



UNA AUTORIDAD EN NUTRICIÓN COMENTA A LA SEÑORA ELENA G. DE WHITE

Clive M. McCay, Ph D.
Profesor de Nutrición
Universidad de Cornell

Tres artículos publicados en la Review and Herald, 12, 19 y 26 de febrero de 1959.

UNA NOTA EXPLICATORIA

El fondo histórico de los artículos del Dr. Clive M. McCay es interesante. Años atrás llegó a sus manos uno de los libros de la Sra. White sobre el tema de salud. Le impresionó lo que leyó particularmente porque la historia de alimentos y nutrición era un tema al que él había dado estudio especial. Inmediatamente vino a su mente la pregunta: ¿Cómo sabía tanto de nutrición, esta mujer, en una época en que se divulgaba tantos criterios infundados? Con el tiempo consiguió varios más de sus libros y fu enormemente impresionado.

Entonces una noche, el año pasado (1958), fue invitado a dar una charla en el club de hombres de la iglesia local a la cual él asistía. Eligió el tema: "Una mujer extraordinaria del siglo XIX, señora E. G. White". Una copia de su disertación llegó a nuestro escritorio. En un viaje, el verano pasado, paramos en la Universidad de Cornell, en el estado de Nueva York, para visitar al Dr. McCay. Lo encontramos exactamente donde esperábamos encontrarlo, escondido en una oficina que estaba rodeada de innumerables ratas y lauchas cuya contribución a la ciencia de nutrición se combinaba con el olor opresivo que despedían.

El Dr. McCay es una clásica muestra del hombre verdaderamente científico; completamente imperturbado por los roedores malolientes. De hecho, estaba entusiasmado por ellos, señalando a ésta y aquella pequeña criatura que comía, dormía o caminaba en una jaulita metálica por el bien de la ciencia. Nos llevó después de las granjas cercanas a la Universidad. Allí un gran establo con corrales contiguos marcados "Laboratorio del señor McCay" contenía varios animales que pasaban unos días masticando diferentes variedades de alimento para proveer datos de los efectos de varias dietas. Debíamos agregar que Cornell, una de las más destacadas universidades de América, ha hecho mucho trabajo significativo de investigación en nutrición.

UNIVERSIDAD DE MONTEMORELOS
MONTEMORELOS, N.L. MÉXICO

Av. Libertad 1300 Pte. Apdo. 16
Tel. (826) 263 0900 ext. 152, 153
www.centrowhiteum.org.mx

DECLARACIÓN DE MISIÓN

"Cuidar, proteger, traducir y hacer circular los escritos de la Sra. Elena G. de White y otros documentos históricos de la Iglesia Adventista del Séptimo Día en Interamérica. Promover y facilitar la investigación seria, honesta y verdadera de contenidos teológicos e históricos; y así, contribuir a la formación de líderes capaces y calificados para cumplir con la misión de llevar el evangelio a todo el mundo"

Pasamos la noche en el hogar del Dr. McCay, una casa de campo reconstruida, muy habitable y laberíntica. Pronto descubrimos para nuestro deleite que, aunque especialista en el campo de nutrición, su activo interés y estudio se extienden en una forma en una forma extraordinaria. Más de una vez durante la velada volvía a preguntarnos: "¿cómo explica usted el hecho de que la Sra. White, con muy poca educación formal y ninguna preparación especial en nutrición haya formulado tan acertadamente principios de nutrición que recién ahora se establecen científicamente?" Él descartó como enteramente insatisfactoria la respuesta que se da a veces superficialmente: "La señora White simplemente copiaba sus ideas de otros". Observó que tal respuesta trae aparejada otra pregunta: "¿Cómo sabía la señora White de que ideas apropiarse y cuáles rechazar de entre el desconcertante conjunto de teorías y enseñanzas de salud corrientes en el siglo XIX?"

El Dr. McCay no trató de contestar esas preguntas. Como hombre de ciencia estaba interesado en el fenómeno del conocimiento singular de ella que se adelantaba al descubrimiento y experimento científico. No tratamos de entrar, durante la placentera pero muy breve visita, en una discusión amplia de la doctrina teológica de inspiración. Simplemente establecimos que los adventistas aceptan la declaración de que la Sra. White era inspirada por Dios y dejamos el tema.

"El Dr. McCay estuvo dispuesto y feliz de responder a nuestra invitación de escribir algo para "The Review and Herald". La serie de artículos aquí impresa presenta la esencia de su discurso al club de hombres, además de material adicional de relevancia.

F.D Nichol

La fascinación de la historia es el nunca concluido descubrimiento de gente notable a los cuales somos profundamente deudores por los avances en el conocimiento. Rara vez se llega a saber acerca de esa gente repentinamente. Como con conocidos que viven en la actualidad, primeramente los entrevistamos en varios lugares; gradualmente los llegamos a conocer más íntimamente estudiando sus vidas y escritos en detalle. Esto es particularmente cierto con respecto a la gente con quien nos relacionamos estudiando la historia de la nutrición.

