

ABC *de la nutrición*

DR. ELIO M. RIVERA

"El A.B.C. de la nutrición."

*Dedico este libro a cada una de las personas que quieren
aumentar su energía y vivir una vida saludable.*

Dr. Elio M Tivera

Descargo de Responsabilidad:

La información contenida en este libro tiene fines puramente informativos y educativos. El autor aunque es un profesional de la salud no es un nutricionista registrado. La nutrición es un campo en constante evolución, y las recomendaciones dietéticas pueden variar según las necesidades individuales y las condiciones médicas. Antes de realizar cambios significativos en su dieta o estilo de vida, se recomienda encarecidamente que consulte a un profesional un nutricionista registrado. El autor ha hecho todo lo posible para garantizar que la información proporcionada en este libro sea precisa y actualizada en el momento de su publicación. Sin embargo, no se hace responsable de ninguna omisión o error en la información, ni de las consecuencias que puedan derivarse de su uso. Cualquier cambio en su dieta o estilo de vida debe realizarse bajo su propia responsabilidad y supervisión. Los resultados pueden variar según la persona, y el autor no garantiza resultados específicos o mejoras en la salud. Al utilizar la información contenida en este libro, usted acepta que es responsable de sus propias decisiones relacionadas con la alimentación y la salud, y exime al autor de cualquier responsabilidad por cualquier daño o lesión que pueda resultar del uso de esta información. Siempre busque el consejo de un profesional de la salud calificado antes de realizar cambios significativos en su dieta o rutina de ejercicios."

Índice

Introducción.....	8
1. Primero... Un poco de historia personal.....	10
2. "¡Cansado, siempre cansado! Mi vida de los treinta a los cuarenta años.....	9
3. Descifrando el A B C de la Nutrición.....	11
4. ¿Envejecimiento Prematuro o Mala Nutrición?.....	17
5. De acuerdo a nuestra nutrición, será nuestra calidad de vida.....	22
6. Explorando las Raíces de la Subnutrición en la Sociedad Occidental.....	28
7. ¿Por qué tengo hambre todo el día, y nunca me siento saciado(a)?.....	37
8. La verdad acerca de las dietas de moda.....	42
9. Los azúcares simples.....	52
10. Nutrientes Esenciales: Elementos Clave para una Salud Óptima.....	58
11. Consecuencias de una Deficiencia en Ácidos Grasos Esenciales: Lo que Necesitas Saber.....	61
12. La vitamina C... ¿Debo consumirla diariamente?.....	70
13. Todo lo que Necesita Saber sobre la Vitamina D y sus efectos en la salud.....	76
14. Lo que debes saber de las proteínas y su impacto en la salud.....	91
15. Más Allá de la Carne, Explorando las Diversas Fuentes de Proteínas.....	100
16. Las Grasas - Comprendiendo su Impacto en la Salud.....	110
"Descubre un Arcoíris de Salud: Consejos Nutricionales para Todos"	
17. Revelando el Misterio de los Jugos Verdes: Descubre sus Asombrosos Beneficios.....	120
18. Conozca los Beneficios de los Súper Alimentos.....	129
19. Lo que debes saber de las frutas y vegetales.....	139
20. ¿Cómo puedo obtener energía y vitalidad de una forma natural? (Parte I)..	147
21. ¿Cómo puedo obtener energía y vitalidad de una forma natural? (Parte II).....	154
22. La manera como me alimento en un día normal.....	164
23. Epílogo.....	167

Antes de comenzar...

¿Alguna vez ha sentido que algo no anda bien con su salud... pero los estudios dicen que todo está "normal"?

Quizá se siente cansado la mayor parte del tiempo.

Le falta energía desde que comienza el día.

Duerme, pero no descansa.

Ha probado diferentes dietas, vitaminas o remedios, sin obtener los resultados que esperaba.

Y poco a poco ha llegado a pensar que sentirse así es simplemente parte de la edad.

Pero... ¿y si no fuera así?

¿Qué pasaría si muchas de las molestias que hoy considera normales fueran, en realidad, señales de que su cuerpo necesita algo que no está recibiendo?

Durante más de cuarenta años ejercí la medicina y, posteriormente, dediqué más de dos décadas al estudio de la nutrición y la medicina natural. A lo largo de ese tiempo descubrí algo que transformó mi manera de comprender la salud.

Muchas enfermedades no aparecen de un día para otro.

Con frecuencia comienzan silenciosamente, mucho antes de que aparezcan los primeros síntomas.

Y, en muchos casos, el cuerpo nos envía señales de advertencia que aprendemos a ignorar.

