

CAPÍTULO 19

¿ALIMENTOS FERMENTADOS?

Del libro: Modelo para la salud y sanidad
Revirtiendo la enfermedad desde su fundamento
Por el doctor John Clark
www.northernlightshealtheducation.com

"Los beneficios para la salud de los alimentos fermentados son asombrosos", proclamaba un artículo reciente sobre salud. Me hizo reflexionar: ¿cómo es posible que se promocionen los alimentos fermentados como la solución a problemas de salud más complejos, alimentos que Adán, antes de la caída en el Edén, jamás habría consumido? ¿Qué podría haber en el hecho que otro organismo digiera una comida antes que yo, que pudiera mejorar su calidad nutricional y de salud?.

En cierto modo, los alimentos fermentados aumentan la entropía. La idea de entropía proviene de un principio de la termodinámica que trata con la energía. Por lo general, se refiere a la idea de que todo en el universo eventualmente pasa del orden al desorden, y la entropía es la medida de ese cambio. ¹ La entropía sería como hornear un pastel de cumpleaños, ponerlo en la mesa del comedor durante la noche y por la mañana descubrir que tres ratas habían cavado túneles a través de él; tu pastel habría aumentado en entropía. En mi opinión, cuanto más disminuyes en la cadena alimentaria, más entropía introduces. Las tres ratas representarían la fermentación, si fueran bacterias o levaduras, simplemente llamaríamos al desastre fermentación.

Una imagen a color de un queso curado, tomada con un microscopio electrónico, me impresionó. Lo que originalmente era el producto blanco de la ubre de una vaca, ahora parecía una esponja de un amarillo anaranjado opaco, cuyas cavidades rebosaban de bacterias muertas. ¿Qué convertía la leche blanca en queso amarillo? ¿Qué convierte el agua clara que bebes en orina amarilla? ¡Y pensar que este proceso es tan apreciado por los amantes del queso de todo el mundo! Comer alimentos fermentados sería como decirles a las ratas mencionadas en el cuento del pastel de cumpleaños: «Por favor, cómanse el pastel y yo disfrutaré de sus preciados excrementos». Decidí investigar más a fondo este proceso de fermentación y descubrí que tiene más de arte que de ciencia. Si bien es cierto que se sabe mucho sobre los fundamentos del proceso de fermentación, y que es replicable, también hay mucho que desconocemos sobre la fermentación.

Cuando una manzana se magulla y empieza a pudrirse, no solo la invaden mohos , hongos y bacterias, sino también una multitud de virus previamente desconocidos. Esto significa que hay muchos virus en los

alimentos fermentados que nunca antes se habían identificado ni estudiado.

Ahora, para dar un ejemplo, sabemos que el proceso de fermentación está plagado de subproductos no saludables como el ácido acético (vinagre) y el etanol (alcohol) ². Por cierto, el kimchi (repollo fermentado) es alcohólico, lo que significa que la fermentación crea alcohol. ² Tenga cuidado de no comer chucrut antes de dar una muestra de orina o podría fallar una prueba de sobriedad laboral. ³ ¿Alguna vez has oído hablar de Kombucha? Kombucha compite con la cerveza light en contenido de alcohol. ⁴ Además, hay subproductos tóxicos del metabolismo de bacterias, mohos ⁵ y hongos (incluyendo micotoxinas como la aflatoxina ⁶) que son responsables de enfermedades como las enfermedades autoinmunes y el cáncer. Por ejemplo, reemplazar alimentos de soya sin fermentar por productos de soya fermentados aumenta el riesgo de cáncer en un 58%. ⁷ Entonces eso es lo que sabemos, pero ¿qué pasa con lo desconocido en la fermentación? Recientemente, me sorprendieron los hallazgos de una nueva ciencia aplicada a los alimentos fermentados. Es la ciencia del análisis metagenómico. El análisis metagenómico identifica secuencias de ADN en muestras de alimentos que pueden usarse para identificar organismos específicos. Es como identificar a un ladrón por sus huellas dactilares. Por ejemplo: los científicos analizaron una muestra de chucrut (col fermentada) y descubrieron 69.464 secuencias de ADN viral, el 50% de las cuales eran de virus no identificados previamente. ⁸ Eso significa que hay muchos virus en alimentos fermentados que nunca antes se habían identificado o estudiado. Cuando tu manzana tiene un moretón y comienza a pudrirse, no solo invaden mohos, hongos y bacterias, sino

también una gran cantidad de virus previamente no reconocidos. ¡Así es! Y si quieres algunos de ellos, simplemente compra un poco de vinagre de sidra de manzana orgánico. Ah, y olvidé mencionar; también vendrá con el microorganismo anguila de vinagre⁹ nadando. Entonces, ¿qué pasó con poner etiquetas de advertencia de riesgo biológico en tales productos?.