Durante el último cuarto de siglo he enseñado un curso en historia de alimentos y nutrición para estudiantes graduados. En ese caso se presentan materiales originales, comenzando en el antiguo trabajo griego de Atheneus, quien vivió en Roma al final del segundo siglo D.C. A través de los siglos XIII Petrus Hispanus publicó mucho acerca de dieta. Poco después del descubrimiento de América uno de los más grandes libros acerca de nutrición y el envejecimiento fue escrito por Luigi Cornaro (1464?-1566). Los siguientes hasta llegar al siglo XX proveyeron una notable colección de libros que presentan las teorías y algunas veces la investigación de los escritores en el amplio tema de nutrición y alimentos. Esas obras históricas deben ser examinadas críticamente porque contienen mucho que no es verdadero. En efecto, la mayoría de estas obras son una curiosa mezcla de verdad y error.

Entre los miles de personajes históricos conocidos en mis archivos, uno de los más sobresalientes es Elena G. de White. Tan acertadamente como uno puede llegar a juzgar, por la evidencia de la moderna ciencia nutricional, sus abundantes escritos sobre el tema de nutrición y salud en general, son correctos en sus conclusiones. Esto es doblemente sorprendente porque: no sólo fueron escritos, la mayor parte de ellos, en su época cuando circulaba un increíble conjunto

de nuevos criterios de salud -buenos y malos- sino porque la moderna ciencia de nutrición, que nos ayuda a examinar conceptos y teorías, no había nacido todavía. Más sobresaliente aún, la Sra. White no tenía entrenamiento técnico en nutrición o en alguna subdivisión de la ciencia que trata de salud. Es más, por razones de su débil salud desde la niñez, sólo pudo completar una parte de su educación primaria.

OBTENCIÓN DE LIBROS DE E.G. WHITE

No sé cuándo escuche por primera vez de la Sra. White. Mientras era estudiante en el colegio trabajé por unas semanas en un negocio de máquinas de Battle Creek, pero no puedo recordar su nombre de esa época. De tiempo en tiempo recibí visitas de algunos médicos adventistas y he llegado a admirarlos por su sinceridad en el servicio e interés en nutrición. Gradualmente, a través de los años, y más particularmente en tiempos recientes, he adquirido varios escritos de la Sra. White.

Sin embargo, mi conocimiento de la sabiduría de la Sra. White recién ha comenzado y las siguientes notas deben ser consideradas muy incompletas e inadecuadas.

A fin de colocar sus enseñanzas de salud en la perspectiva apropiada, debo primeramente registrar en forma breve ciertos hechos históricos.

Hasta los tiempos modernos el hombre vivía en áreas de la tierra más bien restringidas, porque no podía viajar lejos, ni rápidamente. Los hombres se adaptaban en cada zona al alimento disponible. Un médico en Inglaterra escribió un interesante resumen de esta relación del hombre hacia el alimento disponible, bajo el título: "El descuido de los principios naturales en la práctica medica actual". (Journal of Applied Nutrition, 1958. 11, 116).

Todas las plantas y animales que sirven como alimento para el hombre y otros animales se los conoce hace tiempo como mezclas complejas, a menudo combinadas en cientos de compuestos semi vivos llamados enzima. Algunos de los compuestos orgánicos pueden ser hechos por el cuerpo animal. Sin estos compuestos, vitaminas, aminoácidos esenciales o ácidos grasos, el cuerpo animal se enferma y muere.

LA DIETA EN ÉPOCAS REMOTAS

En tiempos pasados el hombre no destruía los complejos nutrientes de los alimentos naturales porque su provisión era a menudo escasa y debía comer el producto completo en la forma en que crecía. La cocción fue probablemente el primer método desarrollado que tendió a destruir parte de la vitamina del alimento. Sin embargo, el hombre primitivo era migratorio, dentro de límites y a menudo tenía poco combustible disponible. Por lo tanto, cocinaba brevemente, como mucha gente del Oriente hace hoy día, por causa de las provisiones limitadas de combustible. El hombre primitivo aprendió a hacer brotar ciertas semillas como el frijol soya que es difícil de comer sin una larga cocción. Los brotes conservan los valores naturales del alimento y hacen posible la cocción en corto tiempo.

El hombre recién aprendió a destruir la mayor parte del valor del alimento natural, cuando descubrió la destilación del alcohol, hace más de mil años y cuando aprendió a cristalizar el azúcar, hace alrededor de dos mil años. Destilación cristalización con métodos humanos para separar la mayor parte de las vitaminas y otros nutrientes de los alimentos naturales. Cuando granos, como el maíz, son fermentados y luego destilados, toda la proteína, grasa, vitamina y minerales son dejados en la retorta. Hoy en día con esos nutrientes alimentan a los animales y el hombre bebe el alcohol en forma de vodka o whisky. Cuando la caña de azúcar o la remolacha (betabel) están desarrolladas, son ricas en muchos nutrientes al igual que otros alimentos, pero cristalizándolo el azúcar desecha los nutrientes, tanto como hace la destilación.

ERA CRISTIANA MODERNA

Hasta los tiempos modernos estos procesos tenían poca importancia en la nutrición humana, porque el hombre no podía reducir en gran escala miles de toneladas de alcohol y azúcar. Carecía de equipo para procesar en gran cantidad. Además, no tenían los medios para reunir los ingredientes para hacer azúcar o alcohol en una vasta escala, aún si el alimento natural hubiera podido ser cultivado en proporciones grandes. Hace doscientos años se debatió en el Parlamento un proyecto para restringir el crecimiento de Londres, por la dificultad de transportar suficiente alimento a la población por medio de caballos o carruajes. En épocas pasadas la cantidad de alcohol y azúcar que se producía era suficientemente pequeña como para hacer de estos productos un lujo.

