

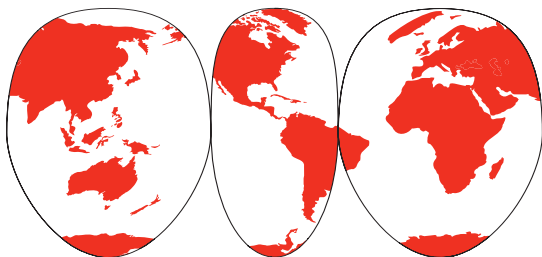
FUNDACIÓN WESTON A. PRICE®

SABIDURÍA EN LAS TRADICIONES

ALIMENTICIAS, MEDICINALES Y AGROPECUARIAS

Educación • Investigación • Activismo

FUNDAMENTOS PARA DIETAS SALUDABLES



LA TECNOLOGÍA COMO AYUDA
LA CIENCIA COMO CONSEJERA
EL CONOCIMIENTO COMO GUIA

OBSEQUIADO POR:

**La vida en todo su esplendor es
reflejo de la madre naturaleza.**

Weston A. Price, DDS

www.westonaprice.org

Acerca del Doctor Weston A. Price



A principios de 1930, un dentista norteamericano llamado Weston A. Price (1870-1948) empezó una serie de investigaciones únicas. Durante los siguientes diez años, el Dr. Price viajó a lugares remotos en el mundo para estudiar la salud de poblaciones que no habían sido afectadas todavía por la civilización occidental. El objetivo de sus investigaciones se centró en tratar de averiguar cuáles eran los factores responsables de una buena salud dental. Sus estudios revelaron

que las caries dentales y la deformación de los arcos dentales (que resultaban en dientes torcidos y amontonados), eran el producto de deficiencias nutricionales y no de defectos genéticos heredados.

Los grupos que Price estudió incluyeron villas aisladas en Suiza, comunidades gaélicas (Escocia, Irlanda y la isla de Man), indígenas de Norte América, melanesios y polinesios, tribus africanas, aborígenes australianos y neocelandeses, y tribus indígenas de América del Sur. Los elementos comunes que el Dr. Price encontró entre estos grupos nativos que se alimentaban de dietas tradicionales propias del lugar fueron: dientes parejos y hermosos, ausencia de caries, apariencia física atractiva, resistencia a enfermedades y buenos temperamentos.

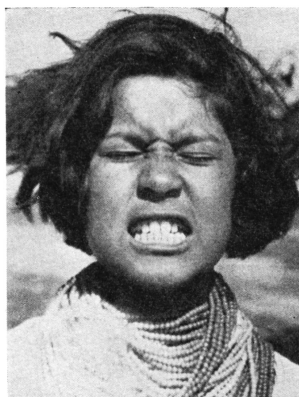
Cuando el Dr. Price analizó los alimentos usados por estos grupos aislados encontró que, en comparación con la dieta americana de su época, éstos contenían al menos cuatro veces más vitaminas hidrosolubles, calcio y otros minerales; y, al menos, DIEZ veces más vitaminas liposolubles de origen animal, que se encuentran en productos como mantequilla, huevos, mariscos, carne de órganos y grasa animal – hoy en día, estos mismos alimentos son considerados por el público norteamericano como alimentos ricos en colesterol y peligrosos para la salud.

El Dr. Price descubrió que estas vitaminas liposolubles –vitaminas A y D- promueven la absorción de minerales y la utilización de proteínas por el cuerpo. Sin estas vitaminas nuestro cuerpo no puede absorber minerales, aún cuando éstos se encuentren en cantidades abundantes en los alimentos que ingerimos. También descubrió un nutriente liposoluble al que llamó el Activador X, presente en pescados, mariscos, órganos y mantequilla de vacas que se alimentaron de pastos que crecieron activamente durante la primavera y el otoño. Todos los grupos primitivos incluían en sus dietas algún alimento que contenía este Activador X.

La importancia de la nutrición previa a la concepción era comprendida por estas comunidades tradicionales. Varias tribus requerían que el futuro padre y la futura madre se alimentaran con alimentos ricos en nutrientes durante el período previo a la concepción. Este mismo tipo de alimentos se consideraba importante para mujeres embarazadas, mujeres que estaban dando de lactar y para niños en edad de crecimiento. Price descubrió que este tipo de alimentos era particularmente rico en minerales y en los activadores liposolubles que se encuentran sólo en la grasa animal.