Pero ¿por qué preocuparse por unos pocos virus en la comida? Los científicos realizaron análisis metagenómicos del queso y descubrieron muchos virus portadores de genes resistentes a los antibióticos. ¹⁰ ¿Cuál es la importancia de esto? Al comer queso, las bacterias intestinales responsables de enfermedades se transforman, de modo que ya no pueden controlarse con los antibióticos más comunes. Un virus, el norovirus, responsable de náuseas, diarrea y vómitos, se ha encontrado en el kimchi (col fermentada). ¹¹ ¿Podrían ser los virus y las micotoxinas los que hacen que ciertos alimentos dejen rastros dañinos? “No se debe dar alcohol, té, café ni medicamentos a los pacientes; ya que estos siempre dejan rastros nefastos”. ¹² “Las verduras y frutas de temporada bien preparadas serán beneficiosas si son de la mejor calidad, no muestran el más mínimo signo de descomposición, sino que están sanas y no se ven afectadas por ninguna enfermedad o descomposición. Mueren más personas de las que imaginamos por comer frutas y verduras podridas que fermentan en el estómago y provocan envenenamiento de la sangre”. ¹³ “Los virus son responsables de muchas enfermedades, y una de ellas, y no la menos importante, es el cáncer”. ¹⁴

Mucha gente desconoce los procesos por los que pasan muchos alimentos antes de llegar a su boca. ¿Comes alimentos fermentados (podridos, en mal estado, envejecidos)? ¿Quién come frutas y verduras en mal estado? “Las

ensaladas se preparan con aceite y vinagre, la fermentación ocurre en el estómago y la comida no se digiere, sino que se descompone o se pudre. Como consecuencia, la sangre no se nutre, sino que se llena de impurezas y aparecen los problemas hepáticos y renales. Trastornos cardíacos, inflamaciones y muchos males son el resultado de este tipo de tratamiento, y no solo se ven afectados los cuerpos, sino también la moral y la vida religiosa”.¹⁵

Los alimentos fermentados comunes que se deben tener en cuenta son: bebidas alcohólicas, kombucha, vinagre, queso, crema agria, yogur, salsa de soja, tempeh, miso, pan de masa madre, encurtidos, café, té, kimchi, chucrut, salami, chocolate, vainilla, jarabe de arroz integral, salsa Worcestershire, salsa Tabasco, copos de levadura nutricional, Vegemite, Marmite y Promite .

En mi opinión, si el pecado de Adán, al preparar el camino para la introducción de la fermentación en nuestro mundo, ha demostrado ser beneficioso para la salud humana, entonces tenemos una deuda de gratitud con el pecado (no, el pecado es la fuente de la enfermedad y la muerte). Creo que hay muchos virus y toxinas en los alimentos fermentados que haríamos bien en evitar. No creo que tengamos una deuda de gratitud con el pecado. Es mucho mejor comer alimentos frescos e integrales que alimentos podridos (fermentados) infestados de una multitud de organismos misteriosos.

El pan sin levadura es la única representación correcta de la Cena del Señor. No se debe usar nada fermentado.

Jesús tuvo cuidado de evitar cualquier cosa fermentada. “Le dieron a beber vinagre mezclado con hiel; y después de probarlo, no

quiso beberlo”.¹⁶ En la última cena solo había vino sin fermentar. La fermentación es un símbolo del pecado y sus consecuencias. “Cristo todavía está en la mesa donde se sirve la cena pascual. Los panes sin levadura que se usan en la temporada de Pascua están ante él. El vino de la Pascua, sin fermentar, está sobre la mesa. Cristo emplea estos emblemas para representar su propio sacrificio inmaculado. Nada corrompido por la fermentación, símbolo del pecado y la muerte, podría representar al «Cordero sin mancha y sin contaminación»”. 1 Pedro 1:19.¹⁷

“El pan partido y el jugo puro de la uva representan el cuerpo partido y la sangre derramada del Hijo de Dios. El pan con levadura no debe servirse en la mesa de la comunión. El pan sin levadura es la única representación correcta de la Cena del Señor. No se debe usar nada fermentado; solo se debe usar el fruto puro de la vid y el pan sin levadura”.¹⁸

