

INDICE

A mis estimados “Lectores” les digo como panadero que	7
Consejo de médicos asesores	8
“El panadero es, algo mas que un simple hacedor del pan”	10
Introducción	11
Agradezco	11
Dedicado	11
“Comida chatarra”	12
Datos de libro ISBW	13
Retrato del autor	14
Algunos datos sobre el autor	15
“Yo hago: de la harina el pan y del habla el refran”	18
Prologo de la academia de medicina del estado Zulia	19
“Nuevas palabras”	21
El cereal: trigo	22
Pintura	24
Especies de trigo – genus Triticum “cuadro”	25
“Harina de Trigo”	26
Estructura de un grano de trigo	27
Harina integral de trigo	28
Contenido de calorías y nutrientes en el trigo y otros cereales “cuadro”	29
“El pan es simplemente la clave de nuestra alimentación”	30
Comentario sobre el pan	31
Pintura	32
El pan de trigo en la alimentación del niño	33
El pan y el deportista	36
Los cuatro elemento en el pan	38
Tipos de pan según su acidez	38
Misceláneos	39
Pintura	41
Pan “Petrela” para “Diabéticos, Cardiacos y obesos” “Diabecarobs”	48
Pan “Petrella” tipo campesino	49
Pan “Petrella” tipo bizcocho	50
Pan “Petrella” tipo frances	51
Pan “Petrella” Información nutricional	52
El pan petrella en ingles	53
“mas que el pan petrella” “el Maíz”	57
Arepa ligera (Pan de maíz con afrecho)	58
El equilibrio para una alimentación saludable	59
Mas vale comer “PAN” que gastar en botica	60
La “medicina” a favor del “PAN”	61
El pan no daña a los diabéticos	65
El pan no daña a los diabéticos	65
El pan no tiene culpa	67
Comemos sin alimentarnos	69
¿Por qué nos enfermamos? Una visión naturista	72
Algunas causas que origina la desnutrición	74
La desnutrición comprobante la inteligencia	76

Blanco de enfermedades	76
El alcohol mata los órganos vitales	77
¿Cómo alimentar nuestro cuerpo?	79
Algo más que el “Pan de trigo”: La “Diabetes Mellitus” I.D y N.I.D” “La hipertensión arterial” y la “Obesidad”	83
Conociendo la historia de la diabetes	84
Clasificación de las complicaciones en diabetes mellitas	86
La ciencia nos dice	89
Algo mas sobre la diabetes	91
Diabetes en el niño	92
8 Diabéticos sobre 10 mueren por enfermedades cardiovasculares	95
Habla un diabético	97
Selección de alimentos en la dieta del diabético	100
Bebidas	106
La “Hipertensión Arterial”	107
Fisiopatología de la hipertensión arterial en el anciano	110
El stress laboral aumenta ambos números	111
Stress, tensión, sal y otras... Stress y tensión sanguínea	112
Algo mas sobre la sal	112
Sal y osteoporosis	113
Como bajar niveles de colesterol	113
La obesidad	115
Proteína que activa las grasas y propicia la obesidad	120
Diabéticos, cardiacos y obesos principales afectados por problemas neurológicos	122
Y para concluir	124
Índice bibliografico	125
Pan California	133
Índice general	134