice: "Creo en la revolución inteligente, en aquella que se logra con el mayor sentido humano, con el menor dolor posible, adecuando sus tácticas a las condiciones de cada país y las circunstancias del momento" (37). Maestro asesinado por la cobardía, las condiciones y circunstancias del momento en Guatemala necesita de todo intelectual, para que algunos pasen a mejor vida, todos portadores de su florecilla azul bajo la bandera roja.

b) DIOS MUNDO (17, 23)

Se alzarán cantos y las gentes en fiesta, en una fiesta de pobreza y alegría, marcharán hacia las tierras esclavizadas para liberarlas con el amor.

Papa Juan XXIII

El Maya aún conserva en San Francisco, Santa Lucía Cotzumalguapa, Escuintla, el rito a una enorme cabeza de piedra, de dos metros de largo por 1.50 de ancho y alto. Es el Dios Mundo, generador de toda vida a la que se deben, en otro lugar del globo probable se le llame madre tierra, diosa naturaleza o simplemente madre. Sus hijos actuales están dispersos.

La única forma posible de obtener un cambio agrario efectivo es con la reforma total del sistema económico imperante. El intelectual en la lucha guerrillera campesina puede lograr mucho, convencer al guatemalteco ignorante que se oponga, el soldado, hijo también de la misma tierra, puede comprender y unirse.

El fuego-llama es un fenómeno físicamente poco explicado, es extraña la muestra de una energía propia en un golpe, contagia al vecino de provocar la misma reacción. El fuego almacenado en un aparato de terror es tonto por cobarde, desea matar la mayor cantidad de vida en un golpe. Se va a necesitar la presencia de Dios Mundo para resolver tanta egocéntrica codicia, luchas "frías" y sectarismo de trabajo.

El vegetal es considerado mensajero representante de una sabiduría terrenal, el baño de luz que provoca el sol es captado por el órgano verde, la fotosíntesis es la síntesis de glucosa a partir de bióxido de carbono y agua, es un fenómeno dilucidado en parte. Actualmente se le reconoce una fase de luz y otra de oscuridad. La de luz capta en el cloroplasto la energía en las inestables moléculas de ATP o NADPH. Estas en un lugar soluble no membranoso del cloroplasto llamado "grana" liberan su energía para la síntesis, esta es la fase oscura, no necesita de luz.

Conversar con una planta es parte rutinaria de la vida de un médico gnóstico. Todo reposa en una filosofía que considera las plantas, el terruño y los elementos naturales (sol, lluvia, viento) como formando parte de la misma comunidad de vida. Se medita y habla a las plantas elogiando su belleza y hablándoles de su amor hacia ellas, de su gratitud. En lugares donde se practica este rito crecen legumbres, flores, árboles, etcétera de una altura y belleza sin par, la mayoría de ellas en lugares y climas que no son considerados naturales de su especie.

En la pequeña comunidad de Findhorm, a la orilla del mar del

Norte en Escocia ha sucedido todo esto. La Asociación Británica Agraria ha sido incapaz de explicar en términos convencionales como tales resultados han podido ser obtenidos.

2. MOVIMIENTO Y VIBRACION

a) ESFUERZO FISICO (18)

El orgullo, el sueño del orgullo, el nuevo paraíso. El infierno en la tierra.

Papa Juan XXIII

Para nuestra particular forma de pensar la anterior profecía puede tener relación con lo siguiente. El infierno en la tierra quien sabe lo que quiera decir, el nuevo paraíso puede ser el lugar de siembra temprana para las madres y sus hijos. El orgullo, el sueño del orgullo puede ser la proposición específica de la unión de tanta medicina y sus especializaciones, todo con la ayuda del alimento vegetal.

El Principio Hermético de Vibración ayuda. La actividad deportiva debe ser indispensable, se pone a vibrar el mayor temple que se porta, el corazón. Reducir abdomenes fuera un logro comunal, el trabajo agrario exige mucho esfuerzo, los campesinos obesos sólo en el gran Norte. Si no es campesino debe ser atleta.

La actividad lúdica necesita que las ideas, las representaciones, las imágenes puedan cumplir su función en el acto, es indispensable que exista para el sujeto una realidad de la cual pueda hacerse cargo, guiar su acción y relación con la cual puede actuar. El deporte es reflejo de los pueblos, la subnutrida Guatemala no se puede hacer cargo de mucha actividad de ésta.

Antes se pensaba que las piernas movían las entrañas, hoy se sabe que las entrañas mueven las piernas. Los secretos actuales del deporte son mucho aire, reposo de ocho horas y buena alimentación. El esfuerzo que es tensionar el abdomen ayuda a comprender mucho de lo expuesto, éste es el probable receptor telepático con su gran complejo neuronal, El Plexo Solar.

Posterior al esfuerzo es necesaria la restitución de la energía perdida, el nutriente "refinado" es lo más accesible. Desafortunadamente el vegetal no posee la misma aceptación, se hace pensar al consumidor que la comodidad de preparación lo hace superior, sus ingredientes son un concentrado de lo mejor, la propaganda de la industria alimenticia sólo le interesa su ingreso de papel moneda, la salud del pueblo es atentada diariamente.

b) CARDIO-NEUMO-NEFRO LOGICO

En la tierra celeste hay un único vencedor en el pensamiento, la acción y la palabra. Choque de dos juventudes, la silenciosa gana.

Papa Juan XXIII

Vencedor en una tierra celeste significa que hubo pugna también en el cielo; el pensamiento, la acción y la palabra parecen ser las armas empleadas. En la tierra pensar, moverse y comunicarse son privilegio del nutrido educado. Leer y escribir no es atributo de los estratos bajos sociales. Los jóvenes que saben leer deben considerarse verdaderos afortunados, el trabajo silencioso es poderoso dice el Santo Padre, el silencio no es vacío.

El esfuerzo físico provoca inmediatamente la auscultación del propio corazón, a pesar de la respiración agitada, se reconoce su trabajo casi divino, este es el alojo del espíritu según los alquimistas. El aprecio de la vida no necesita estetoscopio.

El corazón y los pulmones se encuentran unidos de hecho por estar incluidos en la misma cavidad. Existen en la actualidad unidades hospitalarias de Cardio-Renal porque sus problemas poseen mucho en común. El riñón y el pulmón no tienen relación aparente, sólo la inmunología los reconoce unidos, Síndrome de Goodpaster. Nosotros vemos unidos los tres órganos por la comunicación eterna que poseen en la sangre.

La medicina natural no posee los métodos diagnósticos sofisticados de la actualidad, de allí que se le impida sectarizar el cuerpo

humano en tanto sistema diferente, su atraso (?) lo solventa al tomar la integridad corporea por medio de su alimento, su sociedad y su iris. El ojo es la vía de entrada a observar el interior, el iris posee alteraciones reconocidas como reflejo de un problema orgánico, la simple mirada diagnóstica.

