

# Nutrición

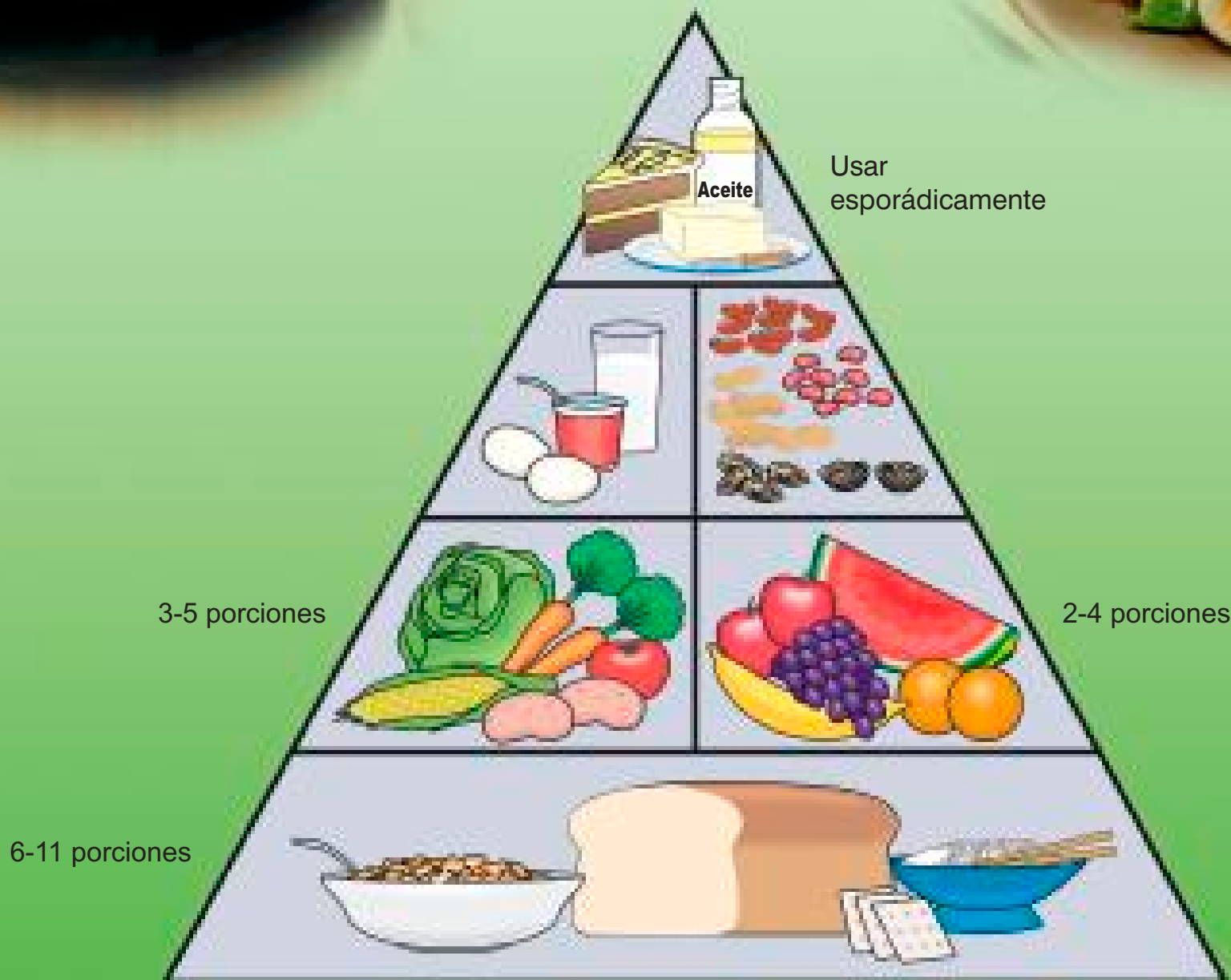
## Problemas de la Proteína Animal

- › Roba calcio de los huesos
- › Coloca stress sobre los riñones
- › Incrementa el riesgo de parásitos, cáncer y enfermedades cardíacas
- › No contiene fitoquímicos



## Ventajas de los Vegetales

- › No contienen colesterol
- › Son altos en fibra
- › Son bajos en grasa
- › Contienen cantidades moderadas de calorías
- › Son ricos en fitoquímicos



### Guía de la Pirámide Alimenticia

La base de la pirámide alimenticia son los granos. Las frutas y vegetales suplen cantidades abundantes de vitaminas, minerales y fibra. Las leguminosas, nueces y semillas son buenas fuentes adecuadas de proteína como la leche y los huevos. Los aceites y dulces deberían usarse con cautela.

