

1. La Proteína

Era mi segundo Ayuno "largo". Toda la vida he ayunado con frecuencia, al menos 2 ó 3 días cada vez que me he sentido decaída o enferma. Sin embargo había iniciado un cambio de alimentación importante en el mundo del crudivorismo y rápido entendí que no había éxito posible sin acompañarlo de Ayunos para abrir **la Caja de Pandora** de mi propia toxemia.

De mi época de "Personal Trainer" (uuuh!) de contar calorías y pesarme cada día, conservaba mi vieja Tanita. Una báscula que no sólo medía el peso, sino también el % de agua, grasa, músculo, grasa visceral, masa ósea, metabolismo basal, edad metabólica, tipo de constitución, etc. Y me pareció oportuno completar el ayuno con un pesaje diario para ver los efectos que producía. Soy consciente que son básculas imprecisas, cuyas mediciones pueden estar lejos de los valores reales, sin embargo cuando hay una pérdida o transformación de tejidos (agua, grasa, músculo) resultan bastante útiles para tener como referencia.

Mi sorpresa fue que después de 7 días de ayuno hídrico y de haberme quedado "en los huesitos", mientras todos mis "buenos" amigos me acusaban de ortoréxica y de haber perdido mis músculos. La báscula decía otra cosa. Todo lo que había perdido era Agua y Grasa y alguna otra cosa que no era ni agua ni grasa y que yo denominé "toxinas", ahora sé que era "mucus"!. Pero el músculo seguía casi intacto, comparado con el resto de tejidos. Sin embargo la apariencia era que había perdido mucho volumen de músculo en brazos y piernas. Esto me dió mucho que pensar, pues ¿cómo podía mantener el músculo sin ingerir proteína durante 7 días ni ejercitarlo? Y ¿como era posible que hubiese reducido mi volumen pero no de músculo? ¿A qué carajo le estaba llamando yo "músculo"?

Años más tarde lo comprendí :)

Un poco de Nutrición

A lo mejor sobra recordarlo, pero es importante considerar -sin entrar en detalles más técnicos- que:

Llamamos **Proteína**, como Macronutriente, a las moléculas formadas por cadenas de Aminoácidos. Todas las proteínas tienen Carbono, Hidrógeno, Oxígeno y Nitrógeno, y casi todas contienen también Azufre.

Llamamos **Aminoácido**, a los compuestos orgánicos que se necesitan para formar proteínas. Generalmente y según su obtención se clasifican en Aminoácidos **Esenciales**, aquellos que deben ser captados de los alimentos (Valina, Leucina, Treonina, Lisina, Triptófano, Histidina, Fenilalanina, Isoleucina, Arginina, Metionina) y en **No Esenciales**, aquellos que pueden sintetizarse en el propio organismo (Alanina, Prolina, Glicina, Serina, Cisteína, Asparagina, Glutamina, Tirosina, Ácido Aspártico, Ácido Glutámico).

Llamamos **Albúmina**, a la proteína que se encuentra en mayor proporción en el plasma sanguíneo. Es la principal proteína de la sangre y una de las más abundantes del Ser Humano.

Un poco de Biología

"No sabrás qué hacer ni como hasta que no sepas cuál es tu naturaleza". Séneca

Cuando digo que el Ser Humano biológicamente es un **Mono Frugívoro**. Que pertenecemos a la especie de los monos frugívoros. Casi todo el mundo pone el grito en el cielo. Yuhu! Carnívoros, Paelo, Omnívoros, Vegetarianos, Veganos e incluso algunos Pseudo-Crudiveganos. Y apuntándose con el dedo índice en las sienes afirman: "Esta chica está para que la encierren". O para que la liberen en la Selva :)

Sin embargo esto es fácil de demostrar y no hacen falta complejos estudios antropológicos, demostraciones científicas en laboratorios co-financiados, sino simplemente observación y sentido común. Claro que muchas mentes empañadas por su propia toxemia, serán incapaces de ver "el mismísimo arcoiris después de la tormenta".

Ni si quiera es algo que haya descubierto yo, es la base del Higienismo, del Naturismo y de cualquier doctrina que se haya acercado a la Verdad sobre la Alimentación a través de éxitos rotundos en la Salud, ahora y siempre.