Hace alrededor de 150 años la ciencia de la química, la física y la fisiología comenzaron a avanzar rápidamente. Estas ciencias finalmente hicieron posible producir y distribuir la vasta selección de alimentos que inundan los mercados americanos de hoy. Al mismo tiempo hacen fácil la producción y venta de enormes cantidades de sustancias altamente procesadas, tales como azúcar y alcohol, que apelan al gusto del hombre pero que pueden conducirle en contra de su bienestar. Hoy en día, el aumento de medios de comunicación tales como la televisión y un aumento en el conocimiento de la psicología de vender, hace posible venderle al hombre cantidades que aumentan cada vez más, de estos deteriorados productos.

Con el desarrollo de las ciencias naturales vino un mejor entendimiento de la nutrición humana. El químico llegó gradualmente, en el transcurso de los últimos 150 años, a apreciar que el alimento natural está compuesto de numerosos nutrientes tales como minerales, aminoácidos, proteínas y ácidos grasos no saturados. Sin embargo, este aumento del conocimiento científico no aseguró al hombre la lucha contra la desnutrición y mala salud, porque es un conocimiento muy incompleto. Por eso, aún en la actualidad la nutrición humana debe apoyarse sobre la experiencia y la enseñanza del pasado.

A medida que el conocimiento básico de nutrición avanza, los hombres crean normas que pretenden mostrar lo que cada persona debiera consumir si desea estar sana y bien alimentada. La primera de esas normas fue creada por un químico de nombre Prout, hace ya más de un siglo. La más reciente de éstas fue formulada por varias agencias de salud, científicas y gubernamentales, en diferentes países.

Aún en nuestros días, tales normas son guías temporales e incompletas porque conocemos tan poco acerca de la nutrición humana. Ingerir alimentos para proveer todos los nutrientes según

estas normas no nos aseguran estar libres de desnutrición hoy, más de lo que hubiera asegurado hace cien años.

En cierto sentido esas normas tuvieron una muy mala influencia porque los maestros de nutrición hicieron creer a sus alumnos que no pude haber desnutrición en una nación cuya gente consume alimentos que provee los niveles de vitaminas o preparados sugeridos en esas normas. Tales enseñanzas dan rienda suelta a aquellos que venden alcohol, bebidas gaseosas, azúcar y productos refinados para aumentar sus ventas, porque pueden afirmar constantemente que la gente está alimentada adecuadamente.

Los hombres de ciencia en el campo de la nutrición que rinden adoración en el templo de las así llamadas normas han sido igualmente inconsistentes desde el principio. Hace un siglo la enfermedad de pelagra era común en América y en algunas áreas de Europa donde se comía maíz. Por esa época la enfermedad fue eliminada de Francia reduciendo la cantidad de maíz que se consumía y haciendo que la gente comiera más huevos y carne. El químico francés Roussell, ya sabía cómo prevenir la pelagra en 1840, pero más de 70 años pasarían antes que los americanos hicieran uso de ese conocimiento. Las normas de nutrición de la era de la pelagra le habían hecho pensar al hombre que estaba adecuadamente alimentado cuando la verdad era opuesta.

Actualmente existe la misma condición, en principio, en América. Los exponentes de las normas aseveran que los americanos son los mejores alimentados en el mundo. Al mismo tiempo miles de americanos están muriendo de enfermedades del corazón y las arterias. Hay evidencia creciente e impresionante de que estas enfermedades son el reflejo de una mala dieta, pero esto lo cosechan los que se guían por las así llamadas, "Normas de Nutrición Adecuadas", echo que nos fuerza a admitir que toda la ciencia de la nutrición es todavía muy primitiva para proveer completa y adecuada guía, aún cuando existe mucho conocimiento al respecto.

La salud ha sido un asunto de poca preocupación individual para la mayoría en nuestra nación durante toda la historia. Entre los 170 millones de personas en América actualmente, probablemente no haya más de 10 millones que están dispuestos a una consideración seria y auto disciplina para mantener cuerpos sanos. Sólo después que perdieron su salud están la mayoría de las personas dispuestas a dar alguna atención al cuidado de los cuerpos.

Mientras que la selección y preparación de alimentos juega un rol importante en el mantenimiento de la salud, pocos seleccionan el alimento sobre la base de su valor nutritivo. La mayoría lo selecciona tomando en cuenta el gusto, la forma como está presentado el producto, la presión de la propaganda o la facilidad de prepararlo. De ese modo los grandes procesadores de alimentos orientan sus programas de investigación hacia empaque, gusto y conveniencia, antes que hacia el valor nutricional.

Un programa de nutrición sólido toma en consideración más que únicamente la compra de alimento. Un cuerpo sano, un programa de vida satisfactorio y una mente tranquila son todos parte de los factores de una nutrición correcta, siendo que las glándulas que aseguran la digestión y la asimilación del alimento no pueden funcionar bajo la influencia de una mente perturbada.

