

CALCIO



El calcio es un **mineral** importante para el cuerpo humano. Ayuda a **formar y proteger** dientes y huesos. Los niveles apropiados de calcio durante toda una vida pueden ayudar a prevenir la **osteoporosis**.



La vitamina D se necesita para ayudarle al cuerpo a **absorber** el calcio. Puede obtener vitamina D de los **alimentos** y exponiendo la piel a la **luz del sol**.



FUNCIONES DE LA VITAMINA D

Es una sustancia que es esencial para vivir. Todas las células de nuestro cuerpo contienen receptores de vitamina D. La activación de esta vitamina es por medio de un proceso en el hígado.

Nosotros producimos vitamina D en la piel con la ayuda de la luz solar, la cual es la **principal fuente** de esta vitamina. Dos funciones comunes incluyen el mantenimiento del nivel de calcio y de fósforo en la sangre para mantener y apoyar al sistema cardiovascular y óseo.

La vitamina D se ha encontrado que puede reducir el riesgo de padecer ciertas condiciones y enfermedades tales como el cancer, enfermedades del corazon , hipertensión, diabetes , síndrome metabólico, etc.

Se recomienda tomar baños de sol o exponerse al sol de 10-15 min al día entre 10am-2pm sin bloqueador ya que este previene la absorción de los rayos UV.

Las personas mayores o con piel oscura necesitan por lo menos 20 minutos. Recuerda que nuestras necesidades de vitamina D deben estar balanceadas y no sobre exponerse al sol.



El calcio entre sus funciones, además de dotar de **estructura y rigidez** a los huesos, **permite la contractilidad de los músculos**, la **transmisión desde los nervios cerebrales al resto del cuerpo**, la **circulación de la sangre** o la **producción de hormonas y enzimas** para distintas funciones del cuerpo.

Los productos lácteos, como la **leche, los yogures o el queso** constituyen la **fente más rica en calcio** de la cual el cuerpo absorbe mejor sus propiedades. Su proporción de consumo y el **nivel de grasas** de cada uno de los productos varía con la edad: mientras que para los niños menores de 2 años se recomienda, por ejemplo, la leche entera (que contiene un 4 por ciento de grasa), para aquellos de mayor edad se recomiendan, en su lugar, productos con un menor nivel de grasa o desnatados (con un 1 o un 2 por ciento de grasa).

Aunque los productos lácteos son la **fente principal de calcio**, también puede encontrarse en **menor medida en otros alimentos como algunos vegetales** (la col rizada, el brócoli o el repollo chino), **pescados con huesos blandos comestibles** (las sardinas enlatadas o el salmón) o **cereales** (el pan, la pasta o cereales no fortificados).

FALSE

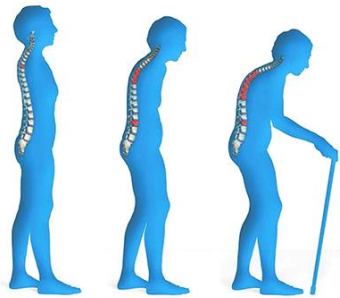
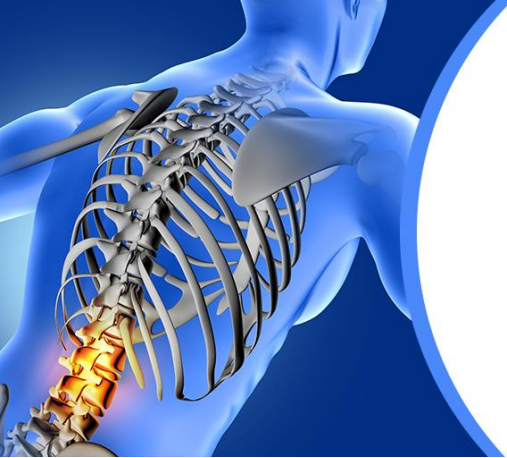
El ser humano es el único mamífero que ingiere leche procedente de otro animal pasado el periodo de lactancia.



Y lo hace a pesar de saberse que la leche que produce cada mamífero es específica para su especie y que la naturaleza la ha hecho idónea para las necesidades de su cría y no para las de otra.

