
Las Frutas Nuestro Alimento Ideal

por José Manuel Casado Sierra



El autor del presente libro advierte que en ningún momento ha estado en su ánimo, ni directa ni indirectamente, prescribir o diagnosticar, tan sólo ofrecer al lector un conjunto de informaciones útiles en el área de la salud. En el caso de que el lector hiciera uso de tales informaciones para resolver sus propios problemas de salud, tanto el autor como el editor de esta obra declinan cualquier responsabilidad que pudiera serles atribuida.

No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, ni la recopilación en un sistema informático, ni la transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, por registro o por otros medios, sin el permiso previo y por escrito de Higea.

1ª Edición: diciembre de 1994

2ª Edición: septiembre de 1995

3ª Edición: julio de 2002

4ª Edición: mayo de 2006

5ª Edición: marzo de 2007

Copyright José Manuel Casado Sierra

Copyright **Higea**

c/ Los Residenciales, 13-5ºD
28770-Colmenar Viejo(Madrid)
Telefax: 918461176.
E-mail: inf@higea.org
[http:// www.higea.org](http://www.higea.org)

Diseño cubierta: Ana Ramírez Ordóñez. Contacto a través de Higea.

ISBN 84-88722-09-05

Impreso en España.

Depósito Legal: M-35249-1995

Para todas aquellas personas que están buscando
el camino auténtico de la salud y todavía no lo han
encontrado, que este libro les ayude
a descubrirlo...

Contenido

Introducción	11
I Llegó el momento de empezar	13
II Tu sentido común	19
III Comparación anatómica y fisiológica con los otros animales	23
IV La evidencia de la antropología	33
V La evidencia de la paleontología	37
VI La evidencia de la psicología	41
VII La evidencia de la historia	45
VIII La evidencia científica	51
IX Argumentos nutricionales para comer frutas	63
* Las frutas no tienen colesterol	67
* Las frutas tienen abundante fibra	69
* Las frutas no producen ácido úrico	71
* Las frutas te suministran abundante energía	73
* Las frutas te proporcionan toda el agua que necesita tu cuerpo	75
* Las frutas te suministran toda la proteína que necesitas	77
* Las frutas te aportan todo el calcio que necesitas	85
* Las frutas contienen todo el hierro que necesitas	89
* Las frutas y la vitamina B-12	92
X ¿Qué son las frutas?	95
* ¿Cómo se deben comer las frutas?	98
* ¿Cuándo se deben comer las frutas?	99
* ¿Qué esperar cuando tu dieta es principalmente de frutas?	100
XI Preguntas y respuestas	103
XII Recetas	113
* de frutas	117
* de verduras	125
* de frutos secos	131
* de aguacates	135
XIII Bibliografía	139
¿Qué es Higea?	143
Libros de Higea Recomendados	144
Asesoramiento Higea	145

"Un viejo error es siempre
más popular que una
nueva verdad."

Proverbio Alemán

Introducción

Ante todo gracias por haber elegido este libro. Aunque yo no soy el más adecuado para decirte que has hecho una excelente elección pues soy el autor del libro, sin embargo, en este caso, creo que sí debo decírtelo, teniendo en cuenta los maravillosos resultados que puedes obtener.

Hará cerca de siete años que mi alimentación es principalmente de frutas, y algunas verduras, frutos secos y semillas. Empecé a indagar y a informarme. Leí libros, revistas, publicaciones médicas, estudié y me gradué en el prestigioso Instituto Life Science en Texas como Experto en Nutrición y Ciencias de la Salud. Llegué a la conclusión de que la mejor dieta para el ser humano es la de alimentos vegetales comidos crudos, en adecuadas cantidades y combinaciones.

Antes de optar por esta forma de alimentarme mi vida era la "convencional": bebía los fines de semana alcohol, comía todo aquello que me ponían delante. Cerraba los ojos, abría la boca y ¡para adentro! Me consideraba un devorador de neveras. Me acuerdo que una vez un amigo mío me invitó a pasar la noche en su casa. Estaba hambriento por lo que decidí comer algo. Abrí su nevera y comí una jugosa masa marrón que tenía un exquisito sabor. Mi amigo se asombró, en realidad, se quedó alucinado, pues esa masa marrón era ¡la comida de su perro!

Pasé de comer cualquier cosa a comer de forma inteligente, congruente y sensata. Mi salud mejoró muchísimo.

Tuve una energía increíble como la que tienen los niños que no paran de jugar y moverse. Mi piel se limpió de granos, mis más de 15 kilos de exceso de peso desaparecieron y desde entonces no he tenido ninguna enfermedad. Mido 1'83 cms y peso cerca de 85 kilos de masa muscular. Entreno en un gimnasio, monto en bicicleta, doy frecuentes paseos y corro por la naturaleza frecuentemente.

Al escribir este libro no he pretendido que el lector de repente abandone sus hábitos dietéticos convencionales. En realidad, mi intención es que sea consciente que lo que elige para comer influye de forma notable en su salud y que una dieta de alimentos vegetales, principalmente de frutas, es una excelente elección para lograr una salud maravillosa.

Es interesante que leas el libro de forma correlativa siguiendo el orden de las páginas sobre todo si es la primera vez. De esta forma comprenderás mejor su contenido.

La práctica lleva al éxito. Lo que vas a leer en las siguientes páginas es muy importante pero lo es aún más que lo lleves a la práctica y saques tus propias conclusiones. Si te va bien, si te encuentras mejor, ¿qué más da lo que te digan los demás?

La ignorancia predomina en nuestra sociedad y cuando realizamos cambios positivos pero incomprensidos por nuestro entorno siempre nos encontramos con críticas, reproches y oposiciones. Tienes dos opciones quedarte donde estás y por tanto no te "criticarán" o por otro lado avanzar y ampliar tus horizontes. Yo he optado por la segunda opción al igual que otras muchas personas, ¿y tú? ¿Cuál prefieres de las dos?

Gracias otra vez por elegir este libro y te deseo de verdad que allí a donde vayas la salud, el amor y la felicidad siempre estén contigo.

José Manuel Casado Sierra.-