

PROBLEMAS DE SALUD OCASIONADOS POR LOS ADITIVOS, PRESERVATIVOS, COLORANTES Y SABORES ARTIFICIALES, HORMONAS Y ANTIBIOTICOS EN LA ALIMENTACION INDUSTRIAL DEL MUNDO MODERNO

Por. Joaquín Velázquez, Ph.D., N.D., NMD., AMD. CPG.
Catedrático Universidad Interamericana de Puerto Rico
Ex-presidente Asociación de Naturópatas de Puerto Rico.

DATO HISTORICO :

La industria de la alimentación da inicio en la década de los cincuenta al uso de aproximadamente trescientos cincuenta (350) productos de tipo químico para la preservación de los alimentos. muchos de ellos se envasaban en latas cuya aleación era y continua siendo de plomo. En años recientes, la Administración de Drogas y Alimentos (FDA) recomendó la eliminación del cincuenta por ciento (50%) del plomo de las latas. La mayor parte de los alimentos enlatados deben ser cocidos con anterioridad y esto se lleva a cabo en calderas donde las temperaturas fluctúan entre los setecientos a los novecientos grados centígrados (700-900 o C.). Como parte del proceso se le añade : **Hidrógeno-L-Glutamato de sodio (gluconato monosódico: aji-no-moto: MSG) Nitrato sódico o Nitrito Sódico, Emulsificadores** etc. para la preservación del producto.

Al comienzo de la década de los noventa (90) se utilizan más de doce mil productos de tipo industrial, artificiales y sintéticos, en los cuales podemos encontrar naranjas sin árboles de naranja, leche sin vaca, miel de abejas sin abejas, azúcar sin caña de azúcar etc., y envasados en latas de aluminio, el cual ha comprobado ser tóxico al ser humano.

Sabemos que esto es producto del progreso y las técnicas de la industrialización modernas que ya están llegando a los países en vías de desarrollo, **los llamados países del tercer mundo**. Todos sabemos donde están los países del llamado primer mundo y los del tercer mundo; pero sabemos donde esta el segundo mundo? el segundo mundo se encuentra en el poder económico, los grandes intereses creados o las Grandes Multinacionales. Todo lo que descontinúa el primer mundo por no encontrarle ya uso o porque en estudios realizados encuentran todos los efectos secundarios ocasionados a sus poblaciones, se los envían como regalía a los países del tercer mundo.)

HOY DIA NUESTRO ALIMENTO : COMIDA O VENENO .?

La mayor parte de lo que nos venden hoy día como alimento, es artificial, sintético, lleno de preservativos, aditivos, colorantes y sabores artificiales, hormonas y antibióticos. Mas todo lo natural es procesado, refinado e industrializado, tal como analizaremos producto por producto de lo que comemos; desde el desayuno hasta la cena, en nuestros países industrializados, como en algunos del tercer mundo que ya obtuvieron la técnica vía una multinacional o por intercambio gubernamental para el desarrollo de la industria tanto agrícola, avícola, ganadera etc.

EL DESAYUNO

Una taza de café negro o con leche
Un pan de harina blanca
Margarina
Huevo cocido o frito

Jamón enlatado, tocineta o Jamón picado
Queso amarillo
Jugo enlatado o en polvo

PELIGROS DE LA CAFEINA :

Sabemos que una taza de café negro tostado y molido contiene 112 miligramos de cafeína. El café instantáneo tiene 60 miligramos de cafeína por taza, las bebidas carbonatadas a base de cola en volumen de 12 onzas contienen 38 miligramos de cafeína. La cafeína está considerada como un estimulante por lo tanto lleva a cambios de conducta, irritabilidad en algunas personas, deterioro y efectos de conducta en los niños. La cafeína se compara favorablemente con la Methylphenidate y las anfetaminas que son estimulantes solo recetados por prescripción médica. El daño que esta causa es proporcional a la cantidad que consumimos al día, que produce: espasmos musculares, nervios tensos y stress.

Las personas que utilizan el café experimenta en su organismo los mismos efectos que produce la morfina, quinina, nicotina, cocaína y la estricnina porque pertenecen al mismo grupo de alcaloides.