He dado esta pequeña reseña para proveer el marco para mis comentarios sobre las

enseñanzas de Elena G. de White, particularmente en términos de la utilidad de sus enseñanzas en la actualidad para la población de América. Cualquiera sea la religión del lector, puede ganar mucho en medio de este mundo confuso en el cual vivimos, por un estudio de los escritos de la Sra. White. Además, todo nutricionista moderno serio debe impresionarse por la solidez de las enseñanzas de la Sra. White a pesar del hecho de que ella empezó a escribir ya cerca de un siglo.

Sólo una pequeña porción de personas parece comprender la importancia del concepto "Vida Balanceada" o la "totalidad" de la vida. Esto está muy bien expresado en la pequeña compilación de escritos de la Sra. White que está incluida en "De la ciudad al Campo". En esta época, cuando los problemas de crimen y delincuencia juvenil aumentan constantemente, sus escritos son de interés especial para los sociólogos. Pero para el nutricionista moderno tienen también una apelación especial porque gran número de personas se ha trasladado a las afueras de las ciudades. Tienen facilidades para producir muchos de sus propios vegetales y frutas con un mínimo de residuos de fumigación tóxica. Tienen lugar donde moler el trigo y hacer su propio pan.

Inclusive pueden producir las papas y calabazas para su consumo. La Sra. White comprendió el valor de tales alimentos para una mejor nutrición y el valor de la experiencia de cultivar un huerto como recreación humana.

Cuando se leen tales obras de la Sra. White como Ministerio de Curación o Consejos sobre el Régimen Alimenticio, uno es impresionado por la exactitud de sus escritos a la luz de la ciencia moderna de nutrición. Sólo se puede especular en cuanto mejor salud podría gozar el americano término medio, aún cuando no supiera casi nada de la ciencia moderna, sí sólo las enseñanzas de la Sra. White.

Para entender mejor la extraordinaria naturaleza de sus enseñanzas, debiéramos estudiarlas en el marco del ambiente intelectual que prevalecía durante los primeros años de su vida. Este ambiente le proveyó de los problemas que necesitaban solución. Algunos de esos problemas son más evidentes hoy día y reclaman una solución, debido a que la vida es mucho más compleja y el aumento de la población es enorme.



LA CIENCIA CONFIRMA LAS ENSEÑANZAS ADVENTISTAS DE SALUD

Clive M. McCay, Ph. D.
Profesor de Nutrición
Universidad de Cornell

Para entender correctamente la gran necesidad de la reforma en la dieta que existía en el tiempo en que la Sra. White comenzó a escribir, notemos la clase de alimentos disponibles para la familia de clase media, durante la primera parte de su vida, esto es, desde 1827 hasta que comenzó la guerra civil en 1861. Durante ese período la típica familia granjera (y la mayoría de las familias vivían en una granja, desde Maine hasta Indiana) tenía gallinas, cerdos, ovejas, y algunas vacas. La ama de casa atendía la huerta y las gallinas mientras que el esposo trabajaba en el campo. La dieta era razonable satisfactoria, desde el tiempo cuando el rubardo mantenía controlado el escorbuto latente en abril hasta que la mayor parte de los alimentos frescos habían desaparecido para la época de la celebración de Acción de gracias.

Desde esa época de Acción de gracias (noviembre) hasta Pascua la dieta empeoraba progresivamente con brotes de enfermedades en febrero y marzo. Aunque el científico francés Appert patentó métodos para envasar alimentos en 1810, las amas de casa no tenían envases para hacerlo hasta más de medio siglo después. Por eso tenían que depender del procedimiento de secar manzanas, maíz, guisantes y frijoles sobre la estufa de la cocina. Se conseguía vinagre porque la fruta común era como la manzana. La sal era otra preservante. La mayor parte de la carne era conservada salada y ahumada, aunque el cerdo era a menudo frito y conservado en tinajas de barro que esterilizaban echándole encima grasa de cerdo caliente y las cerraban herméticamente. Se podía preservar encurtidos y las familias de origen germánico hacia sauerkraut (repollo agrio).

Se podían conseguir nueces y en algunas zonas castañas. Era común el pescado sólo. Los huevos abundaban en verano y escaseaban en invierno porque no había una manera adecuada de conservarlos, excepto almacenándolos en cal o aserrín.

Las papas y manzanas se conservaban en sótanos, aunque las papas estaban a menudo casi agotadas para la primavera.

Los niños de Indiana llevaban pan de maíz para su merienda en la escuela hasta bastante después de mediados del siglo. En sus hogares tenían abundantes hojuelas de harina de maíz y pozole (locro). La harina blanca altamente refinada no se hizo común hasta después de mitad del siglo, porque los molinos a rueda que podían separar el germen y las vitaminas de la harina de trigo, se inventaron recién alrededor de mediados del siglo XX.

La mantequilla se podía guardar en vasijas de barro, pero generalmente estaban algo rancias.