La leche animal y sus derivados -nata, queso, yogures, helados, batidos, etc.- se encuentran actualmente entre los alimentos de mayor consumo del mundo. Se alaban sus propiedades nutritivas, lo ricos que son y lo imprescindibles que resultan para mantener los huesos sanos merced a su riqueza en proteínas, vitaminas y minerales, especialmente el calcio. Pero, ¿es eso verdad, o más bien se trata de productos no precisamente saludables que causan muy diversas patologías?





La razón fundamental por la que los nutricionistas occidentales -no así los orientales- recomiendan tomar leche y sus derivados es porque la consideran muy nutritiva y especialmente rica en calcio, agregando que la ingesta periódica de ese mineral es imprescindible para mantener la salud, sobre todo la de los huesos.

Y en ese convencimiento muchas personas beben cantidades importantes de ella al punto de que algunas -es el caso de millones de norteamericanos- prácticamente la toman en lugar de agua. Sin embargo, es precisamente en Estados Unidos, el mayor consumidor mundial de leche, donde más incidencia de osteoporosis hay entre su población.



INVESTIGACIONES



Resultan ilustrativos a ese respecto los resultados del estudio que con 78.000 mujeres de entre 34 y 59 años llevaron a cabo durante 12 años varios profesores de la Universidad de Harvard en Estados Unidos y que fue publicado en el American Journal of Public Health en 1997.

Porque sus conclusiones **desmienten la tesis** de que un mayor consumo de leche u otras fuentes alimenticias de calcio por mujeres adultas las **proteja de fracturas** propias de la osteoporosis como son las de cadera o antebrazo.

También es interesante recordar el Proyecto Cornell Oxford-China de Nutrición, Salud y Medio Ambiente que se inició en 1983 con un estudio pormenorizado de los hábitos cotidianos de 6.500 habitantes de 65 provincias dispersas de la China rural ya que constituye una de las investigaciones más rigurosas y concluyentes efectuadas en materia de salud. **Y ese trabajo demostró -entre otras cosas- que la leche animal desmineraliza a los adultos.**



Es decir, se comprobó que las mujeres que no tomaban leche de vaca y su único alimento eran el **arroz, los vegetales, la soja y sus derivados no padecían osteoporosis.**

Y que, sin embargo, si dejaban esa dieta e introducían la leche de vaca **sus niveles de calcio bajaban y aumentaba la incidencia de esa patología.**

- Otro ejemplo de la relación entre leche y osteoporosis lo constituye el trabajo del doctor William Ellis, ex presidente de la Academia Americana de Osteopatía Aplicada, quien estableció que las personas que toman de 3 a 5 vasos de leche diarios **presentan los niveles más bajos de calcio en sangre.**

- Agregando que tomar mucha leche implica ingerir grandes cantidades de proteínas lácteas y éstas producen un exceso de acidez que el organismo intenta compensar mediante la liberación de minerales alcalinos.

- En esa misma línea se expresa un estudio publicado en el American Journal of Clinical Nutrition que afirma que **el exceso de proteínas de la leche es uno de los factores más importantes en el avance de la osteoporosis.**





- En dicho estudio -publicado ya en 1983- se demostraba que hasta la edad de 65 años las mujeres que no toman leche y son vegetarianas tienen un 18% de pérdida de hueso mientras las omnívoras padecen una pérdida ósea del 35%.
- Y estudios más recientes muestran que con una ingesta de 75 gramos diarios de proteína láctea se pierde más calcio en la orina del que se absorbe a través de la dieta.
- A todo esto hay que añadir que **la relación calcio/fósforo de la leche de vaca no es adecuada para el ser humano**, pues su contenido es demasiado elevado en fósforo y por eso su ingesta acidifica el organismo. Con las numerosas implicaciones negativas para la salud que ello implica.

Jean Seignalet -hematólogo, inmunólogo, biólogo, catedrático de Medicina de la Universidad de Montpellier

"Muchas personas piensan que prescindir de la leche puede provocarles pérdida de calcio y problemas como la osteoporosis pues la televisión, la prensa y la mayoría de los médicos repiten que la solidez de los huesos depende de su cantidad de calcio y sólo el consumo diario de productos derivados de la leche puede aportarles en cantidad suficiente ese precioso calcio.

Sin embargo, yo digo firmemente que NO.

Es cierto que la leche de vaca es rica en calcio pero una vez en el tubo digestivo humano la inmensa mayoría del mismo es precipitado en forma de fosfato de calcio y expulsado a través de las heces fecales. Sólo una pequeña parte es absorbida.