# Nutrición

## La Fibra Reduce el Riesgo de:

- › Apendicitis
- › Enfermedades de la vesícula
- › Venas varicosas
- › Enfermedades diverticulares
- › Hemorroides
- › Cáncer del colon
- › Obesidad



### El desayuno - el comienzo del día

Estudios recientes han mostrado que estudiantes que toman desayuno obtienen mejores calificaciones. El cerebro requiere un suministro de nutrientes de calidad durante el día. Después de una buena noche de descanso el estómago está listo para la digestión de una buena comida, lo cual beneficia al cerebro. Los saludables carbohidratos de frutas y granos son los mejores alimentos para fomentar buenos pensamientos. Un buen desayuno nos da al comienzo de la mañana la carga necesaria de energía para un mejor desempeño físico y mental.

## Leche Materna

- › Protege a los bebés contra infecciones
- › Es la mejor comida para los infantes
- › Previene contra alergias
- › Aumenta la inteligencia
- › Le da al niño beneficios de salud a largo plazo



## Para Todos

- › Ingiera frutas y verduras frescas diariamente
- › Coma más nueces y granos enteros
- › Coma menos grasas, azúcar y sal
- › Coma a horas regulares y no entre comidas
- › Coma más fibra y menos comidas refinadas
- › Haga del desayuno su comida más importante



**“Haga de la nutrición su medicina.”**

Hipócrates

# Beneficios del Ejercicio

## Circulación

- Fortalece el músculo cardíaco.
- Reduce la presión alta.
- Disminuye el riesgo de enfermedades cardíacas

## El Sistema Inmunológico

- Protege contra las infecciones
- Aumenta la protección contra el cáncer

La actividad te protege  
El ejercicio fortalece el sistema inmunológico. Estimula la liberación de glóbulos blancos al torrente sanguíneo para luchar contra las infecciones y aún, el cáncer. La actividad, en combinación con una nutrición saludable, capacitará a su sistema inmunológico a mantener su cuerpo saludable.



## Músculos

- Incrementa la energía y la resistencia
- Mejora la tonificación del músculo
- Quema el exceso de calorías

## Nervios

- Vitaliza el cerebro
- Incrementa la sensación de bienestar
- Alivia la ansiedad y la depresión
- Reduce el estrés
- Mejora la calidad del sueño

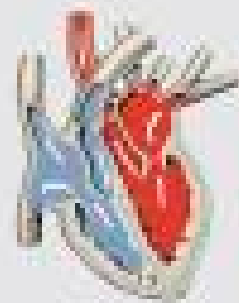
### Latidos Cardíacos

80 latidos/min.  
4800/hora  
42.048.000/año

comparado con:

70 latidos/min.  
4200/hora  
36.792.000/año

Ahorra **5.256.000**



El ejercicio disminuye el ritmo cardíaco en reposo, lo cual le da a su corazón tiempo extra para nutrirse y descansar.

**“La acción es la ley de nuestro ser.”**

Ellen White, The Ministry of healing, 237

# Ejercicio

## Claves para el Éxito

- Escoja una variedad de ejercicios diferentes
- Haga ejercicio al aire libre y al sol
- Empiece lentamente y aumente gradualmente



Camine al trabajo

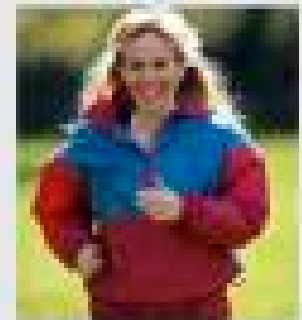


La agricultura

No se detenga por la edad

### Disfrute del movimiento

La actividad física debería ser una experiencia positiva y agradable. Un experimento mostró que los niveles de colesterol disminuyeron substancial-mente cuando los estudiantes disfrutaban su programa de ejercicio. Cuando no lo disfrutaban, su colesterol no bajó. El mensaje es claro: no importa si elige natación, ciclismo, correr o caminar, sólo escoja un programa de ejercicio que pueda disfrutar.