Otro efecto de la cafeína es que aumenta el azúcar en la sangre y por esta razón nos sentimos con más energía, solo que esta energía ha sido tomada de la reserva de nuestro organismo por estímulo de la cafeína. Sabemos que ésta no tiene valor nutritivo ninguno que nos dé fuerza o energía, por lo tanto, a los pocos minutos nos bajará el azúcar y nos sentiremos cansados e irritables, teniendo que tomar otra taza de café. Este sube y baja de azúcar agrava la diabetes, hace que el ritmo cardiaco sea irregular, eleva el colesterol, trayendo como consecuencia los ataques al corazón. Otros problemas de salud relacionados con la cafeína son : abortos en el primer trimestre de embarazo, muy tóxico al feto. Es bueno recordarles a los adictos al café que sus hijos o ellos mismos pueden padecer de incontinencia en la orina, pesadillas, pérdida de memoria, desequilibrio, insomnio, fatiga, temblor de los dedos, temores, ansiedad, stress, hiperactividad en los niños, mala memoria, deficiencia del pensamiento, mente confusa depresión y cáncer. Además de ser un antivitaminico y antimineral.

PELIGROS DE LA HARINA BLANCA :

Pan Blanco de Harina Refinada la cual se le añade :
Tricloruro de Nitrógeno :

Efectos secundarios que se observaron en pruebas de laboratorio con animales:

Perros: acceso que se asemeja a la rabia y espuma en el hocico.

Monos: estado de demencia, paralizados paulatinamente, todo su cuerpo tiembla.

Ratas: Alteración a la hemoglobina de la sangre.

Gatos: Pierden el control de los músculos.

Todos estos animales presentaron calambres y problemas nerviosos.

Ratones Hamsters: Paralizados y moribundos, flacos, caída del pelo y abscesos en las orejas.

Nonoesterato de Polioxietileno, preservativo para el pan:

En animales ha producido sangre negra en los excrementos, en microscopio, ha revelado alteraciones al estómago, el hígado, los riñones y testículos.

Presulfato y Perborato de sodio, químicos añadidos a la harina blanca:

En pruebas de laboratorio se ha observado en animales tales como ratas, ratones y perros; detención o retardación en el crecimiento, tumores epidérmicos y edemas mortales.

Bióxido de cloruro :

Se utiliza para darle contextura blanca a la harina.

Amoníaco, Sales Minerales, Glicérido, Esteres, Polioxietilenos:

Para darle la contextura blanda y llenarlo de burbujas para aumentar su volumen.

Fosfato de Monocalcio, Propionato de Sodio, Acido Acetico-preservativos para mantenerlo fresco y blando:

Todos los productos derivados de las harinas blancas son los causantes del estreñimiento y este a su vez productor de la toxemia alimentaria que produce muchos tipos de venenos localizados en el canal intestinal. Llegan a más de treinta y seis (36) toxinas, las que producen problemas de salud a los órganos digestivos, vías sanguíneas y el corazón, al sistema nervioso, los ojos, la piel, músculos y coyunturas, órganos genito-urinarios y reproductores, desórdenes generales y disturbios de la nutrición, en otras palabras, la muerte empieza en el colon.

LA MARGARINA :

Dato Histórico :

El químico francés Eugéne Chévreul celebre por sus investigaciones sobre cuerpos grasos para el año 1813, descubre el producto graso con brillo de madreperla al que se le denominó margarina.

En 1869 Hypolite Mége de Francia presenta la margarina como sustituto de la mantequilla fabricada a base de leche desnatada, sebo de buey, ubre y estómago de vaca.

En 1901, el químico Alemán W. Normann demuestra que gracias a la Hidrogenación, los aceites y las grasas pueden ser endurecidas.

En los años quince (15) la composición de las margarinas era de un 40 % de sebo .

En la década del 30 la composición de las margarinas era del :

- 65 % de Oleosteharina
- 15 % de sebo
- 20 % de aceites vegetales

En la década del 60 es mayor la proporción de grasas vegetales :

- 50 % de Palmiste y Coco
- 20 % de Maní y colza
- 20 % de Palma
- 10 % de Ballena

Para la década del 70 da comienzo el uso de grasas que se obtienen de los huesos y desperdicios de matadero, que resultan ser más económicas que los aceites vegetales; sal para darle sabor, Diacetilo para proporcionar un aroma que recuerde a la mantequilla,

emulgentes, correctores como glicerina, glucosa y otros azúcares, colorantes, conservadores, antioxidantes.

Actualmente de acuerdo con la regulación federal la margarina contiene un 80 % de grasa.