No sólo son las características fisiológicas (músculos faciales, movimiento y articulación de la mandíbula, dentadura, masticación, enzimas de la saliva, tipo de estómago, acidez estomacal, capacidad estomacal, longitud intestino delgado, colon, hígado, riñón, uñas y garras y un largo etcétera de evidencias).

Cuando hablamos del **Alimento Ideal Biológico** del ser humano, deberíamos buscar un alimento que:

- Nos aporte una nutrición completa en forma disponible para nuestro aparato digestivo
- Provea al organismo de la hidratación que necesita, alrededor del 70%
- En su estado natural se digiera y asimile rápida y eficientemente, con la mínima energía requerida para la digestión
- No requiera procesado, cocinado, ni mezcla con otros alimentos, tampoco aliño, ni sal, ni azúcar
- Resulte accesible, fácil de obtener sin máquinas y sin montar una industria agroalimentaria en torno a dicho alimento. *La fruta se cae del árbol cuando está madura, se nos ofrece...*
- Sea atractivo a la vista (colorido) y al paladar (dulce)

- Sea de producción sostenible. *Se puede producir más fruta por metro cuadrado -ya que crece en vertical- que cereal, legumbre o vegetales. Requiere de muchos menos cuidados, recursos, energía y agua. Si no lo crees visita cualquier clima tropical... la fruta se produce SOLA, de forma natural*
- Fomente un consumo sostenible. *En UN CUERPO LIMPIO, se necesitan pocas cantidades de fruta para satisfacer nuestras necesidades y saciar nuestro apetito*
- Proporcione una flora intestinal beneficiosa y alcalinidad interna
- No ensucie ni intoxique el organismo
- No contenga sustancias extrañas irreconocibles por nuestro organismo capaces de sedimentar en los tejidos
- No produzca una alerta en nuestro sistema inmune (leucocitosis)
- No produzca deshechos que congestionen nuestros órganos de eliminación, por lo que supondrá un menor desgaste del organismo
- No produzca ansiedad ni adicción
- Nos devuelva a nuestro estado NATURAL de Salud óptima
- Facilite la eliminación y disolución de toxinas y no produzca enfermedad ni a corto, ni a medio, ni a largo plazo, y por lo tanto nos mantenga en nuestro peso adecuado para la longevidad que nos corresponde como especie
- Nos proporcione una sangre limpia y poco viscosa, una buena circulación con baja presión sanguínea
- Contribuya con la cadena trófica a la que responden todos los seres vivos del planeta. *Ya que los deshechos atóxicos que se generan en las evacuaciones -exclusivamente dióxido de carbono y agua- funcionan como abono y semillas no digeridas, para contribuir a la plantación natural de más árboles frutales, siempre que defequemos al aire libre, como hacen el resto de especies del planeta.*

¿Que alimento cumple todos estos requisitos? Sin duda alguna: las **Frutas**

Cualquiera que necesite más evidencias sobre nuestra naturaleza de monos frugívoros, que realice primero una limpieza de intestinos y de su sangre, para poder pensar y razonar con claridad, porque con relativa salud física y por lo tanto mental, no necesitaríamos más argumentos.

El Mito del Metabolismo de la Proteína

Hablar del Metabolismo bien podría ser otro extenso artículo. Nos han contado que necesitamos

macronutrientes (proteínas, grasas, carbohidratos). Y que para tener Fuerza y Músculos necesitamos ingerir suficientes Proteínas. Sin embargo nuestras células sólo entienden de azúcares simples, minerales, ácidos grasos, aminoácidos,... y todos estos elementos micronutrientes se encuentran por supuesto en el reino vegetal, más concretamente en las **Frutas** y algunas hojas verdes.

La nutrición oficial nos explica que si queremos construir y reparar tejido (no sólo muscular) hemos de ingerir proteínas completas de alto valor biológico, que es la proteína que contiene todos los aminoácidos esenciales y que además, tiene una alta proporción de proteína absorbida, asimilada por el organismo (o mejor dicho: que después de haber entrado al organismo, no sale de él, que no es lo mismo).

Sin embargo las vacas no necesitan beber leche para producir leche, los elefantes no comen proteína para construir proteína, y los animales a los que más nos parecemos genéticamente (grandes simios como chimpancé, gorila...) tampoco necesitan una ingesta de proteína de alto valor biológico para construir sus grandes músculos.

En la sangre sólo encontramos Albúmina, que según **Julius Hensel – Químico Alemán**, es una combinación de hierro oxidado con azúcares!