## Pautas para el Ejercicio Moderado

- Necesita ser casi todos los días
- Puede acumularse durante el día
- Debe ser por lo menos 30 minutos diario



Actividades al aire libre



Los niños lo disfrutan



# Tome Agua



## Los beneficios de Tomar Agua

- Fortalece el sistema inmunológico
- Reduce la fatiga
- Elimina las impurezas del cuerpo
- Ayuda a prevenir las enfermedades renales
- Aumenta la agilidad mental

## Consuma más Agua

- Comience el día con dos vasos de agua
- Tome de 8-10 vasos de agua al día
- No tome bebidas con sus alimentos
- No consuma gaseosas, café y té

### Verdades sobre las bebidas gaseosas

Hoy día las personas consumen más bebidas gaseosas que agua. Las bebidas gaseosas usualmente contienen de 10 a 12 cucharaditas de azúcar. Esto puede causar cambios repentinos en el estado de ánimo y una disminución de energía. El exceso de azúcar también deprime el sistema inmunológico, haciendo que la persona sea más susceptible a las infecciones. La mejor solución para la sed es un vaso de agua fresca.



**70%**  
del cuerpo  
humano es agua

**“Al que tuviere sed, yo le daré gratuitamente de la fuente del agua de la vida.”**

# Tratamientos con Agua



## Baño de Contraste

- › Estimula la circulación
- › Fortalece el sistema inmunológico
- › Es buen tratamiento para el resfriado y la gripe
- › Promueve la curación de heridas e infecciones
- › Relaja los bronquiolos en los asmáticos
- › Es vigorizante



## Pediluvio Caliente

- › Alivia el dolor de cabeza
- › Relaja
- › Induce a sudar
- › Alivia la congestión interna
- › Contrarresta la gripe
- › Alivia los dolores menstruales



## Inhalación de Vapor

- › Despeja la congestión nasal
- › Alivia la inflamación de garganta
- › Calienta y alivia las vías respiratorias
- › Relaja los bronquiolos en los asmáticos



## Compresas Calentadoras

- › En la garganta para inflamación y laringitis
- › En el pecho para la tos, bronquitis y neumonía



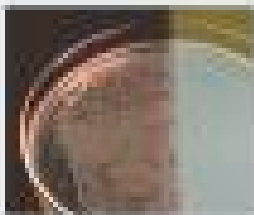
# El Sol

## Beneficios Físicos

- Fortalece el sistema inmunológico
- Ayuda a normalizar la presión arterial
- Mata los gérmenes
- Produce vitamina D

### La luz solar—eliminadora de gérmenes

La luz solar es un excelente agente esterilizador. Gracias a los rayos ultravioleta del sol las bacterias son destruidas efectivamente. Las infecciones de hongos y las úlceras de la piel pueden ser tratadas fácilmente con baños de sol. Una buena costumbre es la de tender la ropa al aire libre y airear la ropa de cama regularmente. El permitir que la luz solar entre a nuestras habitaciones y salir al aire libre ayudará a protegernos contra estos invasores indesea-



El efecto de la luz solar en un cultivo de bacteria

## Beneficios Mentales

- Disminuye el estrés
- Mejora la calidad del sueño
- Ayuda contra la depresión
- Promueve una sensación de bienestar

### La producción de la vitamina D

La luz solar desempeña un papel importante en la producción de la vitamina D. Esta vitamina mejora la absorción del calcio, que es vital para la producción y el mantenimiento de huesos derechos y fuertes. Exponer la cara a la luz solar por sólo 15 minutos le dará más vitamina D que la requerida diariamente.



### Energía del sol

Todos los seres vivos en este planeta dependen de la energía del sol. Las plantas necesitan energía solar para fabricar la glucosa. La glucosa en las plantas es una mejor fuente de energía fabricada por el sol que la proteína de origen animal. Podemos disfrutar de los beneficios que nuestro Creador ha colocado en las frutas frescas, los granos y los vegetales, que nos darán fuerza y una salud abundante.