UNIVERSIDAD DE MONTEMORELOS
MONTEMORELOS, N.L. MÉXICO

Av. Libertad 1300 Pte. Apdo. 16
Tel. (826) 263 0900 ext. 152, 153
www.centrowhiteum.org.mx

DECLARACIÓN DE MISIÓN

“Cuidar, proteger, traducir y hacer circular los escritos de la Sra. Elena G. de White y otros documentos históricos de la Iglesia Adventista del Séptimo Día en Interamérica. Promover y facilitar la investigación seria, honesta y verdadera de contenidos teológicos e históricos; y así, contribuir a la formación de líderes capaces y calificados para cumplir con la misión de llevar el evangelio a todo el mundo”

La comida que se podía comprar en los negocios de los pueblos generalmente consistía en pescado salado o carne vacuna salada, algo de café o té, azúcar y un jarro de melaza espesa. Siendo que la melaza llegaba al norte desde Nueva Orleans, la provisión fue suprimida durante la década de los sesenta y zonas como Indiana desarrollaron el gusto por la melaza agria del sorgo.

Mucho antes de que naciera la Sra. White hubo algunos americanos que protestaron por la mala dieta, el fumar y el beber. Aún desde la remota antigüedad hubo grupos, fuera de la tradición judía, que se atendían al vegetarianismo. Sylvester Graham que nació en 1794, produjo una conmoción en la joven nación americana con sus discursos defendiendo el vegetarianismo, el mejoramiento del pan, la abolición de bebidas alcohólicas y un estilo de vida más saludable. Tuvo mucha influencia durante la primera mitad del siglo XIX, pero no dejó un grupo permanente de seguidores. La iglesia vegetariana fue fundada en Philadelphia en 1817, pero pronto se disolvió.

Alrededor de 1840 los Shakers destacaron el uso de cerdo, bebidas fuertes y tabaco. Muchos optaron por el vegetarianismo. Las reglas de salud que tenían, incluían las siguientes:

1. Incluya por lo menos una clase de pan de grano entero por comida.
2. Que la persona enfermiza y débil deje de usar alimentos de origen animal, especialmente grasas.
3. Conserve limpia la piel con baños regulares. Pero los Shakers alcanzaron su apogeo alrededor de 1850 y actualmente casi han desaparecido debido a sus ideas de celibato. En notas Biográficas de la Sra. White se llega a conocer mucho acerca del alimento malsano que serían en la mayoría de los hogares y de las víctimas de enfermedades como resultado de ello. No es de extrañar que la relación entre el alimento y la gente enferma impresionara profundamente a los White al viajar a Nueva Inglaterra y en el Medio Oeste hace cien años. La dieta era una monotonía de grasa, carne salada, pan, papas y mantequilla. No es de sorprender que el pastor White desarrollara una dispepsia. La pobreza, entonces común hacía la ración de comida más escasa.

Cuando había disponibilidad de alimentos los White estuvieron acosados por la pobreza, sin embargo, conservaron su determinación de mantenerse libres de deudas. En 1847 la Sra. White escribió: "Me concedía a mí y al niño medio libro de leche por día. Una mañana, antes de que mi esposo fuese a trabajar, me dejó 9 centavos para comprar leche para tres mañanas. Me costaba decidir si debía comprar la leche para ambos o una batita para el niño. Renuncié a la leche y compré el género para hacerle esa prenda con que cubrir sus brazos desnudos".

En 1852 cuando los White vivían en Rochester, tenían tan poco dinero que no podían permitirse comprar papas y mantequilla sino que comían nabos con salsa.

En ese tiempo las comidas en los hoteles estaban veinticinco centavos (de dólar). Cinco centavos extras para los licores fuertes. Muchos hombres pagaban el extra, aunque difícilmente el consumo de bebidas por persona era igual al de hoy día, siendo que pocas mujeres bebían. Aun cuando el cigarrillo no era aceptado hasta mucho más tarde, se fumaba

y mascaba tabaco en los barcos y en las salas de espera públicas.

En sus viajes los White deben haber pensado a menudo en las palabras de Pascal, que "nada me sorprende más que el ver a los hombres que se sorprenden de sus propias debilidades".

ILUSTRACIONES ESPECÍFICAS

Sólo a manera de antecedente: mencioné anteriormente que la Sra. White fue una mujer extraordinaria, particularmente en términos de sus conceptos de salud. Desearía ahora, ser específico al respaldar esta aseveración, comparando ciertas enseñanzas suyas con hechos bien establecidos, en nutrición, en la actualidad. Aun cuando, por conveniencia citaré, en parte, de su libro *El Ministerio de Curación* publicado primeramente en 1905, mucho de lo que ella allí asevera fue presentado en varios de sus escritos con mucha anterioridad.

En nuestros días hay un movimiento extenso de reducir el consumo de grasas, especialmente grasas animales, a fin de disminuir el colesterol en la sangre y los peligros de la arteriosclerosis. La Sra. White escribió: "Las oleaginosas (nueces, avellanas, almendras, maní o cacahuate) y sus derivados van sustituyendo en gran medida a la carne... Convenientemente preparadas, las aceitunas, lo mismo que las oleaginosas, pueden reemplazar la manteca y la carne. El aceite tal como se ingiere en la aceituna, es muy preferible al aceite animal y a la grasa". *El Ministerio de Curación*, pág. 229.