COMO SE PREPARA LA GRASA PARA LA MARGARINA :

Las semillas se muelen y/o se trituran. Se obtiene el 90 % de los aceites, el otro 10 % se recupera mediante disolventes. Se neutralizan mediante una solución de sosa. Luego se pasa al blanquear el aceite a través de silicato de alúmina y por filtraje se separa el aceite del alúmina, luego se somete a la desodorización, se calienta hasta los 100 grados centígrados y queda listo para la hidrogenación donde se somete añadiéndoles níquel en polvo y pasando sobre la mezcla una corriente de gas hidrógeno. Esta operación se lleva a cabo a 180 Grados centígrados. Quedan así los ácidos grasos insaturados del aceite saturados de hidrógenos y de esta forma los aceites pueden solidificarse. Sin embargo, en esta operación se pierden todos los ácidos grasos esenciales al organismo, ejemplo de ellos, el ácido linoleico que la hidrogenación lo hace desaparecer, al igual los pigmentos carotinoideos o los factores provitamina A.

El Dr. Schlemmer ha señalado que el diacetilo de síntesis es un producto tan agresivo que fue empleado como gas tóxico durante la Gran Guerra.

Los países de mayor producción lo son : Alemania, con un millón de toneladas al año seguida de E.E.U.U., la antigua URSS, Gran Bretaña, Países, Bajos, Suecia, Noruega, Dinamarca y Francia. El consumo va en aumento apoyado por fuertes campañas publicitarias y el consumo invisible en la utilización industrial para la fabricación de alimentos preparados en pastelerías, restaurantes, cocinas colectivas , etc.

En varios estudios de investigación (Borton, Lawrence, Mertin J., Culbert y Harper) se relacionan estos productos refinados en la interferencia causada por la hidrogenación a los ácidos grasos esenciales (EFA) y las prostaglandinas E-I esenciales para la respuesta inmunológica, es decir, con el SIDA.

LOS HUEVOS :

Huevos fritos : Ya sea en la forma clásica, en revoltillo o tortilla, disminuye considerablemente la cantidad de agua por la evaporación. Aumenta la grasa por la utilizada al freír. Las albúminas y las sales minerales se mantienen en su totalidad, mientras que las vitaminas se pierden en su totalidad. Al ser de esta forma más indigesto por ser poco digeribles.

Huevos duros o cocidos: Hervidos por prolongado espacio de tiempo tienen una pérdida de 50 % de agua. Las albúminas existentes en la clara, debido al calor se coagulan y da origen a compuestos amoniacales productores de ácido úrico (purinas). Las grasas existentes en la yema, debida al calor y pérdida de agua, se destruyen en parte. Las sales minerales se disuelven en un 30 % y las vitaminas desaparecen totalmente. De esta forma son poco digeribles.

Huevos hervidos ligeramente o Pasados por agua : Pierde agua en proporción de un 25 % . Las albúminas se coagulan en parte, conservándose en su totalidad. Las grasas, sales minerales y vitaminas se conservan en su totalidad. Esta forma era la más recomendable en años anteriores. Hoy no se recomienda debido a que se está asociando con la **SALMONELA**, que se ha dado a conocer en estudios realizados

recientemente, al igual que por la cantidad de antibióticos y hormonas que se utilizan en la alimentación de estos animales, asociados con la **TELARQUIA o desarrollo sexual precoz en los niños y la HOMOSEXUALIDAD**.

El huevo contiene un 8l % de sales minerales ácidas. Por esta razón es un alimento muy acidificante del organismo. A los fanáticos del huevo es bueno que sepan que si es una persona tiene tendencias a alteraciones hepato biliares, colecistitis, litiasis biliar, nefritis, alergias, artritis, gota, obesidad y pasa de los 50 años, no debe de consumirlos.

Jamón Enlatado, Tocineta o Jamón Picado : La mayor parte de estos productos se obtienen del cerdo. Sabemos que este animal es el productor de la triquinosis por el parásito **Trichinella Spiralis**, que en su estado adulto puede vivir en el hombre, cerdo, conejo, y animales carnívoros, al comer este tipo de carne sin cocinarla bien, podemos adquirir esta enfermedad.

Hoy día, este producto es de tipo industrial al igual que el jamón picado donde sus ingredientes, se componen de : **Estómago de cerdo, tripas de carne, estómago de vaca, tejido de pollo, agua, vasos de cerdo, sal, vinagre, sabores, dextrosa, aceite vegetal hidrolizado, nitrato de sodio y monosodio de glutamato (MSG)**.

Cuando se fríe sabemos que la grasa aumenta, por lo tanto, a la larga nos ocasionará problemas cardiovasculares, cancer, problemas renales, digestivos etc. Además en las pruebas de laboratorio vemos aumentos del colesterol y triglicéridos.

