

LOS SECRETOS DE LA SALUD

El libro para vivir mejor

DR. ALEXIS LAMA TORO



SIMPLEMENTE
EDITORES

© de los textos: Dr. Alexis Lama Toro

© De esta edición:

Sociedad Comercial Simplemente Editores Ltda.

Príncipe de Gales 5921 oficina 910

Teléfono: 56 2 2752 0057

www.simplementeeditores.cl

contacto@simplementeeditores.cl

Registro de Propiedad Intelectual: 253314

ISBN: 978-956-8865-37-5

Diseño y diagramación:

Sergio Cruz

Impreso en:

Dimacofi

Mayo, 2016

Ch863

L213s Lama Toro, Alexis 1948-.

Secretos de la Salud, los / Alexis Lama Toro.-

1a. ed.

Santiago de Chile: Simplemente Editores, 2016.

394 p. ; 15 x 23 cm.

ISBN : 978-956-8865-37-5

“Queda prohibida la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, ya sea electrónico o mecánico, el tratamiento informático, el alquiler o cualquiera otra forma de cesión de la obra sin la autorización previa y por escrito de Editorial Simplemente Editores Ltda.”

LOS SECRETOS DE LA SALUD

El libro para vivir mejor

DR. ALEXIS LAMA TORO



ÍNDICE

Prólogo.....	15
PALABRAS INICIALES.....	19
PRIMERA PARTE_COMIENDO SALUDABLE.....	27
1 . <i>Algunas consecuencias de la mala alimentación</i>	29
2. <i>Efectos beneficiosos de la alimentación sana</i>	33
3. <i>¿Qué es una alimentación saludable?</i>	39
4. <i>Ácidos grasos omega 3</i>	47
5. <i>Ácidos grasos Omega 6</i>	57
6. <i>El Colesterol</i>	61
7. <i>Las grasas saturadas</i>	71
8. <i>Otras características de la alimentación saludable</i>	75
9. <i>Restricción al consumo de ciertos alimentos</i>	85
10. <i>¿Se puede cambiar nuestros hábitos de alimentación?</i>	89
11. <i>Las famosas dietas</i>	91

12. <i>La dieta mediterránea</i>	93
13. <i>Pirámide nutricional de la dieta mediterránea</i>	97
14. <i>Base de la pirámide: el líquido que ha de beber</i>	101
15. <i>Piso uno de la pirámide: frutas y verduras</i>	117
16. <i>Las vitaminas y minerales</i>	129
17. <i>El aceite de oliva</i>	145
18. <i>Piso dos de la pirámide: los cereales</i>	153
19. <i>Piso dos de la pirámide: frutos secos y especias</i>	161
20. <i>Piso tres de la pirámide: productos lácteos</i>	175
21. <i>Piso cuatro de la pirámide: Las carnes blancas; pescados y mariscos; huevos y legumbres</i>	183
22. <i>Piso cinco de la pirámide: carnes rojas y papas</i>	189
23. <i>Piso seis de la pirámide: los dulces</i>	193
24. <i>La importancia de dormir</i>	205
25. <i>Flavonoides, fitoesteroles, probióticos y radicales libres</i>	207

26. <i>Los enemigos de la salud</i>	213
---	-----

SEGUNDA PARTE

MOVIENDO EL CUERPO.....	235
-------------------------	-----

27. <i>La inactividad física</i>	237
--	-----

28. <i>Beneficios del ejercicio físico</i>	245
--	-----

29. <i>Prescripción de ejercicio Físico</i>	257
---	-----

TERCERA PARTE

SIENDO FELIZ.....	271
-------------------	-----

30 . <i>Introducción al tema de la felicidad</i>	273
--	-----

31. <i>Felicidad y salud</i>	277
------------------------------------	-----

32. <i>Felicidad y educación</i>	281
--	-----

33. <i>¿Dónde está la felicidad?</i>	283
--	-----

34. <i>Pistas para ser felices</i>	287
--	-----

35. <i>Amar y hacer el bien</i>	289
---------------------------------------	-----

36. <i>Ser un agradecido</i>	299
------------------------------------	-----

37. <i>Capacidad y voluntad para tener un proyecto de vida</i>	307
38. <i>Aprender a manejar el estrés</i>	313
39. <i>Tener sentido del humor y reír muchísimo</i>	317
40. <i>Escuchar música</i>	323
41. <i>Practicar la relajación, la meditación y la oración</i>	327
42. <i>Vivir estresado</i>	335
43. <i>Anticipación imaginaria</i>	341
44. <i>Vivir contaminando el presente con el pasado</i>	343
45. <i>Estar poseído por el deseo y la ambición</i>	347
46. <i>Resistencia y rechazo al sufrimiento</i>	353
47. <i>Andar por la vida con miedo</i>	355
48. <i>Enganchar con la ira de los demás</i>	357
49. <i>Estar descontento con uno mismo</i>	361
50. <i>Vivir culposos de nosotros mismos</i>	363

51. <i>Culpar a otros de nuestras acciones</i>	365
52. <i>No saber disfrutar los pequeños detalles</i>	369
53. <i>Ver siempre lo negativo de las cosas</i>	371
54. <i>Andar por la vida quejándonos</i>	375
55. <i>¿Se pueden cambiar nuestras emociones psicológicas inapropiadas?</i>	379
56. <i>El Camino de las Bienaventuranzas</i>	383
PALABRAS FINALES	387

AGRADECIMIENTOS

Esta es la parte del libro que habitualmente se escribe cuando el autor ya ha terminado lo que creía que tenía que decir, y es la parte, que en lo personal, me produce mucha alegría hacer. Ya cerrado el afán de la escritura, viene la imperiosa necesidad de vaciar del corazón todo ese sentimiento de inmensa gratitud a tantos que de uno u otro modo hicieron posible la presente obra.

Creo que nadie hace algo completamente solo. Son incontables las agradables deudas de gratitud que contraemos con todos aquellos que nos ayudan a ser lo que somos y a lograr nuestros objetivos.

Por eso, en primer lugar, un gracias a Dios, por permitirme llevar a buen término la presente obra, con la paciencia, perseverancia, vigor físico e intelectual que ésta ha requerido.

A todas las numerosas personas, amigos, familiares, colegas, difícil de enumerar a todos, que de algún u otro modo conocieron de mi empeño, me hicieron sugerencias, y me dieron ideas y conceptos que acogiénolos, enriquecieron el texto.

Un agradecimiento a tantos pacientes, que cuando supieron que estaba escribiendo sobre estos temas, al mostrarse muy interesados me estimularon a continuar con cada vez mayor ahínco.

A mi Editora, Sra. Mónica Tejos, Gerente General de Simplemente Editores, que cuando ya espiraban mis esperanzas de que alguna editorial se atreviera a publicar mi libro, creyó y se entusiasmó con mi manuscrito, comprendiendo de inmediato la importancia que los temas tratados fueran conocidos por muchas personas. Su aporte, con correcciones e ideas se tradujeron en claras mejorías del texto inicial.