



EN TAN SOLO 9 DÍAS

MIDE LOS PRIMEROS  
RESULTADOS EN TU SALUD

ELIMINANDO  
**POR COMPLETO**

LA CONVERGENCIA  
MOLECULAR

*Y nunca más comerás  
con desconocimiento*



**DR. BENJAMÍN  
RAMÍREZ PH.D.**

Con más de 17 años de experiencia clínica y de investigación científica en salud, el Dr. Benjamín es reconocido internacionalmente por la creación y difusión del método de Alimentación Molecular. Este enfoque se ha consolidado como una herramienta sostenible para la **prevención y el tratamiento de las enfermedades crónicas no transmisibles en todo el mundo.**

Esta metodología se basa en sólidos fundamentos bioquímicos y está diseñada para ser fácil de replicar. Hoy en día, genera un **impacto positivo en millones de personas con enfermedades crónicas** en todo el mundo, y su misión es seguir implementando estrategias pedagógicas en los sistemas de salud pública y privada, con resultados claros y medibles.

***"Primero, utiliza esta información para ayudarte a ti, y luego para ayudar a los demás..."***

#### FORMACIÓN Y RECONOCIMIENTOS DESTACADOS

- **Doctor en Salud** — IOCIM, Honoris Causa, 2025.
- **Doctorado en Bioquímica y Nutrición Humana** — Atlantic International University (USA), 2017.
- **Máster en Public Health** — IOCIM, 2025.
- **Máster en Bioquímica y Nutrición Clínica** — Atlantic International University (USA), 2017.
- **Máster en Enfermedades Crónicas** — Universidad de León (España), 2010.
- **Nutriólogo** — Pontificia Universidad Javeriana (Colombia), 2008.

#### PREMIOS Y DISTINCIONES

- **Confederación Internacional de la Salud** (2024-2025) — *Excelencia Médica y Calidad en la Prestación de Servicios.*
- **IOCIM** (2025, 2024, 2022, 2016, 2015) — *Premio a la Excelencia Médica por Innovación.*
- **Doctrina Qualitas** (2022) — *Premio a la Educación Médica.*



THE INSTITUTE FOR  
FUNCTIONAL  
MEDICINE®





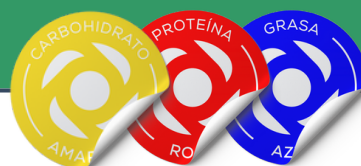
# ¿TE ALIMENTAS “SALUDABLE” O CUIDAS TU SALUD?

Catalogar un alimento como “bueno” o “malo” podría alejarnos de lo que sucede en nuestro cuerpo cada vez que comemos. Dependiendo de las combinaciones de alimentos que introducimos en nuestro aparato gastrodigestivo, el organismo tendrá que activar diversos procesos para alcanzar la homeostasis. Cuando combinamos alimentos del mismo grupo molecular, nuestros órganos deben activar mecanismos alternos para regular la actividad bioquímica. Pero sostener estos patrones a lo largo del tiempo desencadena un uso excesivo de ciertos órganos para realizar tareas de “reequilibrio”, ocasionando una oxidación acelerada que puede derivar en diversas enfermedades crónicas, a veces con efectos irreversibles.

El problema es que hoy el término “saludable” suele asociarse con interpretaciones erróneas, dando lugar a patrones que **aparentan ser sanos**, pero que pueden convertirse en el origen de una enfermedad.



Por eso, el objetivo de esta guía es compartir con la población las conclusiones de los estudios que, por más de una década, se han venido realizando en torno al **cambio de patrones de combinación de alimentos** desarrollados por el Dr. Benjamín en el marco científico.



Estos **cambios** se realizan a través de una estrategia pedagógica que no interfiere ni juzga los alimentos, sino que los resignifica a través de su correcto uso para *recuperar el equilibrio bioquímico* necesario para tratar o prevenir enfermedades no transmisibles.

Para iniciar, es importante entender cómo la **convergencia molecular** es el origen de la mayor parte de las enfermedades no transmisibles.

A continuación, compartimos una herramienta pedagógica con colores que ayudará a las personas a eliminar la convergencia molecular, de tal forma que puedan obtener resultados sostenibles en su salud.