QUESO AMARILLO :

Sabemos que el queso de hoy se obtiene de leche pasteurizada. Esta a su vez, por este proceso, elimina los lactobacillus que contiene, pero en la industria lechera le añaden los preservativos, aditivos y lactobacillus, por lo que ya no se puede considerar leche, por lo tanto, tampoco el queso. Los ingredientes utilizados por la industria lechera para la elaboración del queso americano son: **Leche, queso cultivado, sal, enzimas, cloruro de calcio, leche de queso desnatada industrializada, agua, ácido sórbico como preservativo, ácido acético, color y sabor artificial**.

Como dato curioso, la leche y los productos lácteos componen el 28 % en peso de todos los alimentos consumidos por los norteamericanos. Por otra parte, los productos lácteos son la mayor contribución a los ingresos de los granjeros americanos. Pero también son los que más problemas de salud le ocasionan al pueblo ya que **la leche está relacionada con las siguientes enfermedades: vías respiratorias, problemas digestivos, problemas óseos, hígado, riñones, problemas cardiovasculares, problemas cerebrovasculares, cáncer, tuberculosis, problemas dentales, SMIS (síndrome de muerte infantil súbita, salmonela, genitourinarios, SIDA, diabetes, cataratas, sangrado intestinal en los infantes, entre otras (45)**.

JUGO ENLATADO O EN POLVO :

La mayoría de la población de los países industrializados utilizan los néctares de frutas, ya sea enlatados o en polvo. Los néctares contienen: **agua, Sirop de Maíz, Estabilizadores, Acido cítrico y la pulpa de la fruta que se utiliza. Cuando el ácido cítrico es de origen artificial obtenido de forma industrial puede ocasionar : erosión en la dentadura y una acción**

irritante. Se utiliza como sinérgico para potenciar la efectividad de los antioxidantes y evita la decoloración de las frutas.

Los jugos en polvo que son elaborados artificialmente o sintéticamente de forma industrial contienen : **Azúcar industrial, ácido cítrico, fosfato de calcio, sabor artificial, ácido ascórbico, nitrato de potasio, Xantato, goma celulosa, color artificial incluyendo amarillo 5 y 6, vitamina A y palmitate.**

Sabemos que el **azúcar Industrial** eleva la presión en que viven los líquidos de los tejidos centrales de la boca de, 7 atmósferas que es lo normal, a 33.8 atmósferas, produciendo un campo y ambiente ideal para el desarrollo de caries. **El ácido cítrico** produce la erosión de los dientes. **los Colorantes artificiales Amarillo 5 y 6 se asocian con la hiperactividad en los niños, alergias, tumores carcinógenos, mortalidad en animales, y problemas hereditarios en los humanos.** Por ser del grupo de los Azocolorantes, le crean problemas a las personas de tendencia asmática, personas sensibles a la aspirina generalmente, los de mediana edad y con más frecuencia a las mujeres que a los hombres. Al igual que a los que padecen de eczemas. Las reacciones más frecuentes son: contracción de los bronquios, urticaria, ojos llorosos, destilación nasal, visión borrosa, hinchazón de la piel con supuración de líquido y en casos extremos, conmoción y reducción de las plaquetas en la sangre que al producir en la sangre anticuerpos antiplaquetas sabemos que las plaquetas contribuyen a la coagulación de la sangre para la cicatrización de las heridas.

Cuando los niños han adquirido la hiperactividad, causan muchos quebrantos a sus padres, ya que solo duermen unas pocas horas en el día y desarrollan tendencias asmáticas y eczema sin poderlos aliviar. A medida que van creciendo, se vuelven más activos y se pueden lastimar fácilmente. Pueden tener dificultades de lenguaje, de equilibrio y de aprendizaje; aun cuando su cociente de inteligencia sea alto. Padecen de sed excesiva y están predispuestos a tener dificultades respiratorias.

Además de todos estos ingredientes, utilizamos el agua que nos proporciona la compañía de Acueductos y Alcantarillado que ha sido sometida a un tratamiento químico con Alumina, Cloro, Fluoruro, más 34 químicos carcinógenos en el agua Potable, mas los metales pesados que se van en el agua como lo son: PCB, Tetracloruro de Carbono, Mercurio Lindano, Cobre, Hierro, magnesio, níquel, calcium, mercurio, tricloroetileno, Trialometanos (THM'S), Triclometano o cloroformo que eliminan las industrias a los acuíferos que suplen el agua a las represas.

ALMUERZO y CENA

Arroz blanco refinado
habichuelas enlatadas
carne de res, cerdo, pollo, carne enlatada
vegetales enlatados
gelatina , bizcocho y
refresco carbonatado enlatado o en polvo, emparedado, hamburguesa o perro caliente .