"Si nosotros deseamos tener cultivos normales y saludables, y que tanto hombres como animales que viven de ellos, puedan encontrar en estos todo lo que es necesario para el sostenimiento de sus cuerpos (fosfato y flúor de calcio y magnesio para la formación de huesos y dientes; **potasio, hierro y manganeso para los músculos**, cloruro de sodio para el suero sanguíneo, **azufre para la proteína de la sangre**, hidrocarburos para la grasa de los nervios), no será suficiente reponer el potasio, ácido fosfórico y el nitrógeno (NPK). Los otros también son una necesidad imperativa."

"La química nos enseña que la característica natural de la proteína rica en amoníaco consiste en la fácil intercambiabilidad de sus grupos atómicos; pueden ser contruidos a partir de la proteína sanguínea. Cada caso tiene dos caras; la facilidad con la cual los constituyentes de la proteína pueden ser transformados también favorece su descomposición química. ¿Es necesario mencionar el delicioso sabor de los huevos recién puestos comparados con el olor de los huevos putrefactos? Las personas inteligentes se han dado cuenta desde hace tiempo que **alimentar con proteína no es lo que afirman los teóricos, no se justifica la inversión.**"

"Los teóricos nutricionistas quienes afirman que el hombre debe tener tanta cantidad de hidro-carburos, tanta cantidad de grasa y tanta proteína, evidentemente entienden poco de la íntima relación en que se encuentran estas sustancias, por lo que una puede convertirse en otra; por ejemplo el hidro-carburo azúcar gracias a la adición de minerales y amoníaco se transforma en proteína."

[Manual práctico de Agricultura Orgánica y Panes de Piedra – Julius Hensel]

Hidrocarburos (hidratos de carbono) para la grasa de los nervios... azúcares que se combinan con minerales y amoníaco para transformarse en proteína... Transmutación Biológica? Magia!

Desde luego los grandes, mejores y auténticos Expertos Nutricionistas de la Historia de la Humanidad siempre han estado relacionados de alguna manera con la producción orgánica de nuestro alimento ideal :)

¿Cuánta proteína necesitamos?

Podemos responder a esta pregunta copiando y pegando lo que dice la OMS, la ADA, las Asociaciones Vegetarianas... o si queremos la Verdad sin intereses, mejor preguntarle a la Naturaleza.

La leche materna humana contiene entre un 2,5 y un 3% de Proteína. Un bebé lactante es capaz de DOBLAR su peso en 180 días (6 meses). Nunca más necesitamos tanta proteína, mejor dicho, nunca más necesitamos construir tanto tejido (no sólo muscular) en tan poco tiempo. A partir de ahí, no existe en la naturaleza ningún animal mamífero que se alimente a lo largo de su vida con alimentos con más porcentaje de proteína que la leche de su mamá.

Excepto el animal humano.

Casualmente (o sin casualidad ninguna) las frutas y hojas verdes contienen exactamente entre un 2 y un 3% de proteína en forma de aminoácidos simples.

Es decir, estamos diseñados para obtener nuestra proteína humana a través de nuestro alimento natural biológico, los alimentos con mayor porcentaje de proteína (ya sea vegetal o animal) no se aprovechan y resultan, además, nocivos para el organismo.

Los peligros de la Proteína en Exceso

Y cuando digo "proteína en exceso" no me voy muy lejos. Simplemente a todo aquel alimento (vegetal o animal, procesado o crudo) que supere ese 2 – 3 % de proteína. Por ejemplo: carnes, pescados, mariscos, embutidos, huevos... pero también legumbres, frutos secos y semillas.

Esto nos hace pensar, que excepto vegetarianos auténticos (muy estrictos que basan su alimentación en alimentos orgánicos provenientes del huerto y no del herbolario y de los supermercados), la mayoría de la población con alimentación de cualquier índole, va PASADA de proteína.

Cuando comemos más proteína de la que necesitamos (sobretudo si no es en forma de aminoácidos provenientes de frutas y hojas verdes) ocurren las siguientes catástrofes:

- Los excesos de proteína no se consumen ni se destruyen, tampoco se eliminan en su totalidad, sino que se acumulan, nos envenenan, agotando nuestra vitalidad y empeorando nuestra salud porque después de gestionar el exceso de proteína, NO nos queda energía para eliminar toxinas. Si no hay energía para eliminar toxinas... entonces no hay malestar producido por la eliminación y nos sentimos "bien". Temporalmente.