Este libro nació con un propósito muy sencillo:

Ayudarle a comprender cómo funciona su cuerpo y cómo una buena nutrición puede convertirse en una de las herramientas más importantes para conservar y recuperar la salud.

No encontrará promesas milagrosas.

Tampoco recetas mágicas.

Encontrará principios sencillos, explicados de manera clara y práctica, que le ayudarán a entender por qué la alimentación influye tanto en su energía, su sistema inmunológico, su bienestar y su calidad de vida.

Además, procuré escribir este libro pensando en usted.

Encontrará una tipografía cómoda, párrafos breves y una organización clara para que la lectura sea agradable, fácil de comprender y sencilla de consultar siempre que lo necesite.

Mi deseo no es únicamente que termine de leer este libro.

Mi deseo es que comprenda cómo cuidar mejor el maravilloso cuerpo que Dios le ha dado.

Después de muchos años atendiendo pacientes y estudiando la relación entre la nutrición y la salud, he llegado a una conclusión muy sencilla:

Nuestro cuerpo posee una extraordinaria capacidad para conservar la salud cuando recibe lo que realmente necesita.

Por eso este libro no fue escrito para impresionar con términos complicados.

Fue escrito para servirle.

Para responder preguntas.

Para ayudarle a tomar mejores decisiones.

Y para convertirse en un manual al que pueda regresar una y otra vez cuando necesite orientación.

Pero antes de comenzar, permítame hacerle una pregunta.

¿Qué sucedería si pequeños cambios en su alimentación pudieran producir grandes cambios en su salud, su energía y su calidad de vida?

¿Y si muchas de las respuestas que ha estado buscando estuvieran mucho más cerca de lo que imagina?

Si esa posibilidad despierta su interés, entonces creo que este libro fue escrito para usted.

Le invito a leerlo con calma, a reflexionar sobre cada principio y, sobre todo, a poner en práctica lo que vaya aprendiendo.

Mi oración es que estas páginas no solo le proporcionen nuevos conocimientos, sino que también le ayuden a vivir con más salud, más energía y una mejor calidad de vida, para que pueda servir a Dios y disfrutar plenamente de cada etapa que Él le conceda.

Bienvenido. Comencemos este viaje hacia una mejor salud.

Dr. Elio M. Rivera
Ediciones Cristopedia

Introducción

Mi pueblo fue destruido porque le faltó conocimiento.

Oseas 4:6

Soy el Dr. Elio M. Rivera, médico y naturópata con una sólida formación que incluye estudios de medicina en Monterrey, Nuevo León, México, y una especialización en naturopatía en Estados Unidos. Además, tengo el honor de ser cofundador del "Hope Wellness Center", una clínica enfocada en la medicina natural.

Este libro que tienes en tus manos es el resultado de mi viaje personal y profesional en el mundo de la nutrición y el bienestar. Durante más de veinte años, he explorado incansablemente métodos y prácticas nutricionales para promover una vida sana y llena de energía. Las estrategias que he descubierto no solo han transformado mi vida, sino también la de muchos de mis pacientes.

A lo largo de mi carrera, he enfrentado innumerables desafíos y aprendido valiosas lecciones. Hoy, cerca de los 60 años, disfruto de una salud y energía excepcionales, lo que me motiva a compartir estos conocimientos contigo. Este libro está dirigido a todos aquellos que desean mejorar su vitalidad y bienestar, sin importar su edad.

Mi enfoque combina mi experiencia personal con una sólida formación científica y práctica clínica. Como cristiano, mi fe ha sido una guía constante, pero siempre he buscado mantener un equilibrio entre mi espiritualidad y un enfoque científico y pragmático.

Vivimos en una época con grandes desafíos en materia de salud y bienestar, donde la confusión y la mala información son comunes. En este contexto, la nutrición adquiere un papel fundamental, yendo más allá del sabor y la apariencia de los alimentos, enfocándose en su valor nutritivo y su impacto en nuestra salud.

En "El A.B.C. de la Nutrición", comparto no solo mi testimonio personal y profesional, sino también principios prácticos de nutrición y hábitos saludables. Mi objetivo es ofrecerte una guía para envejecer con dignidad y mantener un estilo de vida saludable.

No esperes soluciones mágicas en estas páginas, ya que cada persona es única. Sin embargo, lo que aquí encontrarás son herramientas basadas en la ciencia y la experiencia clínica que pueden marcar una diferencia significativa en tu vida.