Estos grupos aislados que el Dr. Price fotografió –con cuerpos atractivos, facilidad para reproducirse, estabilidad emocional y ausencia de enfermedades degenerativas-, resaltan al ser comparados con los grupos civilizados modernos. Estos últimos han sustituido las dietas tradicionales por productos que el comercio trajo como azúcar, harina blanca, leche pasteurizada, alimentos bajos en grasas y alimentos procesados llenos de aditivos y otros químicos.

Los descubrimientos y conclusiones del Dr. Price se presentan en su libro “Nutrición y Degeneración Física”. El libro contiene fotografías impresionantes de indígenas saludables y de buena constitución, así como fotografías de la degeneración física que ocurre cuando esta sabiduría milenaria es abandonada por la conveniencia de los productos modernos.



© Price-Pottenger Nutrition Foundation

Estas fotografías que el Dr. Price tomó a dos niñas seminolas muestran la cara hermosa y con amplio espacio para dientes parejos de una niña bajo una dieta tradicional (izquierda), y la cara estrecha, con dientes amontonados y menos resistencia a enfermedades de una niña nacida de padres que habían adoptado una dieta “civilizada” de productos procesados y desnaturalizados (derecha.)

Características De Dietas Tradicionales

1. La dieta de grupos saludables no-industrializados, no contiene productos refinados o desnaturalizados como: azúcar o jarabe de maíz; harina blanca; alimentos envasados; leche pasteurizada, homogenizada, baja en grasa o sin grasa; aceites vegetales refinados o hidrogenados; proteína en polvo; vitaminas artificiales; y colorantes o aditivos tóxicos.
2. Todas las culturas tradicionales consumen algún tipo de alimento de origen animal como pescado, mariscos, aves, mamíferos, huevos, leche o productos lácteos, reptiles e insectos. El animal entero es consumido - músculo, órganos, hueso y grasa.
3. La dieta de personas saludables de zonas no-industrializadas contiene al menos cuatro veces más calcio y minerales, y DIEZ veces más vitaminas liposolubles de origen animal (vitamina A, vitamina D y Activador X, ahora reconocido como la vitamina K₂), que la dieta moderna americana.
4. Todas las culturas tradicionales cocinan parte de sus alimentos, pero una porción de los alimentos de origen animal se consumen de forma cruda.
5. Las dietas primitivas y tradicionales tienen un alto contenido enzimático y bacteria beneficiosa proveniente de vegetales lacto-fermentados, frutas, bebidas, productos lácteos, carnes y condimentos.
6. Las semillas, granos y nueces son remojados, germinados, fermentados o transformados con levadura, para de esta forma neutralizar anti-nutrientes como los inhibidores de enzimas, taninas y el ácido fítico.
7. El contenido total de grasa en las dietas tradicionales varía entre 30% a 80% del total de las calorías, pero sólo el 4% de las calorías proviene de aceites poli-no-saturados que se encuentran en forma natural en los granos, legumbres, nueces, pescado, grasas animales y vegetales. La mayor parte de las calorías proviene de grasas saturadas y ácidos grasos mono-no-saturados.
8. Las dietas tradicionales contienen cantidades similares de ácidos grasos esenciales omega-6 y omega-3.
9. Todas las dietas tradicionales contienen algo de sal.
10. Todas las culturas tradicionales utilizan huesos de animales, especialmente en la preparación de caldos gelatinosos.

11. Las culturas tradicionales preservan la buena salud de las generaciones futuras observando las siguientes reglas: proveen alimentos ricos en nutrientes a los futuros padres, mujeres embarazadas y niños en edad de crecimiento; espacian los embarazos (cada tres años); y enseñan los principios de una dieta apropiada a los más jóvenes.

Copyright 1999 La Fundación Weston A. Price
Derechos Reservados

¿Confundido Acerca De Las Grasas?