- El organismo tiene una carga extra para deshacerse de los residuos que genera el consumo en exceso de proteína (urea, ácido úrico) con lo cual tenemos agotados órganos como el hígado y los riñones.

- Los residuos nitrogenados y azufrados consecuencia del intento de eliminación por una dieta hiperprotéica (y ya hemos visto que es muy fácil que lo sea) rebosan a través de nuestro mayor órgano de eliminación (la piel) envejeciendo este órgano, intensificando nuestro olor corporal y favoreciendo daños difícilmente reversibles como la calvicie o alopecia.
- Acidificamos el organismo (iones de sulfato), convirtiéndonos en el caldo de cultivo ideal para la proliferación de virus, hongos, bacterias, degradación de tejidos, etc (helicobacter, candidiasis, herpes, artritis, osteoporosis, debilidad dental...)
- Muchas otras enfermedades (cáncer, obesidad, cardiovasculares...) están directamente relacionadas con el consumo de proteína animal en la dieta (*Ver: El Estudio de China del Dr. T. Collin Campbell*)
- Las proteínas funcionan como estimulantes del organismo (ya sean vegetales o animales) con lo cual generan adicción. Lo que nos hace pensar que "las necesitamos" ya que cuando las consumimos en demasía nos dan una aparente vitalidad y sensación de bienestar.
- Cuando llevamos años abusando de proteínas (animales o vegetales), la intoxicación es tal que nos vemos con falta de Energía, de Fuerza y lo peor, alteraciones en el ánimo como depresión, tristeza y ansiedad.
- Además, las proteínas animales traen el añadido de que cualquier producto animal, en cuanto el animal muere, entra en proceso de putrefacción, generando más toxinas al entrar en contacto con el oxígeno que se vuelven todavía más venenosas a temperatura elevada (basta con los 37-38ª de nuestro intestino). Y eso sin hablar de la cría intensiva, de la alimentación artificial de los animales y la utilización de hormonas, antibióticos...
- En el caso de la proteína cocinada (animal o vegetal) hay que considerar que la albúmina muerta por la cocción NO resucita en el cuerpo humano para después, fabricar o reparar tejidos con ella...
- La proteína tampoco nos aporta Energía, ni se transforma en Energía. Es más, hay una clara relación y evidencia (*Ver estudios Dr. Chittenden y Prof. Hindede*) de que la Energía y Resistencia del individuo siempre aumentan con la disminución de Proteínas en la Dieta.

Por último, calcular las necesidades de proteína necesaria para un individuo sin calcular primero la **Obstrucción** de ese individuo, es el mayor absurdo de la Dietética Actual. Ya que en un cuerpo obstruido, poco o nada se puede asimilar.

¿De dónde obtiene el cuerpo la proteína que necesita?

Como ya estás intuyendo a estas alturas, no necesitas ingerir proteína para construir proteína. En un cuerpo limpio los alimentos pobres en proteínas pero ricos en azúcares, minerales, aminoácidos esenciales, enzimas, oligoelementos, fibra y agua desarrollan los mayores niveles de Salud, Energía y Rendimiento Físico. Así como el mejor desarrollo muscular NATURAL. (I.e.: No esperpéntico).

Estos alimentos son: **Frutas** y vegetales de hojas verdes.

Por otra parte el Nitrógeno es parte esencial de la proteína, por lo que debemos considerarlo un factor importante para mantener la máquina humana y su Vitalidad. Si tan necesario es, entonces tiene mucho sentido que en un cuerpo limpio el mismo nitrógeno sea asimilable del aire atmosférico y de las bacterias! Alimento proveniente del infinito :) De ahí que podamos aguantar días (meses!) sin comer y sin embargo apenas minutos sin Respirar.

Sobre el matiz "en un cuerpo limpio"

El cuerpo humano no asimila un átomo que no provenga de las frutas y/o vegetales de hoja verde. Pero esto lo hace siempre que esté en óptimo estado de salud. Con un cuerpo limpio.

Lamentablemente muy pocos pueden asegurar eso a día de hoy, ya que hasta las personas que se dicen a sí mismas "sanas", están intoxicadas en un stand-by conocido como "enfermedad latente".