# GUÍA CONTRA LAS ENFERMEDADES

*"Eliminar la convergencia molecular de la alimentación permite controlar el origen de cerca del 90% de las enfermedades no transmisibles."*

## INTRODUCCIÓN

**Sí es posible** tratar y prevenir más de 30 tipos de enfermedades no transmisibles: como la diabetes, cáncer, obesidad, sarcopenia, osteoporosis, entre otras, a través de *devolverle el equilibrio a nuestro organismo*, entendiendo que no existen fórmulas mágicas si no conocemos primero el "origen del origen".

Así es que el método con Alimentación Molecular tiene un trasfondo científico que reconoce la Convergencia Molecular como el "origen del origen" de estas enfermedades y que eliminarla supone la forma más viable de generar resultados en salud sostenibles en el tiempo a nivel médico, social y pedagógico. Como los más de 300.000 casos de éxito que se han presentado de manera directa e indirecta, la clave está en haber creado un cambio de patrones basado en las combinaciones de alimentos teniendo en cuenta los cambios socioculturales de las últimas décadas sumado a la literatura científica más reciente en cuanto bioquímica y *sensing nutricional* se refiere.

Este documento es una donación que debe ser usada con **responsabilidad y compromiso**. Si elimina la convergencia molecular de su alimentación de forma *consistente durante 9 días*, podrá ver resultados y medirlos. Estos resultados pueden ser medidos cualitativamente a través de los cambios percibidos en su sintomatología clínica y de manera cuantitativa a través de exámenes diagnósticos y/o cambios en la composición corporal. Luego de obtener los primeros resultados, esperamos que ayude a más personas y se convierta en un ejemplo para sus familiares, amigos y su comunidad.

La estrategia pedagógica es muy simple de aplicar y busca que usted la pueda adaptar en cualquier situación cotidiana o en cualquier rincón del mundo. Para ello, es importante entender que mediante esta guía hemos simplificado el proceso para que usted pueda empezar desde hoy sin necesidad de cambiar sus alimentos o hacer cambios insostenibles en sus hábitos de vida.

Luego, el compromiso es que continúe participando en nuestras actividades, conferencias, campañas pedagógicas y demás, para que el conocimiento sobre su organismo y condición particular vaya mejorando, y con ello los resultados de esta metodología científica.

A continuación, le compartimos un resumen técnico-científico sobre la **convergencia molecular** y luego una **guía** pedagógica que le ayudará a saber de manera esencial los grupos generales de alimentos para que pueda eliminar de manera definitiva la convergencia molecular.

## ANTECEDENTES CLÍNICOS Y CIENTÍFICOS

En el año 2008, el Dr. Benjamín Ramírez evidenció por primera vez, a través de un grupo poblacional de trabajadores activos, una relación directa entre los patrones de alimentación y las enfermedades metabólicas. Contrario a lo que se creía, estos patrones no están relacionados con las porciones, sino con las combinaciones de alimentos.

## PRIMERAS CONCLUSIONES TERAPÉUTICAS

Analizando más de cerca esta primera investigación, se data que el conteo calórico, frecuencia de ingesta, fuente de alimentos, entre otros, no es muy lejano del estándar nutricional recomendado que proponen guías clásicas de salud, pero aún con prevalencia significativa de enfermedades crónicas.

Revisando los datos recolectados y contrastando con literatura reciente del más alto nivel, se ve un patrón de combinación de alimentos donde preponderan alimentos ricos en carbohidratos, que no necesariamente se asocian con enfermedades. Sin embargo, se establece una relación entre la dispersión de las moléculas de los alimentos con la secreción hormonal sostenida en el tiempo, basado en la lógica y los descubrimientos del sensing nutricional. Esto conlleva a otorgar una clasificación a los alimentos para identificar de manera general su rol endocrino basado en su principal estructura molecular.

En consecuencia, la conclusión más relevante da lugar a la primera metodología terapéutica basada en un nuevo concepto llamado: "aislamiento de carbohidratos". El fin es poder recuperar el equilibrio bioquímico regulando la dispersión molecular para el tratamiento de una enfermedad crónica, con resultados contundentes en pacientes crónicos. Más adelante, se implementa un concepto global de Aislamiento Molecular proponiendo así la **Eliminación de la Convergencia Molecular** como estrategia clínica al tratamiento de enfermedades crónicas.