A continuación se presentan grasas tradicionales, ricas en nutrientes, que han alimentado pueblos saludables por miles de años:

PARA COCINAR

- Mantequilla
- Sebo de res y de cordero
- Manteca de cerdo
- Grasa de pollo, ganso y pato
- Aceites de coco, palma y de grano de palma

PARA ENSALADAS

- Aceite de oliva, extra virgen (también se puede usar para cocinar)
- * Aceite de ajonjolí y de maní, prensado por expulsión
- Aceite de linaza (en pequeñas cantidades), prensado por expulsión

PARA OBTENER VITAMINAS LIPOSOLUBLES

- Aceite de hígado de bacalao (preferible a otros aceites de pescado que no tienen vitaminas liposolubles, pueden causar sobredosis de ácidos grasos no-saturados, y usualmente provienen de peces criados en granjas)

Las grasas que han aparecido recientemente están vinculadas a una serie de enfermedades como cáncer, enfermedades cardiovasculares, mal funcionamiento del sistema inmunológico, esterilidad, problemas de aprendizaje, problemas de crecimiento y osteoporosis. Entre éstas se encuentran:

- Todos los aceites hidrogenados o parcialmente hidrogenados
- Aceites industrialmente procesados como aceite de soya, de maíz, de semilla de algodón y canola.
- Grasas y aceites (especialmente aceites vegetales) calentados a altas temperaturas para frituras y otros procesos.

Guía Para una Dieta Saludable

1. Consuma alimentos integrales, no-procesados.
2. Consuma carne, órganos, y huevos de animales que se han alimentado de pastos.
3. Consuma pescado silvestre (no criado en granjas) y mariscos de aguas no-contaminadas.
4. Consuma productos lácteos con toda su grasa, de vacas que han pastado al aire libre. Preferiblemente consuma productos lácteos crudos y/o fermentados, como leche cruda (sin pasteurizar), yogurt, kefir, mantequilla fermentada, quesos hechos de leche sin pasteurizar y crema agria.
5. Use abundantes grasas animales, especialmente mantequilla.
6. Use sólo aceites vegetales tradicionales como aceite de oliva extra-virgen, aceite de ajonjolí, pequeñas cantidades de aceite de linaza, aceite de coco y de palma. Compruebe que hayan sido extraídos de forma tradicional.
7. Tome aceite de hígado de bacalao regularmente – 1 cucharadita por día para adultos, 1/2 cucharadita por día para niños menores de 12 años.
8. Coma frutas frescas y vegetales, preferiblemente orgánicos, en ensaladas y sopas, o ligeramente cocidos al vapor con mantequilla.
9. Use granos integrales, legumbres y nueces que hayan sido remojados, germinados o fermentados para neutralizar el ácido fítico, los inhibidores de enzimas y otros anti-nutrientes.
10. Incluya alimentos lacto-fermentados regularmente en su dieta, pues contienen mayores cantidades de enzimas, lo que contribuye a una mejor digestión y asimilación. Ejemplos de éstos son el sauerkraut (col fermentada), chutneys (condimento), kombucha (bebida.)
11. Prepare caldos de huesos de pollo, res, cordero y pescado, y úselos liberalmente en sopas, salsas y guisos.
12. Utilice agua filtrada para cocinar y tomar.
13. Utilice sal celta sin refinar y una variedad de hierbas y especias para estimular el apetito.
14. Haga su propio aderezo de ensalada usando vinagre crudo y aceite de oliva extra virgen y aceite de linaza.

15. Use miel o azúcar de caña natural con moderación.
16. Use sólo vino o cerveza sin pasteurizar, con mucha moderación, junto con las comidas.
17. Cocine sólo en acero inoxidable, hierro, vidrio o cerámica de buena calidad.
18. Use sólo suplementos basados en alimentos de buena calidad.
19. Obtenga suficiente descanso, ejercicio y luz del sol.
20. Piense positivamente y practique el arte de perdonar.

Guia De Productos Peligrosos

1. No coma alimentos comercialmente procesados como galletas, tortas, crackers, bebidas gaseosas, enlatados, comidas congeladas, etc. Lea las etiquetas!
2. Evite el azúcar, dextrosa, glucosa y el jarabe de maíz alto en fructosa.
3. Evite harina blanca, productos preparados con harina blanca y el arroz blanco.
4. Evite los aceites y grasas hidrogenadas o parcialmente hidrogenadas.
5. Evite todos los aceites vegetales refinados hechos de soya, maíz, canola y semilla de algodón.
6. No use aceites poli-no-saturados para freír, sofreír o cocinar.
7. Evite comidas fritas, pero especialmente aquellas comidas fritas con aceites poli-no-saturados o con aceites vegetales hidrogenados.
8. No practique vegetarianismo estricto; los productos animales proveen de nutrientes vitales que no se encuentran en los alimentos de origen vegetal.