El calcio asimilable es aportado en cantidad más que suficiente por los vegetales: hortalizas, legumbres secas, verduras, carnes crudas y frutos secos y frescos



<http://www.fundacionsantuariogaia.org/efectos-de-la-leche-de-vaca-en-el-ser-humano/>

<https://www.animanaturalis.org/p/1106/la-leche-ese-producto-pernicioso-para-los-seres-humanos>

Registro de la Conferencia de la unión australiana dada el 28 de julio de 1899

Según la luz que me ha sido dada **no pasará mucho tiempo** antes que tengamos que abandonar todo **alimento animal**. **Aun la leche tendrá que ser descartada**. La enfermedad se acumula rápidamente. La maldición de Dios está sobre la tierra, porque el hombre la ha maldecido.

Cooranbong, Australia

10 de marzo de 1900

Durante la noche pasada me fueron reveladas muchas cosas. **La fabricación y venta de productos alimenticios** sanos debe ser objeto de **consideración cuidadosa y mucha oración**.

Hay en muchos lugares personas a quienes el Señor comunicará ciertamente conocimientos acerca de cómo preparar alimentos sanos y apetitosos, **si ve que están dispuestas a usar con justicia este conocimiento**.

Los animales están enfermando cada vez más, y no transcurrirá mucho tiempo antes que los **alimentos de origen animal sean descartados por muchos además de los adventistas del séptimo día**. Se han de preparar alimentos sanos, capaces de sostener la vida, a fin de que la gente no necesite comer carne.

El Señor enseñará a muchos en todas partes del mundo a combinar las frutas, los cereales y las verduras en alimentos que sostengan la vida y **no comuniquen enfermedad**. Personas que nunca han visto las recetas para preparar alimentos sanos que ya están en venta, trabajarán con inteligencia, experimentarán con los productos alimenticios de la tierra, y recibirán información acerca del uso de estos productos.

El Señor les mostrará lo que deben hacer. **El que da habilidad y comprensión a su pueblo en una parte del mundo, se la comunicará también en otras partes**. Es su designio que los tesoros alimentarios de cada país sean preparados de tal manera que puedan usarse en los países para los cuales son apropiados. Como Dios dio maná del cielo para sostener a los hijos de Israel, **dará a su pueblo en diferentes lugares habilidad y sabiduría para usar los productos de esos países en la preparación de alimentos que reemplacen la carne**.

El Señor desea que los que viven en los países donde se pueden obtener frutas frescas durante gran parte del año, reconozcan la bendición que tienen era ellas.

Cuanto más dependamos de las frutas frescas tal como se las saca del árbol, tanto mayor será la bendición. Algunos, después de adoptar un régimen vegetariano, vuelven al consumo de carne.

Esto es de veras insensato y revela falta de conocimiento acerca de cómo proveer los debidos alimentos en lugar de la carne.

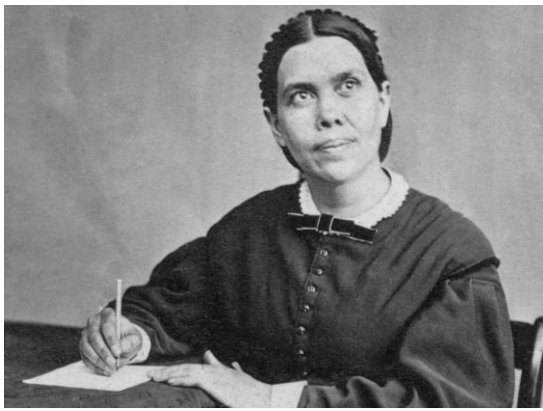
La reforma alimenticia debe ser **progresiva**. A medida que van **aumentando las enfermedades en los animales, el uso de la leche y los huevos se vuelve más peligroso.**

Conviene tratar de **substituirlos** con comestibles saludables. Hay que enseñar a la gente por doquiera a **cocinar sin leche ni huevos** en cuanto sea posible, sin que por esto dejen de ser sus **comidas sanas y sabrosas.**



Particularmente dañinos son los flanes cuyos ingredientes principales son la leche, los huevos y el azúcar. Debe evitarse el consumo copioso de la leche con azúcar.