¿Qué debemos comer? ¿Cuál será la opción más saludable? “Hay que procurar que todos los alimentos estén en el mejor estado posible. Al final, la buena comida es la más barata. Las verduras rancias o de mala calidad suelen ser desagradables y malsanas. Lo mismo ocurre con las frutas. Maduras y frescas, son tan saludables como deliciosas; pero la fruta verde, parcialmente podrida o demasiado madura nunca debe comerse cruda. Cocinada, la fruta inmadura es menos desagradable. Sin embargo, en la medida de lo posible, debemos consumir la fruta en su estado natural. Cuanto más nos acostumbremos a usarla recién cogida del árbol, mayor será nuestro disfrute de la fruta y mayores beneficios obtendremos de su consumo”.¹⁹

ISBN del libro: 978-1- 948254-21-2.
Traducción autorizada por el autor.
Colaboradoras en esta traducción:

Judith Halmai, directora del Ministerio Living and Translating the Health Message. Email: jhalmai@hotmail.com.

Vanessa Nuñez, traductora del documento. Ella puede ser contactada al correo: compartetesoros@gmail.com, por personas que hablan español y que desean recibir material de salud.

REFERENCIAS

¹ <https://www.vocabulary.com/dictionary/entropy>

² Jung JY, Lee SH, Kim JM, Park MS, Bae JW, Hahn Y, Madsen EL, Jeon CO. Metagenomic analysis of kimchi, a traditional Korean fermented food. *Appl Environ Microbiol*. 2011 Apr;77(7):2264- 74.

³ Musshoff F, Albermann E, Madea B. Ethyl glucuronide and ethyl sulfate in urine after consumption of various beverages and foods--misleading results? *Int J Legal Med*. 2010 Nov;124(6):623-30.

⁴ Liu Y, Chan M, Ebersole B, Sy H, Brown PN. Determination of Ethanol Content in Kombucha Products by Gas Chromatography with Flame Ionization Detection: A Multilaboratory Study. *J AOAC Int*. 2018 Sep 18.

⁵ Hachmeister KA, Fung DY. Tempeh a mold-modified indigenous fermented food made from soybeans and/or cereal grains. *Crit Rev Microbiol*. 1993;19(3):137-88.

⁶ Sivamaruthi BS, Kesika P, Chaiyasut C. Toxins in Fermented Foods: Prevalence and Preventions-A Mini Review. *Toxins (Basel)*. 2018 Dec 24;11(1).

⁷ Kim J, Kang M, Lee JS, Inoue M, Sasazuki S, Tsugane S. Fermented and non-fermented soy food consumption and gastric cancer in Japanese and Korean populations: a meta-analysis of observational studies. *Cancer Sci*. 2011 Jan;102(1):231-44.

⁸ Park EJ, Kim KH, Abell GC, Kim MS, Roh SW, Bae JW. Metagenomic analysis of the viral communities in fermented foods. *Appl Environ Microbiol*. 2011 Feb;77(4):1284-91.

⁹ <https://www.youtube.com/watch?v=BmLT0LwCsMQ>

¹⁰ Colombo S, Arioli S, Gargari G, Neri E, Della Scala G, Mora D. Characterization of airborne viromes in cheese production plants. *J Appl Microbiol*. 2018 Nov;125(5):1444-1454.

¹¹ Lee HM, Lee JH, Kim SH, Yoon SR, Lee JY, Ha JH. Correlation between Changes in Microbial/Physicochemical Properties and Persistence of Human Norovirus during Cabbage Kimchi Fermentation. *J Microbiol Biotechnol*. 2017 Nov 28;27(11):2019-2027.

¹² White, E. G. (1932). *Medical Ministry*. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association. p. 228.

¹³ White, E. G. (1938). *Counsels on Diet and Foods*. Washington, D.C.: Review and Herald Publishing Association. p. 309.

¹⁴ Schelhaas M. Viruses and cancer: molecular relations and perspectives. *Biol Chem*. 2017 Jul 26;398(8):815-816.

¹⁵ White, E. G. (1987). *Manuscript Releases*, vol. 2 (Nos. 97-161). Silver Spring, MD: Ellen G. White Estate. P. 143.

¹⁶ Matthew 27:34 King James Version of the Holy Bible.

¹⁷ White, E. G. (1898). *The Desire of Ages*. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association. p. 653.

¹⁸ White, E. G. (1897, June 22). "The Ordinances." *The Review and Herald*.

¹⁹ White, E. G. (1905, July 1). "Diet and Health." *Life and Health*.