# El Sol

## Protección Solar

- Las gafas oscuras protegen contra las cataratas
- Los sombreros ayudan a prevenir la insolación
- Usar ropa larga en las extremidades prevendrá las quemaduras solares
- Al evitar la exposición al sol de 10:00 a.m. a 2:00 p.m. se reduce el riesgo de cáncer en la piel



## Recomendaciones

- 10 a 15 minutos diario es suficiente
- Permita que la luz del sol entre a las habitaciones
- Evite demasiada exposición y quemaduras solares
- Haga ejercicio al aire libre

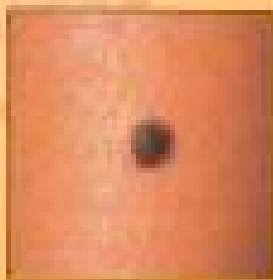


## Detección del Melanoma



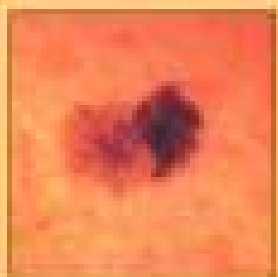
Melanoma

El cáncer de la piel es el tipo de cáncer más común. Afortunadamente puede ser detectado fácilmente y ser tratado con éxito en la mayoría de los casos, cuando este es detectado tempranamente. El factor de mayor riesgo que causa el melanoma es el exceso de exposición al sol. Incluso una quemadura solar severa durante la niñez, puede duplicar el riesgo de contraer cáncer.

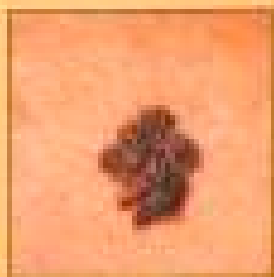


Lunar normal

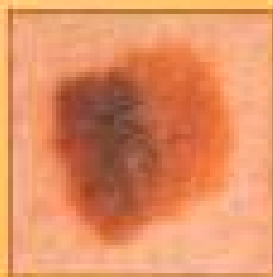
He aquí cuatro descripciones que pueden ayudar a distinguir un lunar de un melanoma:



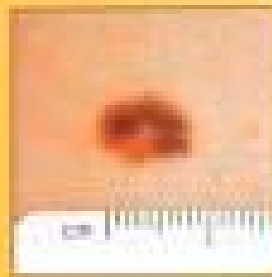
A. Asimetría- una mitad no corresponde a la otra.



B. Irregularidad de borde- los bordes son irregulares, deformados y borrosos.



C. Color- la pigmentación no es uniforme y hay sombras café y negra.



D. Diámetro de más de 6 mm- cualquier incremento repentino de tamaño debería ser un motivo de consideración especial.



# Temperancia

## Sabía usted que...

- Un fumador tiene 22 veces riesgo más alto de contraer cáncer del pulmón
- Los adolescentes que toman bebidas alcohólicas tienen 8 veces más probabilidad de utilizar drogas o sustancias ilícitas
- La mayoría de los accidentes mortales en las autopistas es por el uso de alcohol



**CANCER  
DEL PULMON**



**SIDA**

## Señales de Problemas de Drogadicción

- Emborracharse o consumir drogas regularmente
- Renunciar a otras actividades por las drogas
- Beber o utilizar drogas a solas
- Cuando se necesita más cantidad de droga para obtener la misma sensación
- Negando el problema de la adicción
- Respuestas apáticas

**DAÑOS  
CEREBRALES**



**“El vino es escarnecedor, la  
cerveza alborotadora y cualquiera  
que por ellos yerra no es sabio.”**

# Temperancia

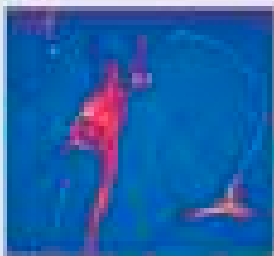
## Cómo Vencer la Adicción

- Piense en los resultados negativos de su adicción
- Reemplace sus hábitos viejos por otros mejores
- Resista las tentaciones
- Si usted fracasa no se rinda
- Evite toda situación que fomente su adicción
- Consiga apoyo de sus familiares y amigos
- Confíe en el poder divino para vencer sus hábitos



### Sinapsis y hábitos cambiantes

Cada vez que el cerebro aprende un nuevo hábito, lo hace formando nuevas conexiones cerebrales (sinapsis). Al conectarse las células nerviosas se forma un camino y se establece un hábito. El fumar es un buen ejemplo de esto. Cada vez que un fumador enciende un cigarrillo, el camino cerebral es fortalecido a tal punto que esto llega a hacerse sin pensarlo. Los caminos establecidos son como vías trilladas de las cuales no se puede escapar. Por esta razón es tan importante formar nuevos hábitos positivos para reemplazar los viejos. Séa creativo al buscar algo mejor para reemplazar un mal hábito.