Muchos de los problemas actuales son, según la medicina natural, de origen nutricional. El estómago es la vía de entrada de muchos problemas que en un inicio se pensaba era comida. La medicina actual clasifica los problemas dependiendo del lugar que se manifieste, se conforma con desinflamar dicha área y se olvida del probable compromiso sistémico.

La ingesta refinada no es lógica nutricionalmente. Los granos utilizados para hacer harinas no poseen cáscara, la cantidad de celulosa fue motivo de desprecio, daba un color oscuro al pan. El diablo es negro piensa el europeo, parece que se encuentran empeñados en blanquear todo lo moreno. El francés pensó, que el pan entre más blanco más fino, nutricionalmente no es posible porque en la cáscara existen muchos nutrientes utilizables, todos los minerales (más Fe), complejos vitamínicos (más del complejo B), además que se conserva el despreciado germen.

El germen se encuentra unido a la cáscara del grano, es el portador de aminoácidos y ácidos grasos que darán vida al nuevo vástago, en el caso que sea sembrado. Retirar la cáscara es separar también al germen. Un pan con su cáscara y germen posee casi la misma cantidad de kilocalorías, la desventaja en este sentido del grano entero miserable, la harina "blanca" nutre menos. Los beneficios del pan moreno son semejantes y mejores al refinado francés. El italiano es otro que come cantidades industriales de trigo desmineralizado, sus pastas los hace obesos.

El plato sopa fue creado como aperitivo previo a la comida, el "caldo" es tomado como verdadero plato de comida, el degenera de su utilización es por la ignorancia de lo que es en realidad, agua. Son muchos los hogares, principalmente rurales, que las pastas maggi, malher, etcétera son ingeridas de diario como plato único del almuerzo. Su artificial sabor de gallina, pollo, res se presenta en estrellitas, números, letras fideos, etcétera.

Las pastas italianas de trigo tampoco son nutricionales, se encuentra sin cáscara el grano. Espagueti, pizza, y todos los representantes de esta "ingeniosidad" provocan muertes en Italia de etiología cardiovascular por la obesidad glotona no saciada de rebalsar el estómago.

De las estafas más grandes en nuestra patria es el que nos vendan maíz y cacao con nombre inglés. Corn flakes, choco milk, nescao, etcétera son fiel muestra de la desventaja intelectual de no poder procesar nuestros alimentos. Comer refinado puede ser una tontería, para el cuerpo y el bolsillo. Sembrar y vender es lógico, comprar nuestro mismo cacao desnaturalizado duele.

El cereal del niño es lógico fuera mejor de grano entero o menos desnaturalizado, el trigo pues no se siembra aquí y no lo venden blanqueado, el maíz calorimétrico refinado para cereal su ayuda nutricional se encuentra en la leche y si bien puede, en la fruta. Las prolaminas que el maíz porta son llamadas Zeínas, es rica en leucina, alanina, prolina y glutamina, su desprecio nutricional es por el bajo contenido de lisina y triptofano. Lo cierto es que tenga o no proteínas se malogran en el refinado corn flakes. Preferible comer las anticuadas tortillas con cal. El gran aporte de este cereal es de calorías que si el niño las necesita se le pueden aportar en otra forma.

Pobre ignorancia de subnutrición la nuestra, la comida blanca es más agradable, de ahí su preferencia. La azúcar granulada blanca, desnaturalización extrema de la caña, en ocasiones incluso se le agrega un tinte blanco, a la gente le gusta ver de color blanco su alimento. Endulzar se puede igual con azúcar morena, porta algún otro nutriente y su accesibilidad fuera más barata.

Los refrescos instantaneos con sabor a fruta; aromatizados, coloreados, preservados y endulzados lo que menos portan es alguna fruta. Tang, freski top, sunki, toki, gelatinas, todas las gaseosas, etcétera, son formas líquidas perfectamente evitables. Los jugos de bote con sus nutritivos (chís) V-8 son la peor estafa.

Nutricionalmente las frutas pueden ser casi merecedoras del

desprecio, su monto calorímetro, vitamínico, mineral, proteínico, etcétera es casi despreciable. Es un verdadero deleite y placer el tomar frutas frescas, recetarlas a una señora en el desayuno y la cena sólo en las alturas. Por supuesto existen frutas portadoras de verdadera riqueza nutricional distinta; marañón, mamey, ciruela pasa higos, guayaba, albaricoque, tamarindo son unos pocos ejemplos.

Un refresco de fruta preparado en una licuadora, dependiendo del tiempo sometido, destruye algunos o muchos de sus aportes vitamínicos que ya de por sí son pocos. Las maravillosas semillas en un refresco es algo verdaderamente envidiable; el chan, sunchiles, arroz (entero), semilla de ayote, entre otros son buen ejemplo. Otro refresco realmente apreciado es la rosa de jamaica.

c) HEMATO-ONCO-INMUNO LOGICO (20, 21)

Buscad en el sol el cementerio de los padres.

Papa Juan XXIII

Los padres que ofrecieron su sangre por un mejor mañana dejaron la tierra de color blanco, su interior poseía la pureza que provoca el dolor, la mirada del niño con hambre es algo contra lo que es imposible crear inmunidad, un niño en el hospital hay quienes mejor se hacen de la "vista gorda". Tanto niño que se ve en el hospital nacional con el mismo problema se piensa el origen es el mismo.

La respuesta celular roja se identificó aislada, la blanca también fue motivo aislado, el plasma provocó la especialización química serológica, el cáncer es un problema aislado sin relación aparente, resultado es el sectarismo sanguíneo de la medicina actual. La sangre no podía esperar menor cantidad de especialistas, es el rojo humano, unión de algún negro y blanco corporeo. La medicina preocupada por saber el origen de la vida, la sangre es el mayor portador de vida en todo el sistema, es el mensajero transmisor.

La respuesta celular de diferentes formas eran muchas, cada una diferente de la otra, el ojo eléctrico se reveló todo lo expuesto a su luz, lo malo es que la forma presentada se encuentra destruida. Este sea

probable nuestro paso previo a poseer alguna luz que muestre la vida in-vivo, el precio a pagar ojalá no sea fuerte.

El estómago es la principal vía de entrada de toda vida al cuerpo, el bocado tuvo que ser agradable a vista, olfato, gusto o en una palabra, mente. La idea del bocado agradable es tan compleja como gustos diferentes existan. En los menús que están por recomendar existe poco condimento, esto es logrado con semillas, verdaderos tesoros de nutrientes, una pequeña cantidad y se revasan por mucho las calorías. Sal y condimentos al juicioso gusto.