Te ofrezco una brújula para navegar por el vasto y a veces confuso mundo de la nutrición. A través de mi experiencia clínica, he confirmado numerosos aspectos de la alimentación y la salud que estoy ansioso por compartir contigo. Este libro es una guía práctica y realista, no solo para los jóvenes, sino para cualquier persona que busque mejorar su nutrición.

Contrariamente a la creencia popular, este libro no se enfoca en la apariencia personal, sino en una nutrición correcta y saludable. Si buscas energía y vitalidad para cumplir con tus responsabilidades diarias, más que una "figura perfecta" promovida por los medios, este libro es para ti.

Además, quiero resaltar que este libro proporciona soluciones prácticas y accesibles para satisfacer tus necesidades nutricionales sin incurrir en grandes gastos. Incluyo consejos y estrategias para alimentarte de manera saludable manteniendo un equilibrio con tu presupuesto familiar.

Mi deseo es que este libro te abra los ojos a la importancia de una buena nutrición y cómo esta puede mejorar tu calidad de vida. Espero que, a través de estas páginas, encuentres el camino hacia la salud y el bienestar que tanto anhelas.

Capítulo 1

Primero... Un poco de historia personal.

Me presento de nueva cuenta, soy el Dr. Elio M. Rivera. Y como ya lo indique, mi viaje académico comenzó en Monterrey, Nuevo León, donde me formé en Medicina, y luego me adentré en el fascinante mundo de la Naturopatía en Estados Unidos. Quizás te estés preguntando, ¿qué es exactamente la Naturopatía? Bueno, me complace compartir contigo que la Naturopatía es una disciplina única y enriquecedora. Combina lo mejor de ambos mundos: el rigor de los conocimientos científicos y tecnológicos junto con una comprensión profunda de la salud desde una perspectiva natural.

Mi objetivo como naturópata no es solo tratar los síntomas, sino entender y tratar las causas subyacentes de los problemas de salud. Esta aproximación integral nos permite ver el cuerpo humano como un todo interconectado, donde cada aspecto de nuestro bienestar influye en los demás.

Espero que, a través de nuestras conversaciones en este libro, pueda abrirte las puertas a una visión más amplia y natural de la salud, una que abarca cuerpo, mente y espíritu. Juntos, exploraremos cómo los principios de la Naturopatía pueden aplicarse en tu vida diaria, llevándote a un estado

de bienestar y equilibrio. Mi historia, que comparto con ustedes, va más allá de la teoría médica; es una ventana a mi vida, con la esperanza de que padres y futuras generaciones comprendan el impacto crucial de una nutrición adecuada en la vida de sus hijos.

Ahora, permíteme compartir contigo un relato muy personal, que ha sido un motor fundamental en mi vida y carrera.

Soy el sexto de ocho hermanos, y mi infancia comenzó de manera bastante ordinaria, al menos eso es lo que me cuentan mis hermanos mayores. Sin embargo, en algún punto de esos primeros años, comencé a enfrentar desafíos de salud que me marcarían profundamente. Sin darme cuenta, mi alimentación se redujo a un menú limitado: arroz refinado, frijoles, carne molida y poco más. Fue así como abrí inadvertidamente la puerta a problemas de salud que terminarían por definir mi vida y mi personalidad.

La mala nutrición pronto dejó sus huellas: perdí masa muscular, el ímpetu de jugar, y me alejé del mundo del deporte. Nací con una sensibilidad particularmente intensa; lo que a otros les parecía insignificante, a mí me afectaba en gran medida. Esta mezcla de desafíos nutricionales y una sensibilidad exacerbada marcó el inicio de una etapa complicada en mi vida, especialmente al comenzar la escuela primaria.

Con una debilidad física evidente y una disminución en mi masa muscular, me convertí en un blanco fácil para el acoso escolar. Cada mañana, el miedo y la ansiedad me consumían, anticipando lo que enfrentaría en la escuela. Ese trato cruel, nacido de mi estado nutricional y físico, fue esculpiendo mi carácter, transformándome en un niño infeliz y lleno de ansiedad.

La falta de fuerza y habilidad física se hizo más evidente en las clases de educación física. La selección de equipos se convirtió en una rutina humillante, donde nadie quería que yo formara parte de su equipo. Los capitanes discutían sobre quién tendría que "*aguantarme*". Y cuando finalmente alguien me escogía, lo hacía con renuencia y desprecio, a menudo con insultos y burlas.