Guía De Productos Peligrosos

9. Evite productos que contengan proteína en polvo, ya que estos productos contienen sustancias cancerígenas que se forman durante el procesamiento. El consumo de proteínas sin los cofactores que ocurren en la naturaleza puede llevar a deficiencias, especialmente de vitamina A.
10. Evite la leche pasteurizada; no consuma productos lácteos ultra pasteurizados, leche baja en grasa, leche en polvo o imitación de productos lácteos.
11. Evite consumir huevos producidos en masa y carnes provenientes de granjas-tipo-fábrica.
12. Evite carnes procesadas (salchichas, jamón, etc.)
13. Evite semillas, nueces y granos rancios o preparados inapropiadamente como los que se encuentran en la granola, en panes hechos con levadura rápida y en las cajas de cereales para el desayuno, ya que éstos bloquean la absorción de minerales y causan problemas intestinales.
14. Evite frutas o vegetales enlatados, fumigados, con cera o irradiados. Evite productos que contengan ingredientes genéticamente manipulados (la mayoría de los productos que contienen soya, canola y maíz).
15. Evite los aditivos artificiales, especialmente glutamato monosódico, proteína vegetal hidrolizada y aspartame, pues son toxinas para el sistema nervioso. La mayoría de las sopas, salsas, caldos y condimentos comerciales contienen glutamato monosódico, aún cuando no lo mencionen en la etiqueta.
17. Evite productos que contengan aluminio como la sal comercial, el polvo de hornear y los antiácidos. No use ollas de aluminio o desodorantes que contengan aluminio.
18. No tome agua con fluor (se requiere de filtros especiales para remover el fluor que algunas plantas de tratamiento agregan al agua.)
19. Evite vitaminas sintéticas y alimentos que las contengan.
20. No tome licores destilados.
21. No utilice horno microondas.

¿Qué Está Mal Con Lo Que Nos Aconsejan los “Expertos”?

“Evite las grasas saturadas”

Las grasas saturadas juegan muchos roles importantes en el cuerpo. Estas mantienen la salud de las paredes celulares, promueven la absorción de ácidos grasos esenciales en el cuerpo, fortalecen el sistema inmunológico, protegen el hígado y contribuyen a huesos fuertes. Las grasas saturadas no causan enfermedades coronarias. De hecho, las grasas saturadas son el alimento preferido del corazón. Debido a que nuestro cuerpo necesita de grasas saturadas, éste las produce de los carbohidratos y del exceso de proteína.

“Limite el colesterol” El colesterol en la dieta contribuye a fortalecer la pared intestinal y ayuda a los bebés y niños a desarrollar un cerebro y sistema nervioso saludables. Los alimentos que contienen colesterol también proveen de muchos otros nutrientes. Sólo el colesterol oxidado, que se encuentra en la mayoría de las leches y huevos en polvo, contribuye a las enfermedades del corazón. La leche en polvo es agregada a las leches que contienen 1% y 2% de grasa.

“Use más aceites poli-no-saturados” Este tipo de aceites, cuando no es empleado moderadamente, contribuye al desarrollo de cáncer, enfermedades del corazón, enfermedades inmunológicas, problemas de aprendizaje, problemas intestinales y envejecimiento prematuro. El uso de grandes cantidades de grasas poli-no-saturadas es relativamente reciente en la dieta humana, debido a la producción comercial moderna de aceites vegetales líquidos. Incluso el aceite de oliva, una grasa mono-saturada considerada saludable, puede causar desequilibrios a nivel celular si se consume en grandes cantidades.

“Evite la carne roja” La carne roja es una rica fuente de nutrientes que protege el corazón y el sistema nervioso, incluyendo las vitaminas B12 y B6, zinc, fósforo y la coenzima Q₁₀.

“Reduzca el consumo de huevos” Los huevos son el alimento perfecto de la naturaleza pues proveen de excelente proteína, una gama de nutrientes y ácidos grasos importantes que contribuyen a la salud del cerebro y el sistema nervioso. Los norteamericanos tenían menos enfermedades del corazón cuando comían más huevos. Los sustitutos de huevos causan muerte rápida en animales de laboratorio.