Cuando la Sra. White estaba llegando al fin de sus días en 1915, los hombres comenzaban a comprender que la molienda y la harina blanca quitaban la mayor parte de las vitaminas, parte de las proteínas y los vestigios minerales importantes tales como el hierro. Sin embargo, aún autoridades en nutrición fueron muy lentas en condenar el pan blanco. Hoy los nutricionistas saben que estos constituyen tus vitales se pierden cuando el salvado y el germen son sacados del trigo. La Sra. White escribió: "En la elaboración del pan, la harina blanca muy fina no es la mejor. Su uso no es saludable ni económico. El pan de flor de harina carece de los elementos nutritivos que se encuentran en el pan amasado con la harina integral de trigo". *Ibid.*, pág. 231.

A pesar del énfasis que ponía sobre cierto tipo de dieta, la Sra. White comprendía que había personas que no podían tolerar alimentos que sin embargo resultaban muy adecuados para la mayoría. Hoy se acepta que algunas personas con instintos muy sensibles no toleran la dieta que contiene mucha fibra. La Sra. White escribió: "Ciertos alimentos que son apetitosos y saludables para una persona, bien pueden ser desabridos, y aun nocivos, para otra. Algunos no pueden tomar leche, mientras que a otros les asienta bien... Para algunos las preparaciones de cereales poco refinados son muy buen alimento, mientras que otros no las pueden comer"... *Ibid.*, pág. 246.

PELIGROS DE COMER EN EXCESO

Hoy está bien reconocido que comer en exceso y tener peso demás contribuyen a una mala salud. Este es uno de los pocos conceptos en que están de acuerdo todos los nutricionistas profesionales. La Sra. White escribió: "No debe haber gran variedad de manjares en una sola comida, pues esto fomenta el exceso en el comer y causa la indigestión". Ibid., pág. 230.

"La moderación en el comer se recompensa con vigor mental y moral". "En cada comida se debiera comer sólo dos o tres clases de alimentos sencillos y no comer más de lo estrictamente necesario para saciar el hambre". Ibid., págs. 237, 239.

Durante todo el período que abarcó la vida de la Sra. White era costumbre comer comidas muy elaboradas en el día de reposo semanal. Ella escribió: "No debemos proveer para el sábado una cantidad de alimento más abundante ni variada que para los demás días. Por el contrario, el alimento debe ser más sencillo, y debe comerse menos para que la mente se encuentre despejada y vigorosa para atender las cosas espirituales". Ibid., pág. 237. Hoy, toda persona que razona estará de acuerdo con esto, aunque muchos fallan en practicarlo.

En nuestros días mucha gente está disminuyendo el uso de la sal con el fin de bajar su presión arterial o con la esperanza de prevenir la hipertensión arterial. Se hace esfuerzos para mantener bajo el consumo de sodio, usando productos horneados hechos con levadura en lugar de polvo de hornear. La Sra. White escribió: "El uso de polvos de hornear en la elaboración de pan es nocivo e inútil". Ibid., pág. 231.

Se enseña, actualmente, arte culinario en todas partes de nuestro país. La Sra. White escribió: "La ciencia culinaria no es una ciencia despreciable, sino una de aprender... Preparar manjares apetitosos, al para que sencillos y nutritivos, requiere habilidad. Ibid., pág. 233.

Las comidas consistentes de varios platos distintos casi han desaparecido de los hogares americanos, debido probablemente a la falta de servidumbre más bien que a la comprensión de la filosofía de la Sra. White de que toda la comida debiera estar en la mesa desde un principio en lugar de ponerla por platos, para que el comensal elija de lo que está disponible así pueda medirse para no comer en exceso. (Vea el Ministerio de Curación, pág. 236).



LAS ENSEÑANZAS ADVENTISTAS DE SALUD CONFIRMADAS ADICIONALMENTE

Clive M. McCay, Ph. D.
Profesor de Nutrición
Universidad de Cornell

Un problema que preocupa mucho en América hoy, es el hecho de que los niños insisten en mirar televisión y comer bocadillos hasta tarde en la noche. Entonces se despiertan muy tarde por la mañana para tomar un desayuno. Antes del mediodía se tientan comiendo bocadillos que echan a perder la comida. La Sra. White escribió: "La irregularidad en las comidas destruye el tono sano de los órganos de la digestión, en perjuicio de la salud y el buen humor. Y cuando los niños se sientan a la mesa, no toman con gusto el alimento sano; su apetito clama por manjares nocivos". El Ministerio de Curación, pág. 298.

Toda persona que piensa, estará de acuerdo, hoy en día, con tan sabios comentarios de la Sra. White como: "El aire puro, el sol, la abstinencia de descanso, el ejercicio, un régimen alimenticio conveniente, el agua y la confianza en el poder divino son los verdaderos remedios". Ibid. Pág. 89. "Los padres deberían tratar temprano de interesar a sus hijos en el estudio de la filosofía y enseñarles sus principios elementales... La enseñanza respecto a las cosas que conciernen a la vida y la salud es para ellos más importante que el conocimiento de muchas de las ciencias que se enseñan en las escuelas". Ibid., pág. 299.

O esta otra declaración: "El mejor alimento para el niño es el que suministra la naturaleza. No debe privársele de él sin necesidad". Ibid., pág. 248. "Cuando se han contraído hábitos dietéticos erróneos debe procederse sin tardanza a una reforma". Ibid., pág. 237. "Hagan ejercicio activo cada día, y verán como se benefician". Ibid., pág. 239. "Uno de los mayores obstáculos para restablecimiento de los enfermos es la concentración de su atención en sí mismos". Ibid., pág. 198.