Estas experiencias, originadas en mi desnutrición, dañaron profundamente mi autoestima. Crecí sintiéndome no valorado y desplazado, con una constante sensación de no pertenecer a ningún lugar. Comparto esto contigo para enfatizar la importancia de una nutrición adecuada durante la infancia. Una alimentación deficiente puede limitar el potencial de un niño y causar sufrimientos innecesarios.

Estos problemas nutricionales no solo moldearon mi personalidad, sino

que también me acompañaron hasta la adultez, manifestándose en alteraciones emocionales, ataques de pánico, ansiedad matutina, depresión y hasta pensamientos suicidas. Si bien la desnutrición no fue la única causa, jugó un papel significativo en el desarrollo de estos problemas.

Para concluir, quiero dejarles un consejo práctico a los futuros padres: si desean que sus hijos disfruten de frutas y vegetales, hay una ventana de tiempo crucial durante los primeros dos años de vida. Es un periodo en el que los niños exploran el mundo llevándose todo a la boca. Aprovechen esta oportunidad para introducir una variedad de frutas y vegetales en su dieta. Incluso si al principio muestran rechazo, con paciencia y persistencia, es probable que terminen aceptándolos. Esta es una oportunidad única para fomentar hábitos alimenticios saludables desde una edad temprana. De lo contrario, podrían perderse la posibilidad de inculcar estas preferencias saludables en sus hijos.

Quiero enfatizar un punto crucial: aunque he compartido mi experiencia personal en relación con la nutrición infantil, la verdad es que este libro es para todos, sin importar la etapa de la vida en la que te encuentres. Ya seas un joven de 20 años, un adulto en tus 30, 40 o 50, o incluso si has cruzado la barrera de los 60 años, la nutrición es un pilar esencial en tu vida.

La necesidad de una nutrición adecuada no discrimina por edad. Cada etapa de nuestra vida tiene sus propios desafíos y requerimientos nutricionales, y es fundamental entender y atender a estos cambios. Ya sea que estés buscando optimizar tu salud, mejorar tu rendimiento físico, o simplemente mantener un bienestar general, una nutrición adecuada es la clave.

Este libro es un testimonio y una guía que busca acompañarte en el camino hacia una vida más saludable y plena, independientemente de tu edad. Mi deseo es que las lecciones y consejos que comparto aquí te sirvan como herramientas valiosas en tu búsqueda personal de bienestar.

Recuerda, nunca es demasiado tarde para hacer cambios positivos en tu alimentación. Cada día es una nueva oportunidad para nutrir tu cuerpo y tu alma de la mejor manera posible. Estoy aquí para guiarte en este viaje, ofreciéndote mi experiencia y conocimiento para que, juntos, podamos abrir un nuevo capítulo en tu vida, uno lleno de salud, energía y vitalidad.

Con cariño y compromiso hacia tu bienestar,

Dr. Elio M Rivera

Lo que encontrará en este libro...

Apenas ha comenzado a descubrir el fascinante mundo de la nutrición.

En las siguientes páginas aprenderá, entre muchos otros temas:

- ✓ ¿Por qué muchas personas viven cansadas sin saber cuál es la verdadera causa?
- ✓ Cómo la alimentación influye en su energía, su sistema inmunológico y su calidad de vida.
- ✓ Los nutrientes esenciales que su cuerpo necesita para funcionar correctamente.
- ✓ Los errores alimenticios más comunes que pueden afectar su salud sin que usted lo note.
- ✓ Cómo reconocer las primeras señales de deficiencias nutricionales.
- ✓ La importancia de las vitaminas, minerales, proteínas, grasas saludables y otros nutrientes indispensables.
- ✓ Principios sencillos para mejorar su alimentación sin recurrir a dietas extremas o costosas.
- ✓ Cómo fortalecer su organismo y prevenir muchos problemas de salud mediante una nutrición adecuada.
- ✓ Mitos y verdades sobre la alimentación que toda persona debería conocer.
- ✓ Y mucho más...

Continúe leyendo...

La salud no depende únicamente de la genética o de la suerte. En gran medida, es el resultado de las decisiones que tomamos cada día.

Si este extracto despertó su interés, le invitamos a adquirir la obra completa.

En sus páginas encontrará explicaciones claras, ejemplos sencillos, consejos prácticos y principios respaldados por décadas de experiencia médica y estudio de la nutrición, que le ayudarán a comprender mejor su cuerpo, cuidar su salud y tomar decisiones que pueden mejorar su bienestar durante muchos años.

Porque aprender a alimentarse correctamente no solo puede añadir años a la vida... también puede añadir vida a esos años.

Disponible en:

[ABC de la Nutrición — Museo Vida y Obra de Jesucristo](#)