“Restrinja el consumo de sal” La sal es crucial para la digestión y asimilación. La sal también es necesaria para el desarrollo y funcionamiento del sistema nervioso.

“Coma carne magra y tome leche descremada” La carne magra y la leche descremada carecen de las vitaminas liposolubles necesarias para la asimilación de las proteínas y minerales presentes en la carne y la leche. El consumo de alimentos bajo en grasas puede llevar a la desaparición de las reservas de vitamina A y D.

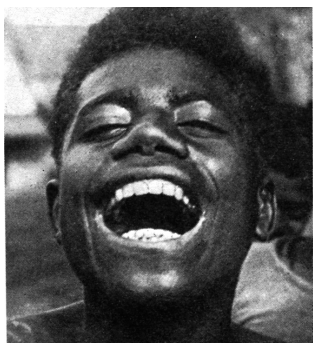
“Limite el consumo de grasas a 30% del total de calorías” Este porcentaje de grasas no es suficiente para la mayoría de las personas, y conduce a bajos niveles de azúcar y cansancio. En las dietas tradicionales, entre el 30% a 80% del total de calorías provenía de grasas saludables, la mayoría de origen animal.

“Coma entre 6 a 11 porciones de granos al día” Hoy en día, la mayoría de los productos están hechos con harina blanca, la cual carece de nutrientes (los aditivos que se le añaden a la harina blanca pueden causar deficiencias vitamínicas!) Y si los productos elaborados con granos integrales no han sido preparados correctamente pueden causar deficiencias minerales y problemas intestinales.

“Coma al menos 5 porciones de frutas y vegetales al día” Las frutas y vegetales reciben un promedio de 10 aplicaciones de pesticidas, desde semillas hasta que se les almacena. Las personas deberían de buscar productos orgánicos. ¡La calidad cuenta!

“Consuma más soya” Los alimentos modernos preparados con soya bloquean la absorción de minerales, inhiben la digestión de proteínas, deprimen la funcionamiento de la tiroides y contienen potentes carcinógenos.

Derechos de Autor © 1999 Fundación Weston A. Price
Derechos Reservados



El Dr. Price encontró, de forma consistente, que aquellos grupos cuyas dietas contenían nutrientes adecuados de proteína y grasa animal, no sólo gozaban de excelente salud sino que también poseían una actitud positiva y optimista hacia la vida. El observó que la mayoría de los residentes de cárceles y manicomios tenían deformaciones faciales, indicio de deficiencias nutricionales pre-natales.

Dietas Tradicionales contra Dietas Modernas

DIETAS TRADICIONALES MAXIMIZACIÓN DE NUTRIENTES

Alimentos de tierras fértiles.

Los órganos son preferidos sobre el músculo.

Grasas naturales de animales.

Los animales en campo abierto.

Los productos lácteos crudos y/o fermentados.

Los granos y legumbres remojados y/o fermentados.

La soya es fermentada por un largo período y se consume en pequeñas cantidades.

Caldos de huesos.

Azúcares no refinadas.

Vegetales lacto-fermentados.

Bebidas lacto-fermentadas.

Sal sin refinar.

Vitaminas naturales provenientes de los alimentos.

Horno/cocina tradicional.

Semillas tradicionales, polinización natural.

DIETAS MODERNAS MINIMIZACIÓN DE NUTRIENTES

Alimentos de tierras empobrecidas.

La carne del músculo es preferida, poca carne de órganos.

Aceites vegetales procesados.

Los animales están confinados.

Los productos lácteos pasteurizados o ultrapasteurizados.

Los granos refinados y/o extruídos.

La soya es procesada industrialmente, y consumida en grandes cantidades.

Glutamato monosódico, saborizantes artificiales.

Edulcorantes refinados.

Encurtidos pasteurizados, procesados.

Bebidas gaseosas.

Sal refinada.

Vitaminas sintéticas tomadas de forma separada o añadida a los alimentos.

Microondas, irradiación.

Semillas híbridas, semillas genéticamente modificadas.