Los granos son una fuente importante de muchas vitaminas y minerales como folato, calcio y selenio, los que han sido asociados con un riesgo menor de cáncer del colon”.





Calcio y biodisponibilidad del ajonjolí

100 g de semillas de sésamo aporta 1000 mg de calcio, mientras que un vaso de leche de vaca (100 ml) 125 mg, y es un calcio que no es asimilable al ser humano.

Sin embargo, también tiene alto contenido en oxalatos, un [antinutriente](#) que secuestra al calcio y a otros minerales inhibiendo la absorción en el intestino. Por este motivo la biodisponibilidad de absorción es media-baja. Entonces, **¿el sésamo es un alimento rico en calcio?** la respuesta es sí:

- Las semillas de ajonjolí contienen bastante **más calcio que oxalatos**. Por tanto, habrá calcio que no precipite con el oxalato y estará disponible para su absorción en el intestino.
- La mayor parte del calcio y de oxalatos se encuentra en la cáscara. El contenido del calcio dependerá de si consumimos la semilla entera o descascarillada.
- Antes de consumir las semillas, hay que [activarlas](#) para eliminar los inhibidores enzimáticos y así aprovechar mejor sus nutrientes.



Y además del calcio: Grasas saludables

Al ser una **semilla oleaginosa**, la mayor parte de su composición es grasa, predominando la insaturada: el **ácido oleico** y el **ácido linoleico** constituyen más del 80% de los ácidos grasos totales.

- Es un alimento con alto contenido en **mucílagos**, un tipo de fibra soluble que disminuye los niveles, de colesterol, triglicéridos y glucosa en sangre.
- Por otro lado, son una gran fuente de **vitamina E**, un potente antioxidante que junto con el **magnesio, zinc y lignanos propios (sesamol y sesamina)** hacen del ajonjolí un alimento aliado frente al envejecimiento y enfermedades degenerativas y al que también se ha demostrado su efecto como **alimento anticancerígeno**.
- Contiene **lecitina**, un fosfolípido que emulsiona a las grasas y al colesterol, ayudando a la digestión de las mismas.

Proteína vegetal de calidad

El contenido en proteínas es del 20% aproximadamente y por su composición son un excelente aderezo en nuestros platos para obtener proteína de calidad. El sésamo destaca por el aporte del aminoácido esencial metionina, que es bajo en las legumbres. Por tanto, la combinación de sésamo y legumbres resulta perfecta para conseguir proteína de alto valor biológico y si se complementa con cereales integrales este valor aumenta.

Ingredientes:

1 litro de agua caliente

¼ Taza de sésamo blanco

50gr de avellana (opcional)

Procedimiento:

Remojar aparte el sésamo de la avellana por 3 horas.

Licuar con el agua caliente y ½ taza de agua fría.

Filtrar con tela (tela gasa) de leches vegetales.

Endulzar con 1 cucharada de miel de caña o azúcar de coco.



LECHE



Horchata de avena



Una oración a Jesús para que te de sabiduría al hacer esta receta!

- Tela de colar leche (tela gasa)
- 200 gr de avena
- 4 cucharadas de miel de caña
- 1 bandeja de Hielo
- 3 tazas de Leche de sésamo o leche de almendra con caju:



Para la leche:

- *1 taza de pistacho con cascara
- *1 taza de caju, marañón o nuez de la india
- *5 nuez boliviana o del Brasil

Procedimiento:

Tostar la avena por 4 minutos.
Licuar junto con la leche elegida, colar con tela y guardar el afrecho al igual que en todas las leches.
volver a licuar con hielo y miel de caña

MELCOCHA DE AVENA



- 1 taza de harina de avena molida o entera
- 5 cucharadas de miel de abeja
- 2 cucharadas de linaza
- 6 cucharadas de agua caliente
- 1/4 taza de agua o leche vegetal
- 2 cucharadas de aceite de oliva

Procedimiento:

En un bowl ponemos los afrechos de la leche y la horchata, mezclamos e incorporamos el aceite, la miel de abeja, la leche o agua, la avena molida y la linaza que previamente ponemos a conservar unos minutos en 6 cucharadas de agua caliente. probar un poco la masa para saber si desea mas dulce.

Poner en una bandeja de horno con una cuchara la forma de galleta o forma de queque y hornear por 25 minutos a 190°C.