

# NUTRICIÓN SELECTIVA RACIONAL Y LA SUPLEMENTACIÓN ESPECÍFICA

**EL QUE NUESTRA NUTRICIÓN SEA SELECTIVA Y RACIONAL, NO IMPLICA EL SER REMILGOSOS NI EN LA VARIEDAD, NI EN LA FUENTE.**

Nos encontramos que han bautizado a un síndrome bajo el nombre del de comedor selectivo.

Vaya errores y locuras creadas por la mediatización impulsada por gente inculta asentada en boberías sin bases ni fundamentos.

## ¿QUÉ SIGNIFICA SER SELECTIVOS?

**Definición:** dicese del individuo que prefiere u opta; muy especialmente y que elige con gran cuidado y razón las cosas que desea o las personas con que tiene trato o relación.

Claro que no es lo mismo el término selectivo que el de remilgoso e ideático.

Ejemplarmente los remilgosos caprichosos son gente despreciativa y dogmática que a veces es vegetariana o no ingiere ni vísceras, ni carnes de algún otro origen animal que lo que les vendan en la carnicería gourmet y que los cortes sean “select” hechos artesanalmente a manos del grandioso Chef Chin chu lín.

Además sus finos cortes ya sean de res American choice y los de pollo “Bachoco”; los peces que no saben a pez y cuyo séptico origen desconocen, deben estar libres de huesos, piel, nervios, ligamentos y espinas según sea el caso.

Cosa curiosa, el nutriente está más concentrado y es de mejor calidad en las zonas pegadas al hueso, en especial por la proteína colágena, los caldos con pellejos y huesos están supercargados con nutrientes de primera necesidad y si los combinamos con vegetales se convierten en el nutriente idóneo.

Ni el conejo, ni ninguna otra ave que no sean pollos o “pavos”, caballo, borrego o chivito porque qué asco... están yuuiiii y les causan asquitos.

Tampoco comen insectos porque se arrastran, es tan fácil ir al súper y llenar un carrito de basura sin sentido alguno, solo les es fácil, aunque sean caras en costo económico y más caras en el costo de su propia salud y la de los suyos.

Los insectos, los comen en los alimentos enlatados o trituraditos en panes, tortillas y cereales, el hígado, los riñones, tripas, glándulas y demás en sus salchichas, embutidos, hamburguesas y ni para qué mencionar el surimi o los nuggets de pollo

¿Si supieran con que los hacen?

Vegetales, no se usan otros diferentes de los que venden el Wal-Mart etiquetaditos con marcas indicando su procedencia extranjera, claro que bien cargados de agroquímicos y conservadores.

Cuando pregunto: Comen salsifíes, colinabos, chinchayote, yuca, huauzontles, guacamote o cualquier otro tipo de vegetal que nunca se verá en un supermercado, la gente me dice... si no sé cómo prepararlos y...

¿En dónde los venden? Porque no los conozco.



Claro, nunca van a un mercado, menos a una central de abastos y si ven algo diferente se les arruga la nariz no por la posibilidad de que no les vaya a gustar, sino por el prejuicio y la realidad del desconocimiento.

Si a esto sumamos los errores infundados y enclavados por la “ciencia médica y los nutriólogos” el daño es tantas veces casi irreparable.

Toda esa natural variedad que nos negamos es la que aportaría valor nutricional sano y evitaría tantas enfermedades, pero la gente prefiere lo facilito, lo rapidito, lo que alguien dijo por ahí, o lo que vieron en internet en un foro de quisquillositos incultos que creen derrochar sabiduría.

Al fin no tienen tiempo hoy, pero obligadamente lo tendrán que tener al estar enfermos y en desesperación.

La asquerosa y muy deprimente realidad es que la basura industrializada que en realidad ingresan a sus bocas son engendros altamente tóxicos, animales alimentados con excremento, hormonas, grasas enrarecidas y antibióticos; el pollo incluso es alimentado con Roxarsona... ARSÉNICO y esta asquerosidad que destapo ante sus ojos está sustentada en investigaciones gubernamentales para abatir costos de producción y mejorar la cantidad para una mayor y más barata oferta en pos del infame lucro de los introductores e intermediarios.

Todos son alimentos recargados de contaminantes endulzados visualmente por los empaques de colores llamativos y etiquetados con nombres inentendibles con descripciones nutrimentales y de sus contenidos tan ambiguos que vulneran las legislaciones en impunidad industrialista deshumanizada.

Toda esa basura que es fuertemente ofertada en los supermercados es lo que enferma y mata sistemáticamente.

**La nutrición selectiva racional es una apasionante metodología para lograr el funcionamiento óptimo del organismo, un método desarrollado por su servidor tras la**



**experiencia de vida, investigaciones, tecnología, evolución humana y está totalmente basado en la lógica de vida de los antiguos seres humanos funcionales y sin remilgos o dogmas artificiosos.**

**Justo las dietas de aquellos que nos antecedieron y los que no estaban sometidos a las cargas brutales de productos industrializados, adulterados y un ambiente repleto de contaminantes y toxinas.**

**ES URGENTE CAMBIAR LA RUTA Y VOLVERNOS EXIGENTES CON LA VARIEDAD, CALIDAD, ORIGEN Y PRECIO DE LO QUE PRETENDAMOS INGERIR. MIENTRAS MÁS SEAMOS LOS EXIGENTES SELECTIVOS Y RACIONALES, MENOS SERÁN LOS QUE NOS HAGAN DAÑO.**

Suplementar es innecesario a menos que se halle una falla específica en nuestro balance nutricional, la bandera que elevan los laboratorios y los comercios marrulleros que nos ofertan vitaminas, complementos y suplementos es totalmente falsa.

Solo hay un método analítico para detectar fallas y es mediante un análisis de perfiles metabólicos, hormonales y minerales en mineralogramas de tejidos.

Es un complejo y detallado estudio que no es aplicado por ningún laboratorio en nuestro país y por ende los asesores nutricionales desconocen su existencia.

Para obtenerlos hay que tomar la muestra y enviarla al extranjero.

¿Cuántas veces se los han realizado?

Entonces; no entiendo por qué dejar los frutos del trabajo a unos pseudo empresarios que solo nos engañan tras vendernos pastillitas y pastillotas, amén de mantenernos ingiriendo alimentos huecos que fueron sometidos, criados o elaborados en condiciones muy precarias.