La Sra. White escribió: "Existe una clase numerosa que rechazará cualquier movimiento de reforma, por razones que esa, si es que impone restricciones al apetito... Esta clase se opondrá a todos los que dejan la senda trillada del hábito y prefieren defender la reforma, y los tildará de radicales si ellos insisten en llevar tal conducta consecuente". Consejos sobre el Régimen Alimenticio, pág. 229.

En nuestros días esta clase se fortalece grandemente en su oposición debido a las tremendas fuerzas de publicidad y del control masivo de actividades como las descritas en tales obras como la de Vance Packard en "Hidden Persuaders".

UNIVERSIDAD DE MONTEMORELOS
MONTEMORELOS, N.L. MÉXICO

Av. Libertad 1300 Pte. Apdo. 16
Tel. (826) 263 0900 ext. 152, 153
www.centrowhiteum.org.mx

DECLARACIÓN DE MISIÓN

"Cuidar, proteger, traducir y hacer circular los escritos de la Sra. Elena G. de White y otros documentos históricos de la Iglesia Adventista del Séptimo Día en Interamérica. Promover y facilitar la investigación seria, honesta y verdadera de contenidos teológicos e históricos; y así, contribuir a la formación de líderes capaces y calificados para cumplir con la misión de llevar el evangelio a todo el mundo"

Por eso, la reforma dietética es probablemente mucho más difícil actualmente de lo que era en tiempos de la Sra. White.

LO PERNICIOSO DEL CIGARRILLO

Hoy, la mayoría de nosotros toleramos el humo que nos echan a la cara al viajar en avión, y tratamos de evitar que nos quemem agujeros en nuestra ropa mientras subimos o bajamos con fumadores los ascensores de los hoteles. La prensa abunda en historias acerca del cigarrillo, debido a que fuerzan al incremento en el presupuesto de la propaganda de las compañías de tabaco, en un intento de ocultar las revelaciones verdaderas. Impresionantes investigaciones recientes parecen señalar una relación definida entre el cigarrillo y las enfermedades del corazón y los vasos sanguíneos, sin mencionar nada de la relación con el cáncer de pulmón. La Sra. White escribió: "El tabaco es un veneno lento, insidioso, pero de los más nocivos... Es tanto más peligroso cuanto sus efectos son lentos y apenas perceptibles al principio". El Ministerio de Curación, pág. 251.

La Sra. White reconocía el valor de mezclar una variedad de cereales. Ella escribió: "El pan hecho únicamente con harina de trigo no es el mejor para un régimen continuo. Una mezcla de harina de trigo, de avena y de centeno sería más nutritiva que la harina de trigo que se ha despojado de sus propiedades nutritivas". Consejos sobre el Régimen Alimenticio, pág. 381. Ella reconocía la verdad de Ezequiel: "Toma enseguida un poco de trigo, cebada, mijo, avena, y también habas y lentejas; mezclándolo todo en una sola vasija haz con ello tu pan". (Ezequiel 4:9). Estos agregados suplementan las proteínas del pan de trigo, así como también aumenta tales elementos como el calcio.

En su libro, *The Geography of Hunger*, Josué de Castro ha enfatizado el hecho de que millones de personas en el mundo están sufriendo de mal - nutrición debido a prácticas dietéticas pobres. En algunas partes del mundo esto se debe al poco alimento que se puede conseguir. En los Estados Unidos es causado por la gran abundancia y pobre selección debido a la ignorancia y las presiones de las industrias comerciales que buscan de imponer sus productos al público mediante métodos sutiles de propaganda. La gente de todo el mundo ayudaría a contrarrestar este hecho si produjeran parte del alimento que necesita en sus propias huertas y si siguieran un plan general de un líder sabio tal como la Sra. White.

Entre los nutricionistas hay una aguda conciencia de problemas de alimentar la siempre creciente población del mundo. Esto fue bien resumido recientemente en el *Journal of the New York Academi of Sciences* en un artículo de J. G. Harrar titulado: "Alimento Ciencia y Gente". El autor recalca el aumento en la población de la tierra de medio billón en el año 1700 a cinco veces este número en 1950. Es arriesgado aventurar una estimación acerca de lo que reserva el futuro con respecto al crecimiento de la población, debido a que hay muchos desarrollos en perspectiva que podrían invertir la corriente completamente. Gran número de sustancias químicas está siendo incorporado al suministro de alimento humano en forma de aditivos, residuos pulverizados, drogas con las que han sido alimentados los pollos y la carne de animales, así como también materiales de contaminación radioactiva como el Estroncio-90. Los químicos están bien adelantados en desarrollar compuestos que producirán esterilización al ser agregados a la provisión de alimentos.

VALOR ALIMENTICIO PERDIDO EN LA CARNE

Esto y muchos eventos no anticipables pueden impedir o destruir la población humana. Sin embargo, si la población crece en la proporción presente, cambios básicos son inevitables. Cuando el hombre alimenta a un animal como un cerdo o un pavo con los cereales que él puede comer, por lo menos tres cuartas partes del valor alimenticio se pierde. En otras palabras, cuatro hombres pueden vivir de alimentos de plantas directamente en comparación con otro hombre que puede ser alimentado si el alimento es convertido primeramente en carne y luego consumido por él.