ARROZ BLANCO REFINADO :

Sabemos que no tiene valor nutritivo alguno ya que en el trillado pierde todas sus vitaminas y minerales. Le añaden talco, el cual está comprobado que es carcinógeno.

HABICHUELAS ENLATADAS:

Después de ser cocidas a altas temperaturas se les añade : **agua de pulpa de tomate, sal, disodio, EDTA aditivo para preservar el color.**

Sabemos que nuestro cuerpo tolera la sal o el sodio en una gran cantidad, pero, en exceso es peligroso porque se ha relacionado con el desequilibrio del contenido de agua en nuestro cuerpo. Las personas de mayor susceptibilidad son los bebés, y las que sufren de dolencias en los riñones y el corazón. El **EDTA**., cuando se utiliza en cantidades excesivas se ha comprobado que causa vómitos, diarrea, retortijones abdominales, como el impedir que el cuerpo absorba los oligoelementos, tales como el hierro, zinc y cobre muy importantes para el desarrollo del sistema inmunológico.

CARNE DE RES, CERDO, POLLO Y CARNE ENLATADA.

Estudios recientes de investigación se ha demostrado que el 100 % de los becerros criados para ternera y el 95 % de las aves criadas en los Estados Unidos son alimentados con hormonas y antibióticos al igual que sucede con los cerdos que como mencionáramos anteriormente, es el productor de la triquinosis.

Sabemos que los efectos de estas hormonas y de los antibióticos en nuestro cuerpo son el producto de la telarquía y de la susceptibilidad a las infecciones, ya que nuestro sistema inmunológico ya no reacciona a los antibióticos cuando es necesario el uso de ellos.

Si analizamos el alto consumo de carnes rojas en los países industrializados, vemos que es mayor el consumo de proteína que el recomendado por la OMS y la FAO, que es de un gramo por kilogramo de peso. El exceso de ingestión hace que el organismo recargue el trabajo de los riñones y del hígado y haya deshidratación intracelular que trae como consecuencia ureas altas, albúminas y por ende, retención de líquidos e inflamación de los miembros inferiores y gota.

La carne enlatada de mayor consumo es la jamonilla o jamón picado y las salchichas que resultan ser más desechos de matadero o piltrafa, que carne. Encontramos que los ingredientes son: Estómago de puerco, jamón triturado, corazones, tejidos sólidos, mondongo de res, tejido de grasa, bazo, pollo, agua, vinagre, sal, mostaza, ajo, nitrato de sodio, paprika, dextrosa, MSG, color de caramelo etc.

Sabemos que los **nitratos, nitritos sódico y nitrato potásico** son los conservantes de alimentos más usados especialmente en : Carne curada y productos carnicos curados, carne salada para fijar el color rojo, salchichas de carne de cerdo, filetes de cerdo envasados, carne de pavo y jamón, salchichas de frankfurt ahumadas, tocino, jamón, lengua, carne presada , carne enlatada y pizza congelada, queso, embutidos.

Estos están asociados con náuseas, mareos, vómitos, vértigos, debilidad muscular, dolores de cabeza, desoxigenación de la sangre, pulso irregular, hipertensión, colapso del sistema circulatorio. Forman nitrosaminas en el estómago, los cuales se ha demostrado, que causan cáncer, producen gastroenteritis con gran dolor en el estómago.

MSG o Hidrógeno-L-glutamato de sodio (glutamato monosódico; Aji-no-moto) es un potenciador de sabor de los alimentos proteínicos, ya sea aumentando la cantidad de saliva producida en la boca o bien estimulando las papilas gustativas. Este puede ocasionar el llamado "síndrome del restaurante Chino" que produce palpitaciones en el corazón, dolores de cabeza, mareos, desmayos, agarrotamiento en los músculos, náuseas, debilidad en las extremidades superiores, dolor en el cuello y síntomas similares a los de migraña.

Color caramelo : colorante marrón; agente saborizante. Se ha demostrado que el caramelo que se produce con amoníaco causa la deficiencia de la vitamina B6 o Piridoxina. Sabemos que esta vitamina es muy importante para la metabolización de los aminoácidos, mejora el metabolismo muscular, es la activadora en las combustiones de los carbohidratos, grasas y proteínas, ayuda en la formación de anticuerpos, mantiene el balance de sodio y fósforo, mantiene el nivel normal de coenzima A en el hígado y además está relacionada con los sistemas nervioso y reproductor.