El alimento conservado y refinado puede no ser el utensilio ideal para crear la nueva celularidad. Los productos químicos empleados en la preservación, "purificación", coloreado y moldeado del bocado hay quien piensa no se absorbe el cuerpo no puede absorber tanto. Se confunden con el nutriente y definitivamente pasan al torrente sanguíneo, en el mejor de los casos se escreten por el maravilloso riñón. El depósito puede lograrse en lugares de gran actividad de defensa.

La ciencia inmunológica posee fundamentos terminológicos muy peculiares, al antígeno y anticuerpo son dos "anti". El trabajo de defensa contra un constituyente propio es muy extraño. Desgraciadamente son muchos los extraños que pueden entrar o invadir el cuerpo. La contaminación del ambiente es mucha, un lugar como México D. F. es la mejor muestra. Se invade y atenta contra el cuerpo por mucosas, pulmones y piel, es parte de la vida diaria. Afortunadamente Guatemala posee uno de los climas más envidiables del globo, pero los atentados por hacinamiento y soledad están presentes, en la ciudad y el campo, mundos tan diferentes y unidos de buena vecindad. Nuestras ciudades parecen escuela de Medicina, el desorden mejor organizado.

A las leguminosas se les llama actualmente "carne pobre" porque poseen el atributo del órgano animal, aminoácidos esenciales, la soya es un nutriente no accesibilizado porque se desconoce. Es de fácil siembra, en el oriente se le llama "honorable alimento". El trigo con su germen ha sido acreedor al mismo privilegio, probable existan algunas otras semillas con tanta magnificencia. Los ácidos grasos insaturados son muy importantes también, los granos poseen un germen oleaginoso sumamente fino.

La utilización de leche es gloriosa, no se puede olvidar. Es buena

sólo para lactante dice el naturismo, en el adulto es motivo de desajustes gástricos, su porcentaje de lípidos es alto. En el vegetariano puede ser cierto lo anterior, porque en el carnívoro es motivo de placer su ingesta. Nos auxiliamos con los derivados lácteos en respaldo de lograr requerimientos de los esenciales aminoácidos y ácidos grasos insaturados. El huevo es otro tesoro de la naturaleza, posee de todo, menos vitamina C.

Los alimentos y golosinas infantiles no deben ser olvidados. La conserva de frutas cereales, vegetales, leche son para beneficio de un ingenioso comerciante. Por su idea de presentar su producto en un recipiente diferente se hace acreedor de mejor remuneración. La accesibilización del alimento natural beneficiaría tanto al gusto como al bolsillo. Incluso hoy, hacer las compras en el mercado es más barato, si los vegetales pasaran a ser otro comercio Privado, de igual aceptación que la conserva, fueran más caros.

La golosina infantil es otra estafa al paladar, los dulces, galletas, cheese trix, tor trix, tuinki, cremosa, turrónes y desgraciadamente, hasta los chocolates son motivo de desprecio. El inocente paladar infantil no distingue lo que le beneficia de lo que le perjudica, el deseo de saciar en parte el estómago vacto los obliga a comer cualquier porquería, como los dulces, sucrosa cariogénica.

La sangre es portadora de todo beneficio y quebranto, el practicismo naturópata enseña que la integridad corporea se encuentra atentada, la mejor forma de curar es con vegetales que conozca y hayan conversado con el médico. La medicina de farmacopea no impresiona que tenga mucho futuro, si estamos a las puertas de un cambio será para lograr el mejor cambio de la historia, la naturaleza mineral va a desplazar a la física química.

3. COMIDA VITALIZANTE

Que tu alimento sea tu medicina y que tu medicina sea tu alimento

Hipócrates

a) Cítricos (9,11,22)

Carnívoro al que le agrade el cítrico es raro. Comer cualquier carne necesita un grado de putrefacción para desdoblarse, los problemas que portara el cadáver se toman para sí, la sanguínea putrefacción en el abdomen es motivo de temor para algunos. Las comidas calientes es necesidad de llevarse algún calor incapacitado a provocar, medicinalmente son recomendados tés calientes. La carne es, desgraciadamente, horrenda fría.

El calor artificial por boca es signo de debilidad, si es subnutrido se comprende la desventaja, pero si es nutrido le hace falta actividad. En el frío puede ser indispensable una bebida caliente, en algún otro no. El café se sabe es muy irritante, la estimulación artificiosa puede ser más placentero con chocolate, en general no se le recomienda la ingesta de cadáver, café y conservas.

La vitamina C fue descubierta en 1929 por el químico sueco Euler, ganador del premio nobel de química de ese año por descubrir en el limón una vitamina que curaba la neumonía. Desde entonces el diálogo especulativo de su beneficio en el catarro común.

Vitamina antiescórbutica, soluble en agua, fácilmente oxidada por el calor, luz, alcali, enzimas oxidativas, trazos de hierro o cobre, estable en soluciones ácidas en bajas temperaturas. Es esencial en la formación de colágeno, se le refiere como el cemento intracelular. Muy sensitiva al oxígeno por lo que es la menos estable de todas las vitaminas.

Se absorbe rápidamente, los niveles plasmáticos son reflejo de la ingesta, pequeñas reservas tisulares la hace la más escasa y la que primero se tiene que suplementar al lactante. Su mayor concentración es en los tejidos glandulares, alcanza niveles óptimos en la leche materna por la actividad secretoria de la glándula mamaria.

El exceso es fácilmente escretado por el riñón, la concentración de leucocitos refleja el nivel tisular. Recomendar limón medicinalmente debe ser precavido, el estado nutricional de alguno de nuestros niños es peligroso, el daño puede ser mayor que el beneficio. El limón en un

anona, ciruela, níspero, etcétera) y ácidas (naranja, limón, toronja, lima, mandarina, piña, membrillo, fresas, guayaba, etcétera). La combinación de frutas debe ser de dulce con subácida, ácida con subácida, pero no dulce con ácida. El melón y la sandía se recomiendan solas, son difíciles de digerir.

Recomiendan la ingesta de dos tazas de leche diarias a los niños, a la mujer embarazada tres tazas, en la lactante cuatro tazas. Sólo nos ayudamos en la lactante y en el niño con la leche, la embarazada toma derivados lácteos. La primera es una dieta para una mujer embarazada de 16 a 18 años en el primer trimestre del embarazo.

Alimento	peso neto gr.	proteína gr.	caloría
Requerimiento		52	2450
DESAYUNO			
Naranja 2 unidades	226	1.12	90
Papaya 1/4 unidad	150	0.9	61.5
Limón jugo 1 unidad	40	0.2	9.6
Pan integral 4 unidades	110	10.23	264
Miel 5 cucharaditas	35	0.07	117.25
Total	561	12.52	542.35
ALMUERZO			
Ensalada al vapor u horno de:			
Papas 4 unidades	168	3.2	128
Zanahoria 1 unidad	66	0.6	27
Crema 2 cucharadas	46	1.05	156
Frijol soya 1 taza	220	66	910.8
Tortillas 2 unidades	90	5.4	185.4
Piña picada 1 taza	140	0.7	81.2
Total	730	77.01	1488.7

CENA

Ensalada de:			
Lechuga 1/2 unidad	110	1.05	15
Aguacate 1/2 unidad	140	1.5	185
Espinaca 2 ramitas	60	1.56	75

CENA

	peso neto	proteína	caloría
Huevo 1 unidad	47	5.3	75
Fresas 1 taza	150	1.2	48
Total	537	17.31	415
Totales		106.84	2446

Durante el segundo y tercer trimestre aumentan 200 calorías sus requerimientos. Se le puede complementar con una cucharada de manteca y una rodaja de pan integral. La cantidad tan alta de proteínas es intencional, es hipograsa.