Células nerviosas conectadas por sinapsis

**“Así que, si el Hijo os libertare, seréis verdaderamente libres.”**

Jesús, Juan 8:36



El sistema de refuerzo positivo en el cerebro siempre busca recompensas positivas. Ayudar a otros, orar y desarrollar una relación que tenga sentido con otras personas darán tales recompensas positivas. Las drogas pueden estimular el sentido del placer por un tiempo, pero después uno estará extenuado y se sentirá vacío. Buscar mejores recompensas le llevará a experimentar una satisfacción real, que durará más que un corto tiempo.

# Aire Puro

## El Aire Puro

- Vitaliza la sangre
- Relaja la mente
- Mata los gérmenes
- Ayuda a limpiar los pulmones
- Mejora el sistema inmunológico

## La Contaminación de la Ciudad Causa:

- Tos
- Bronquitis
- Enfisema
- Cáncer

## Ciclo del Aire



El ciclo del aire es un maravilloso ciclo de dar y recibir. Las plantas toman el dióxido de carbono del aire. En el proceso el oxígeno es liberado, el cual provee aire fresco para respirar. Las células usan este oxígeno para quemar la glucosa que da energía al cuerpo. Finalmente, el dióxido de carbono es producido y liberado al aire a través de los pulmones.

## Peligros de Fumar



**“Podemos vivir semanas sin comida, días sin agua, pero sólo minutos sin aire.”**

# Aire Puro

## Cómo Obtener Aire Puro

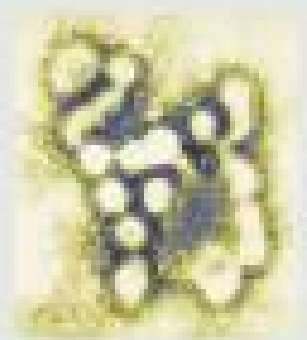
- Respire a través de su nariz
- Evite usar ropa ajustada
- Evite el aire contaminado
- Evite fumar y el humo de segunda mano
- Haga ejercicio al aire libre y puro
- Mantenga las ventanas del cuarto abiertas

## Beneficios de la Respiración Profunda

- Relaja el cuerpo
- Oxigena el cerebro para tener mente clara
- Ayuda a prevenir infecciones respiratorias
- Induce el sueño profundo

### Infecciones respiratorias

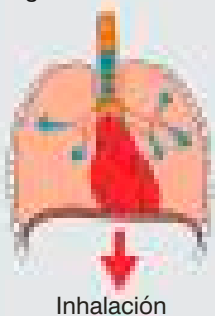
Las tres infecciones respiratorias más comunes son: el catarro, la gripe, la neumonía. Estas infecciones son causadas por gérmenes transportados en el aire los cuales se pasan de una persona a otra. Para prevenir el ataque de estas infecciones, lávese las manos frecuentemente, tome de ocho a diez vasos de agua al día, tenga una dieta saludable con abundantes frutas y verduras, y haga ejercicio diario al aire libre.



*Virus de la gripe*

### La respiración profunda

La respiración apropiada es importante para un desempeño óptimo. La respiración inadecuada puede llevar a la fatiga, cansancio, anemia y depresión. Desafortunadamente muchos adultos están desarrollando el hábito de respirar superficialmente sin usar su abdomen apropiadamente. Los ejercicios de respiración profunda son una forma de desarrollar el hábito de la respiración correcta. El mejor ejercicio para desarrollar el hábito de la buena respiración es el de acostarse boca arriba en el suelo, y poner las manos o un libro en el abdomen. Practique la respiración profunda hasta que las manos o el libro suban cada vez que inhale. Repita este ejercicio varias veces al día hasta que llegue a ser un hábito natural todo el tiempo.



