



Nutricion

www.spiritist.com

AVISO: "El contenido de este Boletín es solo con fines informativos. No debe ser considerado sustituto de las recomendaciones de un profesional de la salud. El Bezerra de Menezes K.S.Assn. no recomienda o endosa ninguna prueba, medicos, productos, procedimientos, opiniones, o cualquier otra informacion que pueda ser mencionada en este boletín."

Comer bien

Comer bien, en especial con la familia y amigos, es uno de los placeres de la vida. Esto también se logra con alimentos saludables y nutritivos, combinándolos adecuadamente. Para ello es necesario conocer cuáles son los alimentos disponibles, los nutrientes que aportan y qué combinaciones ofrecen las mejores alternati-

vas para alimentarse bien.

Todos sabemos que las personas que se alimentan de forma saludable y equilibrada, y con alimentos variados, tienen una mayor probabilidad de: crecer y desarrollarse sanos y fuertes; tener más energía para trabajar y disfrutar de sí mismos; sufrir menos infec-

ciones y otras enfermedades.

Dentro del grupo familiar, los más vulnerables son los niños y las mujeres.

Para crecer adecuadamente, los niños necesitan comer bien. Las mujeres, para mantenerse activas y sanas y tener hijos sanos, requieren mantener siempre cubiertas sus necesidades nutricionales. Por eso es tan importante conocer las necesidades de nutrientes de los diferentes integrantes de la familia y qué combinaciones de alimentos suponen comidas más saludables para ellos.

Alimentos y Nutrientes

Los nutrientes, aportados por los alimentos, son sustancias que proporcionan: energía para



El Problema de la Alimentación—Una Vision Espiritual

Estudiando el Evangelio comprendemos la importancia de cuidar la salud del cuerpo físico (Capítulo XII, ítem II de "El Evangelio Según el Espiritismo") como instrumento divino que nos es concedido para trabajar al servicio de Dios. Somos responsables, por tanto, de todo lo que hacemos con nuestro cuerpo y de cómo lo cuidamos. Igual que no po-

demos eliminarlo sin sufrir las consecuencias del suicidio, tampoco podemos mermarlo, mediante excesos o vicios, sin sufrir sus correspondientes consecuencias.

Muchas enfermedades son consecuencia de los abusos a los que sometemos al cuerpo, siendo la principal función del dolor el avisarnos de que algo

no está funcionando bien para permitirnos tomar las medidas oportunas. Todo aquello que nos acorta la vida en la Tierra por debajo del plazo programado en nuestra reencarnación, es una forma de suicidio, menos violenta, por supuesto, pero con el mismo resultado; la desencarnación antes de tiempo. Cuántas pruebas habremos perdido, cuántas

Programa de Educacion para la Salud Integral

El Bezerra de Menezes Kardecian Spiritist Assn., con el apoyo del Baptist Health South Florida, ha desarrollado un programa de educación para la Salud, que ofrece a nuestra comunidad las informaciones necesarias a fin de que adquieran los conocimientos, las actitudes y los hábitos básicos, para la defensa y la promoción de la salud individual y colectiva.

Bezerra On The Move

Programa de Ejercicios Físicos dirigido por entrenador personal espiritista. Cada Sábado 8:30 AM en el Bezerra de Menezes-Miami www.spiritist.com/onthemove

Proximos Eventos

Diciembre	Nutricion
Enero 2012	Salud Mental
Febrero	Feria de la Salud y Bienestar

El Problema de....(cont.)

oportunidades de elevación y de asistencia desvanecidas, cuántas experiencias retrasadas a futuras reencarnaciones, por no haber cuidado lo suficiente el cuerpo físico.

Somos responsables de lo que hacemos con nuestro cuerpo y hoy en día, hay multitud de pruebas científicas que demuestran que la alimentación interviene decisivamente en el desarrollo o inicio de muchas de las enfermedades comunes. El Dr. David Servan-Schreiber, en su libro "Anti-cáncer, una nueva forma de vida", defiende con estudios y comparaciones muy interesantes, como una de las principales causas del aumento del cáncer en el mundo desarrollado es la industrialización de la alimentación, con la introducción de los productos refinados en la alimentación básica. Productos desnaturalizados que perduran más en el tiempo sin caducarse y que, convertidos en azúcares simples son calorías vacías sin ningún aporte de nutrientes pero garantizando la máxima satisfacción al consumidor incauto.

Emmanuel en el libro "El consolador que prometió Jesús" hace mención al problema de la alimentación:

"La ingestión de vísceras de animales constituye un error de muy graves consecuencias, del cual han derivado numerosos vicios de la nutrición humana."

"...si el estado de materialidad del ser humano exige la cooperación de determinadas vitaminas, esos valores nutricionales pueden hallarse en productos de origen vegetal, sin que sean necesarios, en absoluto, los mataderos y frigoríficos." André Luiz, en el Libro "Misioneros de la Luz" también nos recuerda lo siguiente: "Si no protegemos ni educamos a aquellos que el Padre nos confió como gérmenes frágiles de racionalidad... ¿cómo demandar el amparo de superiores benevolentes y sabios...?" "La misión del superior es la de amparar al inferior y educarlo."

.José Ig. Modamio Centro Espírita "Entre el Cielo y la Tierra"

Visite nuestro blog <http://bmhealth-salud.blogspot.com>

Comer Bien

realizar todas las funciones del organismo, tales como respirar, digerir los alimentos, mantener la temperatura corporal, crecer y realizar actividad física (de trabajo o recreativa); compuestos esenciales para el crecimiento y reparación de los órganos y tejidos del cuerpo, y para mantener el adecuado funcionamiento del sistema inmune (o de defensa ante las enfermedades).

El ser humano necesita muchos nutrientes diferentes, que se dividen en: Macronutrientes, aquellos nutrientes que necesitamos en gran cantidad y aportan la energía (calorías) para el funcionamiento de nuestro organismo. Son:

los carbohidratos (almidones, azúcares y fibra dietética); las grasas (hay de varios tipos); las proteínas (de origen vegetal y animal). Debido a sus importantes funciones, no es recomendable utilizar las proteínas como fuente de energía.

Micronutrientes, comprenden los minerales y vitaminas, se necesitan en pequeñas cantidades y no aportan energía. Los que con mayor probabilidad pueden ser deficitarios en una alimentación poco balanceada

son: los minerales hierro, yodo y zinc; las vitaminas A, del complejo B (incluyendo el folato) y la vitamina C.

Guía de Nutrición Familiar. U.N.2006



Stuart Miles / FreeDigitalPhotos.net

Bezerra de Menezes -Asistencia Espiritual

Miercoles 6:30 PM

-Estudios sobre
Espiritismo

Martes 8 PM

-Conferencias

Domingos 11:30 AM



Bezerra de Menezes
Kardecian Spiritist Assn
6450 NW 77th CT
Miami Florida 33166
Phone: (305) 477-4148
E-mail: info@spiritist.com

Librería Espírita Paulo Azevedo en Bezerra de Menezes

El mas completo surtido de libros espíritas en el Sur de la Florida, en Inglés, Portugués y Español.
Telef: 305-477-4148

BM
Food Pantry

www.spiritist.com/fo

Agradecemos el patrocinio de esta edición a:



Help Through Loss
Terapia para Parejas y Familia

Tel: 954-729-8324

www.helpthroughloss.com/Español.html