La siguiente es para una mujer lactante de 18 años en adelante, los platos con asterisco se explican al final como prepararlos. Tant a leche: es porque es "gloriosa" tanta vianda

Alimento	peso neto gr.	proteína gr.	caloría
Requerimiento		68	2600
DESAYUNO			
Jugo de Naranja 1 taza	244	2	110
Papas cuadradas 2 unidades	360	1	200
Croquetas de avena 2 unidades *	40	2	190
Total	644	5	500

REFACCION

Leche 2 tazas	488	18	320
---------------	-----	----	-----

ALMUERZO

Sopa de elote 2 unidades *	280	10.64	232
Ensalada de:			
Lechuga 2 ramas	60	0.8	8.18
Perejil 2 ramas	40	1.56	18
Apio 2 ramas	50	0.6	12
Berro 2 ramas	40	1.6	6.4

ALMUERZO	peso neto gr.	proteínas gr.	calorías
Cebolla 1/2 unidad	55	trazos	20
Aguacate 1/2 unidad	140	1.5	185
Calabacitas rellenas 2 unidades*	210	2.31	56.7
de queso fresco	100	17.5	264
con crema o mayonesa			
2 cucharadas de crema	46	1.05	156
Total	1021	37.52	958
REFACCION			
Leche 2 tazas	488	18	320
CENA			
Frijol cocido 8 cucharadas	64	14	212
Tortilla 2 unidades	90	4.8	184
Tomate 2 unidades	82	0.6	18
Chocolate 2 tablillas	38	1.2	174
Total		20.6	588
Totales		97.4	2686

Esta también puede ser una comida hiperprotéica hipercalórica, buena sólo para engordar. Si nuestra señora esta mal nutrida no le importaría engordar un poco para su saludable hijo.

Al neonato se le puede ofrecer hasta siete veces el pecho, se acepta que se le debe ofrecer de acuerdo a las exigencias del niño. En el momento de llorar debe pensarse que está hambriento, sólo hay que cerciorarse que no esté mojado, con heces, incómodo o semejantes y ésta sea la causa del llanto.

El primer suplemento que se le puede ofrecer son jugos de naranja o tomate al mes. Gradualmente concentrado, iniciando con una cucharada en una onza de agua, progresándole la cantidad de jugo con una cucharada por semana, hasta que le logre dar el jugo entero luego de tres a cuatro semanas. Luego puede tomar jugos de mandarina, piña,

ciruela, etcétera.

A los dos meses purés de frutas carnosas bien maduras, como banano, manzana, zapote, mamey, papaya, etcétera. Se inicia con una cucharadita hasta que tolere 6 a 8. A los tres meses se inicia con cereales y harinas, por supuesto pueden ser de grano entero y no muy refinado. Prefiera la fruta natural y no la compota.

A los cuatro meses se le ofrece yema de huevo, comenzando con la mitad, progresándole a toda la yema y por último todo el huevo. a los cinco meses purés de vegetales verdes y amarillos, como la pulpa de guicoy amarillo fuerte.

A los seis meses se cambia la leche materna por la de vaca, iniciándola diluida con mitad de agua, provoca diarrea este cambio así es más evitable la contrariedad. Puede iniciar incaparina, aunque éste es tolerado incluso por el neonato.

A los siete meses pan, tortillas y galletas. A los ocho meses frijoles colados. A los nueve meses trocitos de papa y raíces pulposas. A los diez meses trocitos de vegetales y frutas.

A los once meses se le puede ofrecer carne molida o picada si se desea un hijo carnívoro. Al año puede tomar de todo nutriente que se le ofrezca. A los niños se les recomienda dos tazas de leche al día, puede ser tan beneficiosa que puede suplir todo el requerimiento proteínico recomendado con otra taza.

La siguiente es una comida para un niño de uno a dos años.

Alimento	Peso neto gr.	proteínas gr.	caloría
Requerimientos		24	1150
DESAYUNO			
Naranja jugo 1/2 taza	122	1	55
Piña cuadrículada 1/2 taza	70	trazos	37
Manzana 1 unidad	150	trazos	70
Total	344	1	162

	Peso neto gr.	proteínas gr.	caloría
REFACCION			
Leche 1 taza	244	9	160
ALMUERZO			
Sopa de zanahoria 1 unidad*	66	0.66	27
Ensalada de:			
Aguacate 1/4 unidad	70	0.7	92
Berro 1 ramita	20	0.8	3.2
Cebolla 1/4 unidad	27	trazos	10
Nueces anacaradas tostadas 1/2 taza	70	12	392
Total	253	13.5	524
REFACCION			
1 taza de leche	244	9	160
CENA			
Durazno 2 unidades	220	2	70
Miel 2 cucharaditas	14	trazos	40
Total	234	2	110
Totales		34.5	1116

* Preparación de los platillos marcados. Las referencias en gr. son parciales.

Sopa de elote.

2 tazas de elote molido, crudo sin colar, 1 taza de elote desgranado, 2 cucharadas de cebolla picada, 1 ajo picado, 1 rama de yerbabuena, 1 cucharada de aceite vegetal y sal al gusto.

Se frien en aceite la cebolla y el ajo; se agrega el elote molido y agua al gusto; después el elote desgranado y se deja cocer. Ya casi para retirarla del fuego, se pone sal y yerbabuena.

Calabacitas Rellenas

10 calabacitas redondas. 100 gr. de queso fresco y requesón, 1

cucharada de cebolla picada, 1/2 taza de zanahoria rallada. Sal.

Las calabacitas se ahuecan. Revolver el queso con la cebolla y la zanahoria rayada y rellenarlas. Se cuecen al vapor y se sirven con chayotes y zanahorias al vapor, Crema o mayonesa.

Sopa de Zanahoria

1 taza de zanahoria rayada, 2 cucharadas de cebolla picada, 1 ajo picado, 2 cucharadas de harina soya, 4 tazas de agua. Sal y aceite vegetal al gusto.

Hervir el agua y en ese momento añadir la zanahoria. Freir aparte la cebolla y el ajo en poco aceite y agregarlo a la sopa. Aparte freir un poco de harina y agregarla también. Ya para quitarla del fuego añadir perejil y sal al gusto.