Inhalación

*La respiración apropiada incluye el abdomen. Note el movimiento del diafragma en la respiración abdominal.*



Exhalación

# Descanso



## Los ritmos del sueño

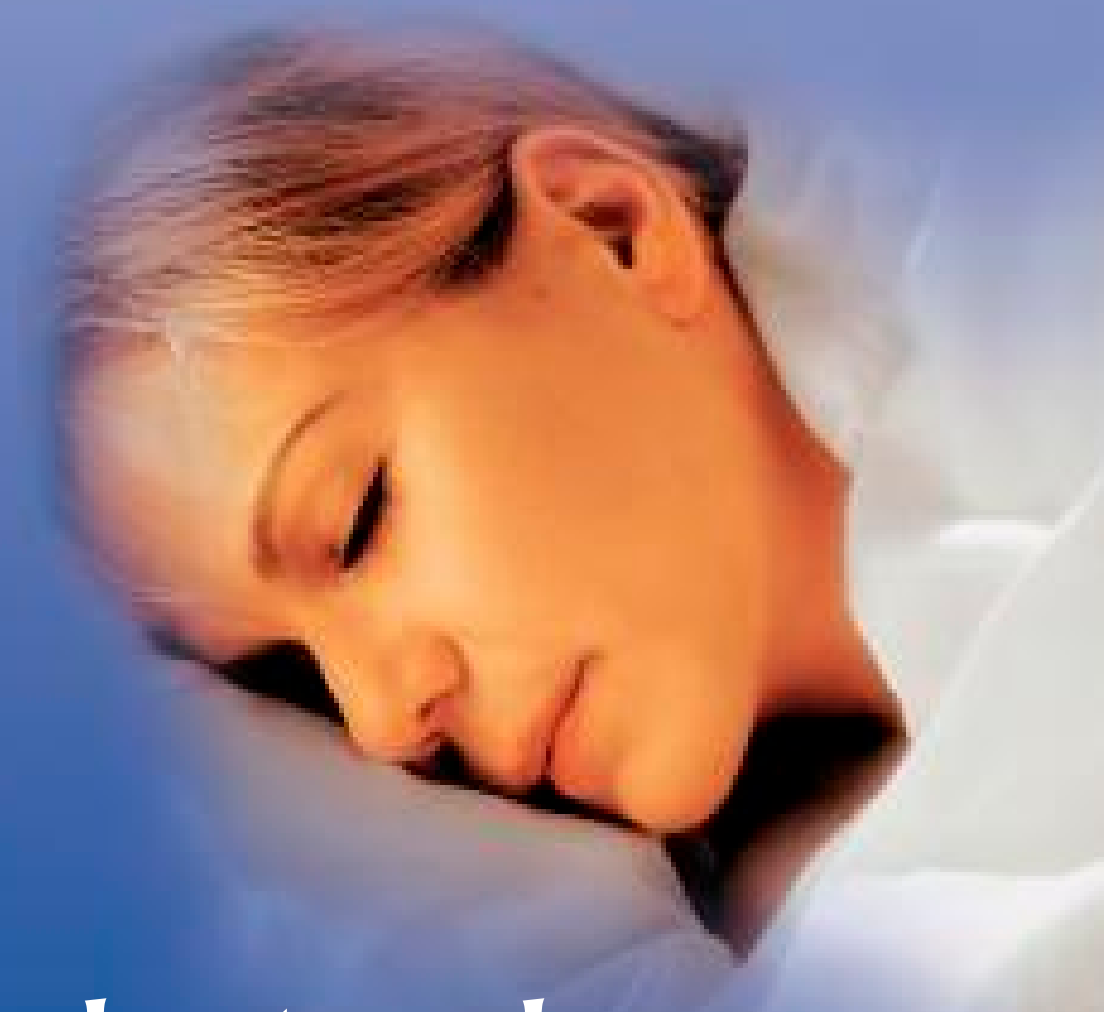
Nuestro sueño se lleva a cabo en forma de ciclos. Cuando vamos a dormir, el cerebro se desacelera gradualmente. Aproximadamente media hora más tarde, el cerebro alcanza el estado de ondas lentas regulares llamadas ondas delta. Durante esta fase, los músculos se relajan y las hormonas del crecimiento se liberan, ayudando a reparar las células que fueron averiadas durante el día. Cada 70 a 90 minutos aproximadamente, el cerebro cambia a un estado de sueño de mayor alerta llamado REM. Este estado se caracteriza por sueños frecuentes y movimiento rápidos de los ojos. Un adulto necesitará de 4 a 6 horas de este ciclo cada noche lo cual puede lograrse con 7 a 8 horas de sueño. El formar hábitos regulares de dormir nos dará una vida más equilibrada que eliminará la necesidad de píldoras para dormir y estimulantes como la cafeína durante el día.