Las Múltiples Funciones de la Grasa Saturada

Las grasas saturadas tales como la mantequilla, las grasas de la carne, el aceite de coco y de palma, tienden a solidificarse a temperatura ambiente. De acuerdo con dogmas convencionales en nutrición, estas grasas tradicionales son responsables por muchas de nuestras enfermedades modernas - enfermedades coronarias, cáncer, obesidad, diabetes, mal funcionamiento de las membranas de las células, e incluso desórdenes del sistema nervioso como esclerosis múltiple. Sin embargo, muchos estudios científicos indican que es el aceite vegetal líquido - el que está repleto de radicales libres que se formaron durante su procesamiento - y el aceite vegetal artificialmente endurecido - al que se le llama grasa transitoria - los que son los culpables de estas condiciones modernas, no las grasas saturadas naturales.

Los humanos necesitamos grasas saturadas porque tenemos sangre caliente. Nuestros cuerpos no funcionan a temperatura ambiente sino a una temperatura tropical. La grasa saturada provee la rigidez y estructura apropiada a las membranas de nuestras células y tejidos. Cuando consumimos muchos aceites líquidos no-saturados, las membranas de nuestras células no tienen la integridad estructural para funcionar apropiadamente, se vuelven "fofas"; cuando consumimos mucha de esta grasa transitoria, que no es tan suave como la grasa saturada a temperatura ambiente, las membranas de nuestras células se ponen muy "tiesas".

En contra de la opinión prevaleciente, la que no está comprobada científicamente, las grasas saturadas no obstruyen las arterias o causan enfermedades coronarias. De hecho, el alimento preferido del corazón es la grasa saturada; y las grasas saturadas reducen una sustancia llamada Lp(a), que es un indicador muy preciso de la propensión a enfermedades del corazón.

Las grasas saturadas juegan muchos papeles importantes en la química del cuerpo. Estas fortalecen el sistema inmunológico y están involucradas en la comunicación inter-celular, lo que significa que nos protegen contra el cáncer. Ayudan a que los receptores de las membranas de nuestras células funcionen apropiadamente, incluyendo los receptores de insulina, protegiéndonos de esta forma contra la diabetes. Los pulmones no pueden funcionar sin grasas saturadas, razón por la cual los niños a los que se les da mantequilla y leche entera tienen menos asma que niños alimentados con leche descremada y margarina. Las grasas saturadas están también involucradas en el funcionamiento de los riñones y la producción de hormonas.

Las grasas saturadas son necesarias para el funcionamiento apropiado del sistema nervioso, y más de la mitad de la grasa del cerebro es saturada. Las grasas saturadas también ayudan a suprimir la inflamación. Finalmente, las grasas saturadas de animales transportan las vitaminas liposolubles A, D y K, vitaminas vitales de las que necesitamos grandes cantidades para mantenernos saludables.

Los seres humanos han consumido grasas saturadas de productos animales, de productos lácteos y de aceites tropicales por miles de años; es con el advenimiento del procesamiento del aceite vegetal moderno que una epidemia de enfermedades degenerativas modernas se ha desarrollado, no por el consumo de las grasas saturadas.

Hágase miembro de
LA FUNDACIÓN
WESTON A. PRICE®

Es su oportunidad para recibir
nuestra revista informativa trimestral

SABIDURÍA
EN LAS
TRADICIONES

ALIMENTICIAS, MEDICINALES Y AGROPECUARIAS
(EN INGLÉS)

y de apoyar nuestros proyectos y objetivos:

ALIMENTOS DENSOS EN NUTRIENTES

GRASAS TRADICIONALES

FERMENTACIÓN LÁCTICA

CALDOS PARA TODOS

UNA CAMPAÑA PARA LECHE VERDADERA

AUTENTICIDAD EN LAS ETIQUETAS

PREPARÁNDOSE PARA LA PATERNIDAD

¡CUIDADO CON LA SOYA!

AGUA CON VITALIDAD

AGRICULTURA SIN VENENOS

GANADERÍA BASADA EN PASTOS

TERAPIAS INTEGRALES

AGRICULTURA APOYADA POR LA COMUNIDAD

LA TECNOLOGÍA COMO AYUDA

LA CIENCIA COMO CONSEJERA

EL CONOCIMIENTO COMO GUIA

La Fundación Weston A. Price sólo acepta contribuciones de miembros
y/o donaciones privadas, y no acepta fondos
de las industrias de carne o de lácteos.