Croquetas de Avena

2 tazas de avena integral, 2 cucharadas de cebolla picada, 1 ajo picado, 3 cucharadas de perejil picado, Aceite y sal al gusto.

Remojar la avena en agua tibia 15 minutos, Agregar perejil, cebolla, sal y revolver. En aceite caliente ir poniendo las masitas para ir haciendo las croquetas. Se puede servir con alcachofas y ejotes al vapor, con salsa de tomate.

CONCLUSIONES

1. Reconocer en el pasado, superioridad. La ignorancia puede ser herencia de siempre, la de hambre no. Se puede dar de comer, sólo se resuelva el laborioso reverso MAYA. Nuestra Guatemala puede ser la directora de algún cambio extremista, alentador y agrario, todo por resolver la dolorosa hambre.
2. Los secretos y hermetismos pueden ser parte de toda existencia, la herencia y la muerte son muestra. En este nuestro universo todo es posible, las ciencias ocultas de Cristo (su medicina) son ciertas, medicina paranormal.
3. El sectarismo degrada, la relatividad es mediocre. Poseemos muchas ciencias sin consuelo, la física y la química son muestra. Las tantas medicinas deben lograr alguna unidad y afinidad, el cuerpo humano así lo aparenta.
4. De las tantas ciencias médicas parecen excusadas de seguir existiendo la genética, endocrinología y neurología. Los demás órganos y sistemas pueden tener forma de unión en el bocado, no es posible representar más de lo que se come.
5. La desventaja de subnutrición en los críticos períodos del embarazo y la niñez repercute directamente en la mente y su capacidad. La "vista gorda" al hambre del vecino semejante tiene su paga, las obesas vanidades se reducen, la indiferencia es producto de la relatividad.
6. La prioridad educacional o alimenticia es resuelta, la primera es producto de la segunda. Es en extremo difícil el deseo de aprender con el estómago vacío, la mente no se encuentra en condiciones para tan noble trabajo. Caso semejante en la actividad lúdica.
7. La ayuda con la leche y sus derivados para nutrición vegetariana es aceptada sólo en el lactante, según los naturistas. Es empleada en nuestros menús porque es una excelente ayuda para lograr

participación en la vida de algún incrédulo carnívoro, debe despreciar la sanguinaria putrefacción cadavérica en sus entrañas, fiebre abdominal errónea.

8. El sectarismo comunal es mucho, existen muchas policías. La medicina integrada puede provocar una sociedad semejante, una sola dirección de cuidado. La individualidad degradada en "privado" por el atrasado papel moneda es la mejor ayuda para la policía paramilitar.
9. La salud es una armonía de cuerpo, mente y espíritu; es tan importante su interior como su exterior. La comunidad espacial esta por hacer su aparición, indispensable requisito previo es la individualidad apreciada, la vida lograda.
10. El alimento vegetal es tan bueno, o mejor, que el carnívoro. Son importantes la calidad y la cantidad, la educación puede ser recibida luego del alimento. El matutino trabajo agrario es muy noble, el campesino sólo espera sea aceptada su cosecha, para beneficio de un mal agradecido.

RECOMENDACIONES

1. Apreciar un sutil cuerpo interno, tan importante como el externo. Olvidar el papel moneda, motivo único de trabajo y esfuerzo. La forma de ligar a los hijos del universo es por una fuerza, la más poderosa, no es el papel moneda, es el amor. Debe amarse la vida tanto como la muerte.
2. La primera regla de existencia es no destruir o degradar otra vida, por motivos egoístas. La promoción de vida que es la medicina debe trabajar por el equilibrio de cada individualidad con su comunidad, la medicina integrada puede provocar una sociedad semejante, la salud individual y pública son lo mismo.
3. Evitar las comidas muy refinadas, el beneficio puede ser menor del perjuicio. El suplemento del niño no debe ser con carne, la vivificante leche le evita la necesidad.

Los alimentos infantiles compotas, cereales fortificados, etcétera, se pueden evitar. La compra del vegetal es más cómodo para el bolsillo y la salud.

4. El practicismo naturista vegetariano con la ayuda del ácido ascórbico ayuda a resolver todas las enfermedades renales.

Evitando los sintéticos botes, botellas, frascos, bolsas, cajas, sobres, etcétera. No tomar café y reclamar el cacao.

5. Una actividad física temprana, a semejanza del campesino, para que se le recuerde, de él proviene todo el alimento para la ciudad. Participar en alguna forma en la lucha de cambio, intelectual o físicamente.

Alimento y descripción	Agua	Caloría	Proteína	Grasa	Total	Fibra	Ceniza	Calcio	Fósforo	Hierro	Vita. A.	Tiami.	Ribofla.	Niaci.	Ac. As-
	gr.		gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	mgr.	mgr.	mg.	mg.	mg.	mg.	mg.	cor.
Crema	58.5	340	2.3	36.6	2.1	—	0.5	77	66	1.2	0.483	0.03	0.25	0.07	3
Leche de Cabra	87.4	67	3.3	4	4.6	—	0.7	129	106	0.1	0.048	0.04	0.11	0.3	1
Leche de Vaca	87	67	3.3	3.6	5.4	—	0.7	178	80	0.5	0.052	0.04	0.24	0.05	2
Leche Humana	89.6	45	1.1	1	8.1	—	0.2	14	8	0.2	—	0.02	0.02	0.02	—
Queso de leche íntegra	55	264	17.5	20.1	3.3	—	4.1	783	375	1.3	0.257	0.03	0.43	0.15	—
Queso duro de leche íntegra	26.1	444	27.9	35.2	3.7	—	7	2274	50	1.7	0.24	0.04	0.58	0.09	—
Huevo de gallina	74.1	160	11.3	11.1	2.6	—	0.9	52	191	3	0.054	0.11	0.4	0.08	—
Clara	87.2	54	10.8	0.2	1.2	—	0.6	8	13	0.6	0.001	0.01	0.44	0.1	—
Yema	52	325	15.4	26.6	4.4	—	1.6	116	431	7	0.963	0.26	0.32	0.04	—
Ajonjolí	2.9	577	16	49.5	26.2	10	5.4	1693	616	6.7	0.01	0.99	0.26	3.91	—
Almendra Seca	4.7	597	18.6	54.1	19.2	2.7	3	254	475	4.4	—	0.25	0.67	4.6	—
Arveja Seca	13	338	19.2	1.2	64.3	5.7	2.3	90	231	5.6	0.01	0.78	0.15	2.54	—
Frijol blanco	11.8	338	24.3	1.9	58.5	4.8	3.5	121	389	7.4	0.006	0.47	0.15	2.01	—
Chan	4.7	463	15.6	22.7	53.7	32.6	3.3	581	518	10	0.01	0.38	0.13	3.74	—
Frijol negro	10.4	343	22.7	1.6	61.6	4.1	3.7	134	415	7.1	0.008	0.47	0.15	2.09	1
Frijol rojo	10.79	344	23.2	2.2	60.3	4.5	3.6	112	409	7.1	0.008	0.35	0.15	2.15	—
Frijol soya	9.9	414	30	20.1	34.7	4.6	5.3	158	899	10.7	0.005	1.18	0.25	1.90	—
Garbanzo	10.3	367	19.5	5.5	62.3	3.1	2.4	123	272	8.2	0.012	0.35	0.18	1.96	—
Habas secas tostadas	5.3	366	26.4	2	63.3	1.7	3	60	479	6.8	—	0.21	0.35	2.45	2
Harina de haba	7.3	355	27.5	1.9	59.8	1.6	3.5	78	225	18.2	0.015	0.45	0.29	2.3	—
Harina de soya	13.1	326	35.8	3.5	42.3	1.9	5.3	165	553	9.3	—	0.48	0.38	1.68	—
Lenteja	11.6	344	22.7	1.5	62.2	4.2	2	86	364	10.4	0.005	0.38	0.19	1.92	—
Maíz	4.7	563	26.7	46.8	19.4	2.1	2.4	52	396	2.6	0.016	0.55	0.14	20.59	2
Peptitoria (sin cáscara)	3	554	17.5	46.3	15.9	1.6	5.4	51	1361	12	0.012	0.19	0.27	1.44	—
Peptitoria (con cáscara)	7.4	524	29.4	43	14	3	4.7	41	1173	—	—	0.23	0.37	2.06	—
Semilla de ayote	3.7	565	31.2	49.2	11	1.5	4.9	38	1287	11.4	0.03	0.21	0.18	2.09	—