La señora White comenta acertadamente que: "La vida que estaba en los cereales y en las verduras para el organismo del ser que los come. Nosotros a nuestra vez la recibimos al comer la carne del animal. "¡Cuánto mejor sería aprovecharla directamente, comiendo el alimento que Dios dispuso para nuestro uso!". El Ministerio de Curación, pág. 241.

El hombre no puede comer mucha hierba y heno, así que la vaca nos sirve al transformar estos en leche. Sin embargo, los químicos están ocupados en sacar del heno tales productos como la proteína, para que pueda ser comida para el hombre. Se están inventando métodos para descomponer la celulosa en las plantas a fin de que pueda ser digerida por el hombre. Diariamente, en Wisconsin, se producen varias toneladas de levadura de los desperdicios de las fábricas del papel. La levadura está entre las plantas más simples que son digeridas más fácilmente por el hombre. La levadura está entre los alimentos más ricos en vitaminas y proteínas.

Como la población de la tierra crece enormemente, la mayoría de la gente deberá volverse en gran parte a dietas vegetarianas. Además a medida que la demanda aumenta por granos para alimentos de cereales, el hombre no será ya capaz de permitirse el lujo de bebidas alcohólicas. Actualmente los cereales se fermentan y se destila el alcohol. Los valiosos residuos alimenticios de las vitaminas, proteínas y minerales son ahora usados para alimentar a los animales para que produzcan carne, leche y huevos. A fin de alimentar a grandes poblaciones, la producción del alcohol deberá suspenderse, dado a que involucra el uso de cereales que puede comer el hombre.

Del mismo modo, a medida que el alimento escasea el hombre no podrá ya darse el lujo de desperdiciar tierras para la producción de tabaco. Generalmente estas son tierras ricas para plantaciones de cereales.

No hay bases para creer que estos cambios hacia un vegetarianismo universal, de la sensación de producir alcohol y la plantación de tabaco van a ocurrir en nuestros días pero ciertamente habría que esperar que sucedieran dentro del lapso de un siglo, a menos que un número enorme sean destruidas o el aumento de la población sea restringido. Al presente nuestro problema es de disciplinarnos a nosotros mismos en nuestros hábitos alimenticios y en el estilo de vida a fin de asegurar óptima salud.

En algunos respectos podría ser más fácil escribir acerca de las áreas en las cuales los especialistas en nutrición y los escritos de la Sra. White parecen no estar de acuerdo, porque serían áreas más limitadas. Estas áreas se deben probablemente a cambios en la tecnología

del alimento. La leche cruda, en los días de la Sra. White, era conducto de muchas enfermedades contagiosas, tales como tuberculosis, disentería y fiebre tifoidea. Esto explicaría, a su vez, por qué ella declara que el queso no era un alimento satisfactorio. Tal vez sobre la misma base debiéramos entender su comentario adicional: "En la elaboración del pan leudado con levadura, no se debe emplear leche en vez de agua, pues el pan resulta así inútilmente más caro y mucho menos sano". Ibid., pág. 231. Los productos como leche en polvo descremada, ahora usados en la elaboración del pan, eran desconocidos en el tiempo de la Sra. White. Con la leche descremada se alimentaba a los cerdos en sus días. Contiene, sin embargo, los nutrientes más importantes de la leche en términos de calcio, proteína y vitaminas.

RESUMEN DE LOS COMENTARIOS

Para resumir los comentarios: Cada especialista moderno en nutrición cuya vida está dedicada al bienestar humano debiera ser impresionado en cuatro aspectos de los escritos y liderazgo de Elena G. White.

En primer lugar, sus conceptos básicos acerca de la relación entre dieta y salud han sido verificados en un grado poco común por los avances científicos de las décadas pasadas. Alguien podría tratar de explicar este hecho extraordinario diciendo: "La Sra. White simplemente copiaba sus ideas de otros". ¿Pero cómo sabía ella de cuáles ideas apropiarse y cuáles rechazar de entre el desconcertante conjunto de teorías y enseñanzas de salud corrientes en el siglo XIX? ¿Tendría que haber sido ella una persona muy excepcional con conocimiento más allá de su época, a fin de realizarlo exitosamente!

En el segundo lugar, cualquiera que trata de enseñar nutrición difícilmente puede pensar en un liderazgo tal como el de la Sra. White que pudo inducir a un número considerable de personas a mejorar sus dietas.

En tercer lugar, sólo podemos especular acerca del gran número de víctimas del siglo pasado que podrían haber mejorado su salud si hubieran aceptado las enseñanzas de la Sra. White.

Finalmente, uno se pregunta cómo hacer para que sus enseñanzas reciban una difusión más amplia, a fin de beneficiar a un mundo superpoblado de mañana, si tomamos en cuenta la presente proporción de aumento de la población mundial.

A pesar del hecho de que las obras de la Sra. White fueron escritas mucho antes del advenimiento de la nutrición científica moderna, no disponemos hoy de una mejor y más completa guía.

Traducido en abril de 1985
Centro de Investigaciones E. G. White
Universidad de Montemorelos