Esto es debido a nuestra sobrealimentación que lleva a una hipertoxemia que para ser eliminada produce un malestar que sólo se frena... con más sobrealimentación.

Una auténtica historia de terror. Un círculo vicioso del que resulta difícil escapar. Y más cuando todos estamos enfermos y cuando todo el mundo sabe que cuanto más se alimenta a un enfermo... más se le daña.

Cuando hacemos mal una mejora dietética (vegetarianismo estricto, crudivorismo, frugivorismo higienista) al principio, todo es maravilloso! Después precipitamos el proceso de desintoxicación -en lugar de ralentizar la eliminación con Dieta de Transición y Ayunos- se pone en circulación mucha mucosidad que impide la absorción de nutrientes como los aminoácidos, esto puede producir una **pasajera deficiencia protéica**, ya que nuestra inteligencia digestiva y la misma célula, saben que es imprescindible y necesario limpiar, antes que nutrir.

Las personas muy intoxicadas NO asimilan bien los nutrientes en su estado natural. Además, generalmente cuanto más intoxicadas están, más proteína dicen necesitar, ya que al tomarla obtienen la función estimulante y la función frenadora de toxinas, por lo que momentáneamente se sienten mejor.

Es decir, comen proteína en exceso para estimular al organismo (falsa energía y ácido úrico actuando casi como si fuese... cafeína!) y crear cierta presión para que parte de los nutrientes puedan entrar en la célula. Las células pierden su permeabilidad por exceso de toxemia, por eso a mayor toxemia, más cantidades necesitamos ingerir, para forzar la nutrición celular. Pero por mucho que se ingiera, muy poco se asimila y todo lo que no se asimila acidifica, intoxica, se acumula, genera más mucosidad y nos hace enfermar a medio / largo plazo.

Entonces queda claro que atiborrarse de proteína porque no podemos asimilarla, NO es ni de lejos... la solución.

Las personas que están menos intoxicadas o que siguen una correcta Dieta de Transición adaptada combinada con Ayunos Cortos frecuentes personalizados, para ir limpiando poco a poco su organismo, tienen menos requisitos de proteína porque tienen mejor asimilación, evitando así todas las consecuencias catastróficas del consumo de proteína excesiva.

Llegados a este punto ¿que hay que comer?

La verdad acerca de la nutrición humana es todavía "un libro con siete sellos" para toda la humanidad, incluyendo a todos los llamados "dietistas expertos" y "científicos". La confusión e ignorancia respecto a lo que debemos comer es tan grande, que es necesario llamarla el "Eslabón Perdido" de la mente humana. [Arnold Ehret]

La pregunta debería ser: Entonces ¿que hay que evitar? Es decir, vamos a empezar por una Dieta Atóxica, que deje de envenenarnos, saturarnos y ensuciarnos. Empezando por hábitos nocivos como el consumo de drogas, medicamentos, estimulantes (café, alcohol), sobrealimentación, exceso de grasa, exceso de proteína, malas combinaciones, malos horarios...

A partir de ahí lo más seguro es realizar una LENTA transición a través de la dietética y de la combinación con Ayunos, de forma individual y personalizada, que va a ser modificada de forma sistemática según la persona vaya limpiando su organismo, evolucionando por supuesto y como no puede ser de otra manera, hacia la dieta original frugívora. Con la que el hombre ya ha vivido durante millones de años en perfecto estado de salud y armonía, frente a los pocos miles de años que llevamos con una alimentación "civilizada" incluso vegetariana, artificial y que no nos ha llevado a ningún sitio que se pueda llamar "armonía ni salud". Es decir, como especie hemos estado muchísimo más tiempo siendo Frugívoros que ... "cualquier otra cosa". No es que queramos ser Frugívoros, es que ya lo somos. Es que ya lo hemos sido. Inclúidos los que estéis maldiciendo ahora mismo a la autora de este artículo! :)

Una vez estemos limpios (o bastante limpios) entonces podremos llevar una alimentación óptima que no ensucie nuestros cuerpos y que vaya en sintonía con nuestro estado de salud física y MENTAL, además de aportarnos una longevidad adecuada para nuestra especie. Que no son los 80-90 años con los que nos estamos conformando a "sobrevivir". Así mismo podremos contribuir al reparto equitativo de los recursos del planeta, la cadena trófica natural y el derecho a la vida de otras especies. Es decir, comiendo **Frutas** y Hojas Verdes :)

Entonces, ¿Porqué tantas personas cogen peso y "músculo" con dietas altas en proteína vegetal e incluso proteína animal?