Alimento y descripción	Agua gr.	Caloría	Proteína gr.	Grasa gr.	Carbohidra.		Ceniza gr.	Calcio mgr.	Fósforo mg.	Hierro mg.	Vita. A. mg.	Tiamina mg.	Ribofla- vina mg.	Niaci- na mg.	Ac. Ascor. mg
					Total	Fibra cruda gr.									
Semilla de cacao	3.3	554	11.4	41.7	40.6	15.3	3	139	453	2.9	0.015	0.11	0.1	1.36	—
Semilla de marañón	6.7	531	17.4	40.3	32.8	0.9	2.8	62	596	7.5	0.015	0.55	0.18	0.62	2
Acelga	91.2	25	2.6	0.4	4.2	0.9	1.6	84	39	6.6	1.114	0.08	0.22	0.65	40
Apio	92.3	24	1.2	0.4	4.9	1.1	1.2	74	34	1.9	0.036	0.04	0.10	0.46	18
Arvejas verdes o guisante	74.9	96	7.1	0.4	16.8	2.5	0.8	22	114	1.9	0.085	0.37	0.16	2.27	34
Berenjena	91.7	28	1.2	0.1	6.4	0.9	0.6	8	30	0.9	—	0.06	0.04	0.69	6
Berro	94.2	16	2.2	0.3	2.2	0.7	1.1	99	45	4.4	0.5	0.08	0.13	0.80	41
Cebolla (cabeza)	88.5	41	1.5	0.4	7.3	0.8	0.6	67	36	2.7	0.193	0.04	0.12	0.48	23
Cebolla (entera)	90.2	35	1.5	0.2	9.3	0.7	0.5	28	42	0.6	0.005	0.05	0.03	0.29	11
Chile cobanero o pepino	77.2	97	3	4.4	13.8	5.6	1.6	29	79	1.5	1.12	0.12	0.2	2.98	44
Chile perro diente o chiltipe	77.9	84	3.3	2.1	15.4	8	1.3	48	85	6.3	0.172	0.15	0.1	2.87	61
Chile dulce rojo	89.7	38	0.9	0.6	8.2	1.1	0.6	3	17	0.8	0.704	0.08	0.08	1.37	69
Chipilín	81.8	57	7.1	1	8.7	1.9	1.4	248	74	4.9	3.843	0.33	0.52	2.02	112
Chile seco	6.8	394	9.6	18.9	56.7	19.4	8.1	121	289	6.4	9.88	0.2	1.16	10.6	12
Culantro	81.6	58	2.4	0.4	13.7	2.8	1.9	185	59	5.8	1.41	0.14	0.29	1.3	147
Ejote verde	90.5	35	2.1	0.2	6.5	1.1	0.7	51	45	1.1	0.14	0.08	0.11	0.56	18
Elote	62	134	4.4	1.3	31.5	0.9	0.8	3	124	0.8	0.015	0.18	0.08	1.93	9
Espinaca	91.8	22	2.6	0.4	3.9	0.8	1.8	77	41	3.9	1.184	0.5	0.17	0.5	36
Guicoy maduro amarillo	91.3	30	0.8	0.3	6.8	0.7	0.8	17	17	0.6	0.806	0.06	0.04	0.67	16
Hierba buena	89	33	3.4	0.7	5.2	0.9	1.7	176	50	5.5	2.76	0.08	0.24	0.83	40
Hierba mora, macuy	85	45	5.1	0.8	7.3	1.4	1.8	226	74	12.6	1.883	0.2	0.35	0.97	92
Nabo vulvo	92.1	27	0.9	0.1	6.2	0.7	0.7	33	26	0.7	0.005	0.03	0.02	0.78	29
Nabo hojas	89.5	30	2.9	0.4	5.4	1.2	1.8	259	50	2.4	2.862	0.09	0.46	0.8	136
Pacaya	85	45	4	0.7	8.3	1.2	2	368	106	1.3	0.006	0.08	0.1	0.88	21
Tomate	90.4	34	1	0.3	7.7	0.7	0.6	7	26	0.9	0.184	0.07	0.04	0.61	26