## FUNDAMENTOS DE INVESTIGACIÓN

El argumento científico detrás de este planteamiento está basado en la forma cómo nuestro intestino absorbe las moléculas, ya que, dependiendo de su estructura molecular, el tiempo de las secreciones hormonales, independientemente de la cantidad, será mayor o menor.

Esto obliga a nuestros órganos a usar mecanismos adicionales para mantener la homeostasis, de tal forma que se genera mayor oxidación, que sostenida en el tiempo, permite la aparición de una enfermedad metabólica, que puede posteriormente evolucionar a una enfermedad crónica.

En otras palabras, las enfermedades crónicas no transmisibles no aparecen de manera súbita, ya que nuestro organismo está diseñado para mantener el equilibrio, sin embargo, someter nuestras células a mayor estrés oxidativo de manera sostenida, deteriora nuestras funciones, muchas veces con síntomas leves o ausentes, hasta desencadenar una falla irreversible.

## CONSOLIDACIÓN CLÍNICA Y ALCANCE GLOBAL

Afortunadamente, mediante esta guía, hemos sintetizado el trabajo investigativo y clínico de más de una década del Dr. Benjamín y su equipo. Desde hace algunos años, estamos compartiendo libremente las bases del método de Alimentación Molecular, con organizaciones internacionales de alto nivel científico y académico, con empresas del sector público, empresas privadas **y ahora, con ustedes.**

El éxito y reconocimiento, además de los resultados presentados en comunidades, se debe al haber logrado una herramienta que lo llevará paso a paso, desde conceptos simples y didácticos hasta el nivel de profundidad científica o técnica que usted requiera. En solo 9 días de eliminar completamente la convergencia molecular usted podrá medir sus propios resultados y avanzar no solamente en temas de salud, sino más importante, de conocimiento.

## METODOLOGÍA

El objetivo fundamental, como estrategia base en el tratamiento y la prevención de enfermedades crónicas, es la eliminación definitiva de la convergencia molecular como base de cualquier intervención. Gracias a la forma en que se presenta como una metodología pedagógica basada en el sensing nutricional de las moléculas para el equilibrio bioquímico, es posible implementarla en prácticamente cualquier ámbito, ya que puede adaptarse y servir de base para otros protocolos clínicos o hábitos de vida.

Sin embargo, todas las recomendaciones y cambios adicionales sobre fármacos, suplementos, tiempos de comida, cantidades, cambios en las fuentes de alimentación y otros que usted desee modificar deberán ser guiados por su equipo clínico.

## RECONCILIACIÓN CON LOS ALIMENTOS

Queremos que usted se reconcilie con sus propios alimentos y pueda eliminar conceptos como alimentos “saludables”, “buenos” o “malos” y simplemente se enfoque en otorgarle una clasificación molecular al alimento. Por eso, esta estrategia le va a ayudar a entender que el problema o la solución no está en el alimento en sí mismo, sino en la combinación que se hace alrededor de este.

## CLASIFICACIÓN MOLECULAR DE ALIMENTOS

Para efectos prácticos y pedagógicos, hemos desarrollado convenciones de colores para identificar los alimentos según su principal aporte. De esta manera, le será más fácil evitar la convergencia molecular. Es importante aclarar que, independientemente de que un alimento o producto registre en su composición química porcentajes de carbohidrato, proteína y/o grasa, los criterios principales con que nosotros otorgamos una clasificación son su principal acción bioquímica acorde con sus ingredientes principales cuando son “Alimentos Absorbibles”:

### ALIMENTOS “ABSORBIBLES”



Adicionalmente, tenemos una clasificación de “Consumo Libre” de alimentos no biodisponibles, que por sus características, tienen impacto nulo o poco relevante a nivel bioquímico en el origen de una enfermedad crónica y que se pueden usar a discreción de la persona.

### ALIMENTOS “NO ABSORBIBLES”



Los únicos alimentos cuyo consumo recomendamos disminuir paulatinamente hasta cero, son alimentos que tengan convergencia molecular, y que posteriormente podrán ser reemplazados por alimentos de las mismas características pero sin convergencia.



# GRUPO AMARILLO

Guía ilustrativa para aprender  
cómo usar los Carbohidratos

**CADA  
INGREDIENTE  
CUENTA COMO  
UN TIPO DE  
MOLECULA**



## CARBOHIDRATOS BIODISPONIBLES

En este grupo se encuentran los **ingredientes** o alimentos que mayoritariamente aportan carbohidratos en sangre, independientemente de su origen o de la presencia residual de otras moléculas.