> Primero, ¿de qué se compone ese peso y ese volumen que ellos llaman músculo?

Después de un corto ayuno podemos demostrar fácilmente que lo primero que se pierde es Agua, Grasa y Moco. Mucho moco. Y esto pueden suponer muchos kilos menos en un "culturista" que se queja de "estar perdiendo músculo" en su proceso Detox, cuando lo que está perdiendo son peligrosos venenos diluidos y neutralizados en agua, grasa acumulada, mucosidad y toxemia generada por su dieta acidificante hiperprotéica de años y años.

Por otra parte y como ya hemos comentado antes, si la desintoxicación se hace demasiado rápida, se pone demasiada mucosidad en circulación (no sólo en el intestino) y esto impide la asimilación de aminoácidos (incluso a nivel celular) por lo que podemos sufrir de carencias protéicas por hacer las cosas con muchas prisas.

> Segundo, ¿A qué precio?

Sólo hace falta ver el estado de salud física y mental de estas personas cuando pasan la barrera de los 50 años. Edad a la que Biológicamente, todavía deberíamos vernos jóvenes y saludables sin mostrar tanto deterioro.

Entonces, ¿Porqué funcionan las dietas hiperprotéicas para adelgazar?

> Primero, ¿a qué nos referimos cuando decimos que "funcionan"?

Que el cuerpo soporte el omnivorismo, no significa que seamos omnívoros. Así como que el cuerpo soporte los medicamentos y las drogas, no significa que no nos vayan a pasar factura en el futuro.

De igual forma, que el organismo por mera "supervivencia" sea capaz de tirar "sólo algunas semanas" con una dieta hiperprotéica y que durante ese tiempo a parte de agotamiento y estreñimiento (se han debido forrar vendiendo salvado de avena!) el cuerpo se adapte perdiendo agua y grasa, no significa que la dieta ideal para estar en nuestro peso (al menos a medio / largo plazo) sea una dieta hiperprotéica. Es más, debería hacernos pensar, porqué el cuerpo deja de hincharse como un globo cuando simplemente eliminamos de la dieta, cualquier tipo de Almidón (harinas refinadas, cereales, legumbres). Pero eso... es otro artículo ;)

> Segundo, ¿durante cuánto tiempo funcionan? He tratado a demasiadas personas que perdieron X kilos con una dieta hiperprotéica (omnívora o incluso vegetariana) y que después recuperaron X + n kilos... además de eso, desarrollaron una fuerte ansiedad por la comida y por la privación radical de azúcares simples (fuente REAL de nuestra nutrición) y serios trastornos intestinales debido a la putrefacción de proteína en el intestino.

Un apunte sobre la Ética y la Sostenibilidad

No podemos olvidar que la Energía necesaria para producir "Proteína" sobretodo animal, pero también vegetal, es mayor que la necesaria para producir nuestro alimento natural, las **Frutas**. El consumo de Proteína por encima de nuestras necesidades, además de destrozar la salud física y mental a medio / largo plazo, supone un desequilibrio para nuestros ecosistemas.

El 40% de la Superficie del planeta se explota con fines agrícolas, el 60% restante se distribuye entre: Ártica, Antártica, Sahara, Desierto de Australia, Tundra Siberiana, Ciudades y Pueblos, Parques Nacionales, Tierras de Extracción de Minerales, Bosques de Producción Madereras y...

algunos Bosques Tropicales en Asia, Sudamérica y África Subsahariana.

El 70% del Agua Potable se usa para regar CULTIVOS (en su mayoría de cereales y legumbres).

Y cada vez somos más en el planeta.

Asta Fa!

Más información en VUELTA AL PARAÍSO FRUGAL

<https://www.facebook.com/groups/mucusless/>

Bibliografía

Sistema Curativo por Dieta Amucosa – Arnold Ehret

Ni tu ni yo omnívoros – Diego Conesa

Manual gráfico de Agricultura orgánica y panes de piedra – Julius Hensel

Diez Mil Millones – Stephen Emmott

El mito de la proteína – Jose Manuel Casado Sierra

Las frutas, nuestro alimento ideal – Jose Manuel Casado Sierra