Alimento y descripción	Agua gr.	Calorías	Proteínas gr.	Grasa gr.	Carbohidra.		Ceniza gr.	Calcio mgr.	Fósforo mg.	Hierro mg.	Vita. A. mg.	Tiamina mg.	Ribofla- vina mg.	Niaci- na mg.	Ac. Ascor. mg
					Total	Fibra cruda gr.									
Zanahoria	89.5	38	1	0.7	7.7	0.8	1.1	33	42	0.8	3.138	0.5	0.04	0.72	8
Aguacate	80.4	120	1.6	11.3	5.7	1.4	1	11	40	0.7	0.06	0.05	0.12	1.6	13
Albaricoque fresco	85.4	51	1	0.1	12.9	0.6	0.6	16	23	0.5	0.837	0.03	0.05	0.8	7
Albaricoques seco	24	262	5.2	0.4	66.9	3.2	3.5	86	119	4.9	2.229	0.01	0.16	3.3	12
Ciruela seca o pasa	24	268	2.3	0.6	71	1.6	2.1	54	85	3.9	0.567	0.1	0.16	1.7	3
Fapas	79.6	77	2	0.2	17.3	1	0.9	5	44	1.1	0.002	0.09	0.03	1.6	26
Yuca	61.5	151	0.8	0.3	36.4	1.1	1	47	51	1.3	0.006	0.07	0.03	0.7	42
Arroz con cáscara	13.4	338	7	2.1	71.9	10.4	5.6	93	276	0.4	—	0.22	0.3	—	—
Arroz sin cáscara	9.5	373	7.8	1.1	80.9	0.4	0.7	8	156	1.8	0.003	0.15	0.05	2.94	—
Cebada	13	339	12.1	2	70.7	2.6	2.2	36	444	8.4	0.004	0.54	0.2	11.04	—
Pan Francés	26.7	298	10.3	1.2	59.7	0.2	2.1	38	114	2.3	0.06	0.1	0.07	1.26	—
Pan integral	36.6	240	9.3	2.6	49	1.5	2.5	96	263	2.2	—	0.3	0.13	3	—
Tortilla de maíz ama- rillo con cal	47.8	206	5.6	1.3	44.5	0.6	0.8	158	122	2.5	0.064	0.12	0.05	1.02	—
Miel de abeja	14.9	330	0.2	0.3	84.4	—	0.2	6	4	0.6	0.001	0.01	0.12	0.12	2
Panela o rapadura	7	358	0.5	0.5	90.9	—	1.1	63	53	3.5	0.005	0.03	0.08	0.27	2
Aceite de palma	0.5	880	0.1	99.5	—	—	—	7	8	7.8	15.332	0.01	0.03	—	—
Chocolate tablillas	2.1	457	3.4	15.1	78.4	0.9	1	38	128	3	0.02	0.06	0.08	0.52	—
Durazno amarillo o melocotón	85.9	49	0.9	0.1	12.5	0.8	0.6	16	27	2.1	0.1	0.02	0.04	0.63	19
Guayaba	81.2	68	1.1	0.6	16.4	5.5	0.7	13	27	0.9	0.015	0.04	0.04	1.46	145
Higo	88.4	39	1.6	0.1	9.2	1.6	0.7	50	31	3	0.074	0.05	0.07	0.38	21
Marañón	86.1	50	0.8	0.2	12.6	0.6	0.3	2	19	0.4	0.225	0.02	0.02	0.5	220
Limón	92.4	24	0.5	0.7	6.1	0.2	0.3	17	12	2.1	0.01	0.04	0.04	0.11	30
Mamey	86	51	0.5	0.4	12.9	0.9	0.2	11	11	0.4	0.07	0.02	0.04	0.43	15
Mandarina	86.6	48	0.9	0.2	11.9	0.5	0.4	33	18	0.4	0.053	0.09	0.03	0.24	28
Manzana del país o perote	84.7	54	0.3	0.1	14.6	0.8	0.3	4	8	0.7	0.01	0.02	0.02	0.17	8
Nance	80.7	73	0.7	1.2	16.8	3.4	0.6	28	15	1.1	0.016	0.02	0.04	0.31	153

Alimento y descripción *	Agua gr.	Calorías	Proteínas gr.	Grasa gr.	Total Fibra gr.	Ceniza gr.	Calcio mgr.	Fósforo mg.	Hierro mg.	Vita. A mg.	Tiamina mg.	Ribofla- vina mg.	Niaci- na mg.	Ac. Ascor- mg.
Naranja	88.8	40	0.5	0.2	10.1	0.1	16	14	1.3	0.005	0.06	0.02	0.18	55
Papaya	88.4	41	0.6	0.3	10.2	0.7	19	13	0.4	0.131	0.03	0.04	0.35	47
Pepino	90.9	33	0.4	0.2	8.2	0.5	4	16	0.4	0.025	0.05	0.04	0.34	51
Pera	85.6	52	0.2	0.2	13.6	1.2	6	8	0.5	—	0.02	0.02	0.22	5
Rosa de Jamaica (fresca)	85.6	51	1.5	0.9	11.2	2.4	120	37	1.9	0.01	0.04	0.05	0.6	14
Rosa de Jamaica (seca)	9.2	304	7.2	2.6	74.1	12	1263	273	9	0.014	0.12	0.28	3.76	7
Súchiles	2.8	515	13	27.2	54.6	7.4	81	233	10.7	0.056	0.05	0.23	3.36	—
Íté hojas deshidratadas	7.6	132	19.5	0.7	67.8	—	717	265	11.8	0.628	0.01	0.08	6.8	—
Uva	2	416	8.3	5.9	82.4	2.7	29	230	3.5	0.038	0.1	0.1	1.33	—

* Por cada 100 gramos de peso neto.

BIBLIOGRAFIA

1. E-530. Publicación INCAP. Tabla de Composición de Alimentos de Centro América y Panamá. Enero 1960.
2. E-709. Publicación INCAP. Recomendaciones Dietéticas Diarias para Centro América y Panamá. Diciembre de 1973.
3. E-707. Publicación INCAP. Guía para Evaluar la Dieta durante el Embarazo y la Lactancia. Noviembre de 1973.
4. Waldo E. Nelson, Textbook of Pediatric. Edited By W. B. Saunders Company, U.S.A. 1975.
5. William Sodeman Jr. Fisiopatología Clínica. Editorial Interamericana. México 4, D. F. 1978.
6. Richard Dilo, Endocrinología. Editorial El Manual Moderno, S. A., México 11, D. F. 1976.
7. Organización Panamericana de la Salud, El Valor incomparable de la leche materna. 1972.
8. Emanuel Lebental, Digestive Disease en Children. By Grube and Stratton Inc. U.S.A. 1978.
9. Shanklin Douglas R. Maternal Nutrition and Child Health. By Charles C. Thomas Publisher, Illinois U. S. A. 1979.
10. Donal Cheek, Fetal and Posnatal Celular Growth, Hormones and Nutrition. Ed John Wiley and Sons. Inc. U.S.A. 1979.
11. Jelleffe, D.B.; Jelliffe, E. F. The Volumen and Composition of Human Milk in Poorly Nourished Communities. Areview. American Journal of Clinical Nutrition (1978) 31 (3) 492-515. School of Public Health, Univ. California, Los Angeles, California. 90024, U.S.A.
12. Isabella Valadian, M.D. Physical Growth and Development. Douglas Porter Ed. U.S.A. 1977.
13. Universidad de San Carlos, Facultad de Ciencias Médicas, Fase

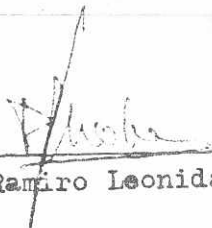
III. Reproducción de Publicación del INCAP, Nutrición materna y crecimiento fetal 1977.