Es posible encontrar algunos tipos de carbohidratos que generalmente se encuentran en algunos vegetales verdes, que pueden ser mayoritariamente moléculas de carbohidrato, pero que no son biodisponibles, es decir, que no generan impacto bioquímico relevante y se pueden usar en Libre Consumo.



## GRUPO ROJO

Guía ilustrativa para aprender  
cómo usar las Proteínas

**CADA  
INGREDIENTE  
CUENTA COMO  
UN TIPO DE  
MOLECULA**



## PROTEÍNAS BIODISPONIBLES

En este grupo se encuentran los ingredientes o alimentos que mayoritariamente aportan proteínas en sangre, independientemente de su origen o de la presencia residual de otras moléculas

Con este tipo de herramientas es posible combatir la desinformación y enseñarle a las personas que a pesar de que un alimento contenga algún índice de proteína, no significa que en nuestro organismo se pueda aprovechar esta molécula. Por eso es vital que las personas identifiquen correctamente las proteínas, ya sean de origen animal o vegetal.



# GRUPO AZUL

Guía ilustrativa para aprender  
cómo usar las Grasas

**CADA  
INGREDIENTE  
CUENTA COMO  
UN TIPO DE  
MOLECULA**



## GRASAS BIODISPONIBLES

En este grupo se encuentran los ingredientes o alimentos que mayoritariamente aportan grasas en sangre, independientemente de su origen o de la presencia residual de otras moléculas.

Es importante identificar que las grasas son una molécula importante para el cuerpo, y que no se recomienda la suspensión de este tipo de alimentos sin una recomendación clínica.

Sin embargo, es recomendable considerar ciertos criterios respaldados por evidencia científica concluyente que permitan seleccionar los tipos de grasas más adecuados sin eliminarlos por completo.



# CONSUMO LIBRE

Guía ilustrativa para aprender cómo usar Alimentos “libres”

## “NO SE ABSORBEN”

Son alimentos con estructuras moleculares que no pueden ser absorbidas por el intestino humano y que tienen poca relevancia en una enfermedad crónica y por eso pueden ser consumidas de forma libre.



## ALIMENTOS DE “CONSUMO LIBRE”

No todo lo que comemos tiene un impacto positivo o negativo en nuestro cuerpo. Todo dependerá de la capacidad que nuestro organismo tenga para “absorber” o no ciertos tipos de moléculas. Es así que podemos encontrar diferentes ingredientes, alimentos y preparaciones que no pueden ser “absorbidos” por nuestro organismo y que tienen un impacto poco relevante o nulo. En Alimentación Molecular, les damos una clasificación de consumo libre, para que sea la persona quien decida la frecuencia y el uso de estos alimentos sin generar convergencia molecular.



\*Ejemplo sin Convergencia Molecular

## USA ESTA GUÍA

Para empezar a **eliminar definitivamente la Convergencia Molecular** en tus comidas. Así podrás medir resultados en tu salud únicamente modificando la combinación de tus propios alimentos.



ESCOGE **UN SOLO** TIPO DE CARBOHIDRATO **POR COMIDA**

Ejemplo: Arroz Blanco



ESCOGE **UN SOLO** TIPO DE PROTEÍNA **POR COMIDA**

Ejemplo: Carne de Res + Consomé de Res



ESCOGE **UN SOLO** TIPO DE GRASA **POR COMIDA**

Ejemplo: Aguacate

AGREGA ALIMENTOS DE "CONSUMO LIBRE" PARA DAR SABOR Y COMPLEMENTAR TUS COMIDAS.

Ejemplo: Lechuga, Cebolla, Tomate, Ajo, Pepino, Sal, Pimienta, Limonada sin Azúcar, Especias, Vinagre, Gelatina 0 Calorías.

## ¿Cómo Clasificar los Alimentos?

Adjunto a este documento hemos propuesto unos videos para que puedas entender los grupos generales y sea más fácil la identificación. Sin embargo, al haber gran cantidad de productos y alimentos, con variaciones en los nombres, hemos trabajado en una biblioteca de acceso permanente y gratuito para que con el nombre del alimento puedas ver su clasificación. La encuentras en nuestra página oficial:



**alimentacionmolecular.org**