## Sabía usted que...

- Los efectos de la fatiga incapacita el cerebro de una forma similar como lo hace el alcohol
- La fatiga aparece más frecuentemente cuando hay horarios de trabajo irregulares
- El riesgo de un accidente es 7 veces más alto entre la medianoche y las ocho de la mañana
- Ver televisión en la noche es una de las principales causas de insomnio

## Los Beneficios del Sueño

- Incrementa la capacidad de estar alerta durante el día
- Mejora la habilidad para aprender
- Mejora la capacidad inmunológica
- Estimula la habilidad de hacer frente al dolor



## El reloj biológico

Muchas de las funciones corporales como la temperatura y los niveles de azúcar en la sangre operan en base a un ciclo diario. El reloj biológico interno es reajustado cada mañana cuando sale el sol y entra la luz en nuestra habitación. El despertarse cada mañana a la misma hora ayuda al cuerpo a reajustar apropiadamente el reloj biológico. Cuando nos acostamos temprano y a horas regulares, este reloj biológico interno nos hará despertar a tiempo sin necesidad de un reloj despertador. Dos horas de buen sueño antes de la medianoche vale más que 4 horas de sueño después de la medianoche. La regularidad ayuda al cuerpo a funcionar en su más óptimo desempeño.

**“El sueño de esta noche  
provee la energía para mañana.”**

# Descanso

## Relajación

- Tomar períodos cortos de descanso durante el día mejora el desempeño y la Seguridad
- La lectura de un libro favorito o caminar relaja la mente
- Un día semanal de descanso es esencial



Las excursiones en la naturaleza proveerán no solo recuerdos agradables, sino también una verdadera recreación para el cuerpo y la mente.

No sólo los niños necesitan descanso. Tomar unos minutos de descanso después de cada hora de trabajo puede estimular energías físicas y mentales desconocidas.



Un día semanal de descanso da el doble de energía y una mejor motivación durante el resto de la semana.

## Recomendaciones para el Descanso

- Duerma 7 a 8 horas cada noche
- Ingiera su última comida por lo menos cuatro horas antes de acostarse
- Es mas beneficioso estar en cama a las 10:00 pm
- Evite el alcohol, la nicotina y el café
- Abra las ventanas para obtener aire fresco
- Acuéstese a dormir con una mente tranquila.

**“Venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados, y yo os haré descansar.”**

Jesús, Mateo 11: 28

# Confianza en Dios

## Poder para perdonar

La relación entre la mente y nuestra salud es más estrecha de lo que a veces nos damos cuenta. Nuestra salud depende de estar en paz unos con otros. Si odiamos a alguien, o si no somos capaces de perdonar, esto puede destruirnos desde adentro. Sin embargo, cuando somos capaces de perdonar, esta paz irradiará a través de todo nuestro ser. Cuando percibimos que hay un Dios de amor que está dispuesto a perdonarnos, eso puede darnos este poder importante para perdonar a otros, y entonces, nosotros podemos experimentar la verdadera sanidad.

## Problemas sin Resolver

- Pueden producir depresión, ansiedad e insomnio
- Debilita el sistema inmunológico
- Puede causar enfermedades sicosomáticas
- Causa estrés emocional

## Confianza en el Poder Divino

- Produce paz interior y estabilidad
- Da poder para perdonar
- Trae amor al hogar
- Ayuda a enfrentar acontecimientos traumáticos
- Ayuda a sanar problemas no resueltos

## Las personas que tienen compromiso religioso tienen...

- Mejor salud psicológica
- Mejores resultados médicos en sus enfermedades
- Menos depresión y ansiedad
- Menos abusos con sustancias adictivas
- Mejores matrimonios

**“El corazón alegre constituye buen remedio.”**

Salomón, Proverbios 17:22

# Confianza en Dios

## Una Actitud Positiva

El hábito de ver las cosas de la vida de una manera positiva puede ayudarnos a ser más equilibrados emocionalmente. La seguridad de tener un Padre amoroso en el cielo nos ayuda a tener una actitud positiva.



## La Oración es...

- › El aliento del alma
- › Darle a Jesús nuestra cargas
- › Abrir el corazón a Dios como a un amigo
- › Compartir nuestras cargas y nuestros gozos
- › Nuestra fortaleza para enfrentar los dasafíos de la vida

## Una Relación de Confianza

- › La confianza crece a través de la experiencia
- › Las oraciones contestadas fortalecen nuestra confianza
- › Dios cuida de nosotros como un padre
- › Dios nunca nos desampara