14. Devadas, R.P.; Easwaran, P.P.; Donnammal, K., Diet and Nutrition in the First Year of Life. 1. Feeding pattern, weaning practices and immunization measures adopted. Indian Journal of Nutrition and Dietetics. 1977, 14 334-340. Avinashilingam Home Science College for Women, Coimbatore 641011, India.
15. Devadas, R.P.; Easwaran, P.P.; Donnammal, D., Diet and Nutrition in the First Year of Life. 2. Gross sectional cum semi longitudinal study of physical measurements, Indian Journal of Nutrition and Dietetics, 1977, 14, 361-365. Sri. Avinashilingam Home Science College for Women, Coimbatore, 641011, India.
16. Bauer, C.H., et. al.: Cerebrospinal Fluid Protein Values of Premature Infants. Journal of Pediatrics 66:1017, 1965.
17. Kenneth R. Miller, The Photosynthetic Membrane. Cientific American October 1979. 102-113.
18. Jean Le Boulch, Hacia una Ciencia del Movimiento Humano. Editorial Paidós, Buenos Aires, Argentina. 1978.
19. Lezaeta Acharan, Manuel. La Medicina Natural al Alcance de Todos. Editorial Pax, México 1, D.F. Abril de 1979.
20. Vaseli Cerne y Jorge Sintés, La Soja. Editorial Sintés S. A. Biblioteca Naturista, Barcelona, España. 1975.
21. José Castro. El Estómago, Dr. Naturista. Editorial Orión, México 10, D.F. 1976.
22. Capa, N., Cúrese con Limón, Naranja, Cebolla y Ajo. Libro Mex Editores, S. de R. L. México, D. F. 1977.
23. Michel Damien y Rene Louis, Los Misterios de las Mentes Comunicantes. Ediciones 29, Madrid 41, Barcelona, 22. 1976.
24. Dr. Jorge Luis Villacorta Cifuentes. Historia de la Medicina, Cirugía y Obstetricia Prehispánicas. Guatemala, junio 1976.
25. Rossel, Enrique. La Medicina entre Los Mayas. Tesis. Universidad de San Carlos de Guatemala, Facultad de Ciencias Médicas. Septiembre de 1964.
26. Morley, S. G.; La Civilización Maya. Versión al español de Adrián Recinos. Gráfica Panamericana, México 1947.
27. Víctor Von Hagen; Los Mayas. Editorial Joaquín Mortiz, S. A. Tabasco 106, México 7, D. F. 1966.
28. Víctor Von Hagen; En Busca de Los Mayas. Editorial Diana, México 12, D. F. Junio de 1979.
29. Víctor Von Hagen; El Mundo de Los Mayas. Editorial Diana, México 12, D. F. 1960.
30. Severo Martínez Peláez, Racismo y Análisis Histórico en la Definición del Indio Guatemalteco. Instituto de Investigaciones Económicas y Sociales. Universidad de San Carlos, Facultad de Ciencias Económicas, Departamento de Publicaciones, 1977.
31. Carlos Marx; El Capital. Crítica de la Economía Política. Editorial Biblioteca Nueva. Buenos Aires, Argentina.
32. Fanfani, R.; Política Agraria, Evolución Estructural y Productiva en los Países de C.E.E.: 1962-1975. Agricultura y Sociedad (1977) 4, 9-59, Institut National de la Recherche Agronomique, París, France.
33. Del Cid, R., Reforma Agraria y Capitalismo Dependiente. Tegucigalpa, Honduras; U.N.A. de H. (1977) XVIII 162 pp.
34. Hopper, W.D.; Green, J.D.F.; The Agricultural Community of tomorrow. Journal of the Royal Agricultural Society of England (1978) 139. 25-30.
35. Satioglu, K.D.: Analysis of Agricultural Production in the United States 1950-1974. Dissertation Abstracts International

(1977), 37 (12), Colorado, State University, 1976, 203 pp.
Order No. 77-12, 066.

36. Onishchenko, A. (Integración Agro-Industrial en Bulgaria). Agropromyshlennaya Integratsiyava Bolgari. Ekonomika Sovetskoi Ukrainy (1978) 9, 53-59.
37. Fuentes Mohr, Alberto; Secuestro y Prisión. Colección Debate. Editorial Universitaria Centroamericana (EDUCA) San José de Costa Rica, 1971.
38. A visual Encyclopedia of Unconventional Medicine. Edited by Ann Hill Crowd Publishers Inc. New York. 1979.
39. Tres iniciados, El Kybalion. Editorial Orión, México 10, D.F. 1979.
40. Fulcanelli, Las Moradas Filosóficas. El Arca de Papel, Editores Plaza y Janés, S. A. Virgen de Guadalupe 33, Barcelona, España. 1973.
41. Pier Carpi; Las Profecías del Papa Juan XXIII. Ediciones Martínez Roca S. A. Barcelona, España 177 pp 202.
42. Lobsang Rampa, El Médico del Tibet. Ediciones Troquel, Buenos Aires, 1974.
43. Jean Corbiere; Los Colosos de la Isla de Pascua. Colección Duda Semanal. Editorial Posada, México D. F. 1974.
44. Andrew da Passand; El Sexo para los Dioses. Colección Duda Semanal, Editorial Posada, México D. F. 1974.
45. Louis Pauwels, Jacques Bergier; El Retorno de los Bruos. Plaza y Janes S. A. Editores. Barcelona, España, 1972.
46. Erich Von Däniken; El Oro de los Dioses. Ediciones Martínez Roca, S. A. Barcelona, España. 1974.
47. Eduardo del Río (Rius) La Panza es Primero, Editorial Posada, S. A. México D. F. 1976.

Br.

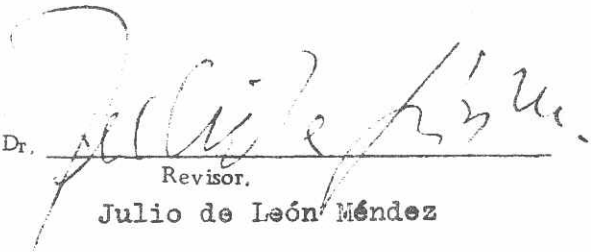

Ramiro Leonidas Molina Visquerria

Asesor.


Sergio Raúl Peña Estrada

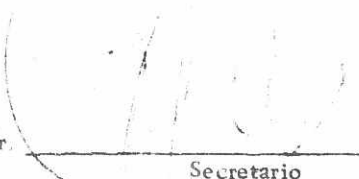
Director de Fase III
Héctor Muila

Dr.

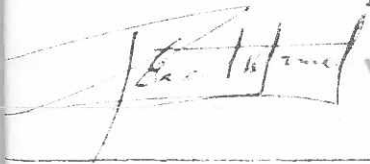

Revisor.

Julio de León Méndez

Dr.


Secretario

Raúl A. Castillo Rodas


Decano.

Rolando Castillo Montalvo