Se ha comprobado que la carencia de esta vitamina trae problemas a la piel como dermatitis, eczema. Anemia, desórdenes de la boca, nerviosidad, presión arterial, falta de apetito, fatiga, cálculos renales, presión e irritabilidad mental (stress) y pobre crecimiento.

Vegetales enlatados: La gran mayoría de la población utiliza los vegetales enlatados individuales o mixtos a los cuales se le añaden los siguientes ingredientes: **Agua, Sal**, (nitrato de sodio, anteriormente señalamos todos los problemas de salud ocasionados por estas sustancias), **Disodio E.D.T.A.**, (lo mencionamos cuando señalamos las carnes enlatadas), **cloruro de calcio**, se usa para endulzar las gelatinas de fruta, como emulsificador y texturizante de cosméticos, en extinguidores de fuego, preservativo de la madera. La ingestión está asociada con disturbios en el estómago y en el corazón.

Gelatina : La mayoría de las gelatinas que se consumen en los países industrializados contienen los siguientes ingredientes: **Azúcar (refinada e industrializada) Gelatina, Sal** (sabemos que es nitrato de sodio), Acido ascórbico, (vitamina C industrial), **Acido Fumarico, Citrato de sodio , Color y sabor artificial.**

Cuando señalamos los colorantes amarillo # 5 y 6 en los jugos en polvo hablamos de los azocolorantes que crean hiperactividad en los niños y reacciones a personas susceptibles a ser asmáticas entre otras. Todos los colorantes artificiales pertenecen al grupo de azocolorantes.

Bizcochos: Todos los dulces o bizcochos de repostería son elaborados con ingredientes refinados e industrializados sin ningún valor nutritivo. Por ejemplo el azúcar blanca, harina blanca enriquecida, margarina, colorantes y sabores artificiales.

Refrescos carbonatados enlatados o en polvo : Nuestra población joven utiliza en su mayoría este tipo de bebida, la cual carece de todo tipo de nutriente sea favorable a nuestro organismo para mantenernos saludables como seres humanos útiles a nuestra sociedad. Este tipo de aguas contienen los siguientes ingredientes: **azúcar, ácido cítrico, ácido ascórbico, colores y colores artificiales, fosfato de tricalcio, ácido málico, ácido fosfórico, cafeína, agua carbonatada, fructuosa de maíz, aceite de coco hidrogenado, citrato de sodio, citrato de potasio, benzoato de sodio.** Este ultimo esta asociado con problemas de asma, urticaria y reacciones alérgicas.

Esta alimentación que lleva a cabo los consumidores de los países industrializados, comparada con la que lleva a cabo las poblaciones de nuestros países latinoamericanos o los llamados en vías de desarrollo; concluimos que esta alimentación que utilizan los consumidores de los países no industrializados es mejor, por llevar un estilo de vida más acorde con las leyes naturales, utilizando los productos que ellos mismo cultivan en la tierra y de animales criados con yerba, melaza, agua, sal, granos, cáscaras de frutas y verduras y no con antibióticos y hormonas como es el caso de los países industrializados.

- I. Cargue, Otto, Vital facts about Foods, Natural Brands, Inc., Los Angeles, C.A., 1940.
2. Ehret, Arnold, Mucusless Diet Healing System, Ehret Literatures Publishing, Co., Ca., 1953.
3. Food, The Year Book of Agriculture, 1959, The U.S. Government Printing Office, 1959.
4. Guyton, Arthur C., Textbook of Mediest Physiology U.B. Saunder Comp., Philadelphia, 1971.
5. Lappe, Frances Moore, Diet for Small Planet , Ballatine Book, Inc., New York, N.Y., 1971.
6. Prevention Feb. de 1971, Milk is not for Grown Ups. (La leche no es para adultos).
7. Morris, P.E., About Milk (Los países subdesarrollados no agradecerán nuestros envíos de leche.)
8. Pryor, Karen, Nursing your baby, Harpes y Row, N.Y., 1963
9. Pyne, Maqus, Manual Foods, Megranw Hiu, Co. N.Y.,1979
10. Tobe, John, Milk, Modern Publications, Canada, 1963.
- II. Diccionarios Rio Duero Bioquímica, Edit., Católica, S.A.. Madrid, 1982.
12. Robert Buist, Food Chemical Sensitivity, Avery Publishing Group, Inc., Garden City Park, N.Y. , 1988.
13. Toxicidad por Aluminio, Vital Biochemical Analysis, Inc. U.S.A., 1983.
14. Ruth Winter, A Consumers Dictionary of Food Additivities, Crocon Publishers, N.Y., 1984.
15. Maurice Hasussen y Jill Marsden, E. para los aditivos, Edit. Edaf, Madrid, 1986.
16. Dr. James D. Adams, Su comida Veneno o Salud ? Edit., Everest, S.A., 1980.
17. Dr. Marcelo A. Hammerly, Enciclopedia Médica Moderna, Edit. Interamericana, México, 1971, Tomo # I.

18. New England Journal of Medicine, Pags. 310-17, 1.079- 84., 1984.
19. Clase de Medicina de la U.P.R., 1979, Mercurio un contaminante ambiental, año 1 vol., 2, 1979.
20. Grace J. Harstad, How Safe is your Drinking Water ? Betsways, agosto de 1983.
21. Dr. Benjamin F. Miller y Dr. John J. Burt, Salud Individual y colectiva, Edit. Interamericana, México, 3ra. Edición, 1983.
22. James S. Turner, The chemical fear, nader study group report, Grossman Publishers, N. Y. 1970. (Estudio sobre la contaminación de los alimentos por la misma causa).
23. Robert S. Russel, Radio-Actividad and Human diet, Pergaman Press, N. Y. 1966. (Un examen franco de la radioactividad y la contaminación de los alimentos por la misma causa).
24. Tech Enviromental Handbook, Edit., Garret de Bell, Ballantine Books, Inc. N. Y. , 1970.
25. Aida Rivera, ¿Nos está matando el agua que tomamos? Natusalud año 5 Vol. 2 No. 20.
26. Dr. John Spika, New England Journal of Medicine, Estudio Federal sobre antibióticos en los alimentos para animales consumidos por los humanos, 5 de marzo de 1987.
27. Dra. Carmen E. Bueso, Explican los discutidos aditivos para los alimentos, El Mundo, Sección D-4 de Abril de 1987.
28. Irvin Molotsky, (The N.Y. Times) Foco de infección el Alimento Animal, El Nuevo Día, pág. 8, 22 de feb. de 1987.
29. Mark Novitch, Director Interino de F.D.A., Reducirán sodio en la comida, Informe vistas del Congreso de E.U., El Mundo, 20 de abril de 1981.
30. Center for Science in the Public Interest, Chemical Additives in Booze, N.W., Washington, 1983.
31. Scothill J.F., Food Allergy in Chilhood, In clinical reaction to food, Les of M.H. Edit. John Wiley & Sons, Chichester, England, 1986.
32. H. José F. Herbert, Limitan el uso de químicos carcinógenos en el agua, El Nuevo Día, 3 de mayo de 1989, pág. 28.

33. Sepúlveda Luis, ponencia ante el Consejo de Salud General, Departamento de Salud, San Juan de Puerto Rico, Mar. 1988.
34. Propuesta de los Ministros de Sanidad, Consumo y de Agricultura, Pesca y Alimentación, Madrid, España, Consejo de Estado, 1983.
35. Instituto Nacional de Consumo, Madrid, España, 1982.
36. Internacionalización en el Tema de Aditivos Alimentados. Boletín oficial de Estado. Madrid, España, mayo, 13 de 1983.
37. Hyperactive Childrens Support Group, Gran Bretaña, 1983.
38. Maurice Hamssen y Jill Marsdem, E Para los aditivos, Toda la Información sobre los aditivos de sus alimentos, Edit. EDAF, Madrid, España, 1986.
39. Michele coletti, Cúrese con las Vitaminas, Edit., de Vecchi, Barcelona, España, 1983.
40. Jorge Sintés Pros, Virtudes Curativas de las Vitaminas, Edit. Sintés, S.A., Barcelona, España, 1976.
41. Ben Feingold, Why your Child is Hyperactive,, Randon House, N.Y., 1975.
42. Eggar J., Carter C.M., Controlled Trial of oligoantigenic in the treatment in the Hiperkinetic Syndrome. Lancet,1-540-5 Inglaterra, 1985.
43. Gardens R.W., Rapp,D.J., Natural Food Borne, Aromatic induce behavioral Disturbances in children with Hyperkinesis, Journal Biosoc, Dis., 3 de dic., 1982.
44. Gunther Schwab, La cocina del Diablo, Edit., Instituto Hipocrático, para la investigación y aplicación del Naturismo, Lima , Perú, 1981.
45. José V. Padilla, (1989) El niño Hiperactivo, El Nuevo Día, (San Juan, P.R.) 30 de agosto.
46. Gran Fraternidad Universal, Proteínas, Vitaminas y Minerales, Edit. Mexicanos Unidos, México, 1986.
47. Center for Science in the public Interest, Fast-Food Guide, Washington, D.C., 1986.
48. Diccionario de los Alimentos, 2da. Edición, Ediciones Cedel, Barcelona, España, 1984.

49. The Surgeon General's Report on Nutrition and Health, U.S. Department of Health and Human Services, Public Health services, Washington, D.C., 1988.
50. Harold Egan, Ronal S. Kirk, Ronal Sawyer, Análisis Químico de Alimentos de Pearson, Edit. CECSA, México, 1988.
52. Barcelo, José R., Diccionario Terminología Química, Edit., Alhambra, España, 1976.
53. Etienne, Guillermo, Diccionario de Química e Ingeniería Química, Edit. Limusa, México, 1978.
54. Los Angeles California EFE.(1988), Fatal al Páncreas el café y el humo, El Nuevo Día,(San Juan, P.R.) 7 de febrero
55. Paul Recer, (1988). La dieta Norteamericana nutre el riesgo de Cáncer, El Nuevo Día (San Juan, P.R.) 13 de marzo.
56. Jane E. Brody (The New York Times),(1988) El uso y abuso de los refrescos, El Nuevo Día,(San Juan, P.R.), 8 de junio.
57. Warren E. Leary,(The New York Times),(1988) Nuevo Brote de envenenamiento por salmonela, El Nuevo Día, (San Juan, P.R.) 18 septiembre.
58. Peg Byron, (1988) Dieta y herencia, factores del cáncer colorrectal. El Nuevo Día (San Juan, P.R.) 2 de octubre.
59. David Briscoe, (1988), La FDA apoya a los sulfitos, El Nuevo Día (San Juan, P.R.) 21 de julio.
60. Brenda C. Coleman, (1988), El " hot dog " enemigo número 1 de los niños, El Nuevo Día,(San Juan, P.R.), 4 de mayo.
61. Licha Silvia,(1988). El ELA defiende aditivos prohibidos, El Nuevo Día,(San Juan, P.R.) 28 de diciembre.
62. Andrea Martínez,(1988) Se lava las manos la subsidiaria de Coca-Cola, El Nuevo Día,(San Juan, P.R.) 29 de diciembre.
63. Julia Vera,(1989) El azúcar: acusado impunemente, pero indispensable para muchos en la Edad Media, El Nuevo Día, (San Juan, P.R.) 13 enero.
64. Sheldon Margen y Dale A. Ogar, (1989) Los Angeles Times Syndicate, Libres de culpa los amantes del Chocolate, El Nuevo Día,(San Juan, P.R.) 14 de junio.
65. Philip J. Hilts, (1989), Descubren un Tóxico en la Leche, El Nuevo Día, (San Juan, P.R.) 2 de septiembre.

66. Matt Yancey,(1989) Sacan la dioxina de los envases, El Nuevo Día,(San Juan, P.R.) 9 de septiembre.
 67. Hebert, Josef, H., Evalúan la eliminación de químicos carcinógenos, El Nuevo Día, Lunes 3 de sep. 1990.
 68. Eva I. Lizardi,(1987). Más huellas de Cáncer en el Agua, El Nuevo Día, (San Juan, P.R.) 30 de noviembre.
 69. H. Josef Herbert,(1989), Causan Cáncer las manzanas falsamente atractivas, El Nuevo Día,(San Juan, P.R.) 2 de febrero.
 70. Paul Raeburn, (1988),Nueva escala de Nutrientes Productores de Cáncer, El Nuevo Día, (San Juan, P.R.) 12 de febrero.
 71. H. Josef Herbert, (1989), Cruzada por alimentos sanos, El Nuevo Día, (San Juan,P.R.) 27 de octubre.
 72. Philip Taubman,(1989) Visa, pizza y pepsi-cola en las noches de Moscú, The New York Times, El Nuevo Día,(San Juan, P.R.)
 73. Daniel Q. Haney, (1990), El aceite vegetal sólido, emisario del colesterol, El Nuevo Día,(San Juan, P.R.) 16 de agosto.
 74. Magdalys Rodríguez, (1990) Alto índice de trihalometanos, El Nuevo Día,(San Juan, P.R.) 18 de agosto.
 75. Javier Baena,(1990) Colombia " Poca ayuda a la Lucha antidroga ", El Nuevo Día,(San Juan, P.R.) 3 de julio.
 76. Malosse y Perrom, (1993): Correlación de análisis entre poblaciones de animales
-