LA FUNDACIÓN WESTON ¿DESEA HACERSE MIEMBRO?

Si....! Quisiera hacerme miembro de la **Fundación Weston** y recibir la revista trimestral **"Sabiduría en las Tradiciones"**

Nombre: _____

Dirección: _____

Ciudad: _____

Teléfono: _____

E-mail: _____

Dado que tratamos de mantener el costo de hacerse miembro lo más bajo posible para llegar al mayor número de personas, se agradece cualquier contribución.

| | | | | |
|-------|--------------------------------------|----------|-------|---------|
| _____ | Miembro Regular | \$40 | _____ | Miembro |
| _____ | Canadá y Extranjero | \$50 | _____ | Miembro |
| _____ | Estudiante o Senior | \$25 | _____ | Miembro |
| | (incluya copia de su identificación) | | _____ | Miembro |
| _____ | Otros | \$ _____ | _____ | Miembro |

Por favor envíeme _____ copias de su folleto informativo a \$ _____ para compartirlo con familiares y colegas, y de esta forma contribuir lo que usted puede. ¡"¡Enseñar!" (Profesionales que trabajan en el área de salud por favor incluir una tarjeta de presentación)

Estoy incluyendo \$ _____ para _____ hacerme miembro y \$ _____ para el envío de _____ copias de su folleto informativo.

Forma de pago: _____ Cheque o money order (Por favor no envíe dinero en efectivo)

Número de Tarjeta: _____

Nombre como figura en la tarjeta: _____

Firma: _____

Envíe este formulario a:

THE WESTON A. PRICE FOUNDATION®
PMB #106-380
4200 WISCONSIN AVENUE, NW
WASHINGTON, DC 20016

WESTON A. PRICE ¿SE MIEMBRO?



on A. Price

“Tradiciones”! (sólo en inglés)

_____ Código: _____

_____ Fax: _____

oro lo más bajo posible para que nuestra información pueda
er ayuda adicional a través de las siguientes posibilidades:

| | |
|----------------------|----------|
| Miembro Especial | \$ 100 |
| Miembro Auspiciador | \$ 250 |
| Miembro Patrocinador | \$ 500 |
| Miembro Benefactor | \$ 1,000 |
| Miembro del Milenio | \$10,000 |

\$1.00 cada uno, para así poder distribuirlo entre mis amigos,
el Dr. Price dijo en sus últimas palabras: “Enseñar, enseñar,
podrían proveer de este folleto a sus pacientes.)

_____ para folletos, un total de \$ _____

o mande efectivo) _____ Mastercard _____ Visa

_____ Fecha de Expiración: _____

ra hoja a:

TELÉFONO: (202) 363-4394
FAX: (202) 363-4396

www.westonaprice.org
info@westonaprice.org

LA FUNDACIÓN WESTON A. PRICE

La Fundación Weston A. Price es una organización sin fines de lucro, fundada en 1999 para propagar la investigación sobre nutrición del Dr. Weston Price. Sus estudios de pueblos desolados, no-industrializados, contribuyeron a establecer parámetros para la salud humana y a determinar las características óptimas de la dieta humana.

La Fundación está dedicada a restaurar alimentos densos en nutrientes en la dieta americana a través de educación, investigación y activismo. La Fundación apoya una serie de movimientos que contribuyen al logro de este objetivo, entre ellos: instrucción precisa sobre nutrición, agricultura orgánica y biodinámica, ganadería basada en pastos, granjas apoyadas por la comunidad, información honesta y clara en las etiquetas de los productos, preparación para la paternidad, y terapias integrales. Los objetivos específicos incluyen el hacer posible el acceso universal a leche sin pasteurizar y de buena calidad, y el prohibir el uso de fórmula de soya para infantes.

La Fundación busca establecer un laboratorio para evaluar el contenido nutricional de los alimentos, particularmente el de la mantequilla producida bajo diferentes circunstancias; conducir investigaciones sobre el Factor X, descubierto por el Dr. Price; y determinar los efectos de los métodos de preparación tradicional en el contenido y disponibilidad nutricional de alimentos de alta calidad.

La junta y miembros de la Fundación Weston A. Price se mantiene unida en la creencia de que la tecnología moderna debe mantenerse atada como un sirviente a las tradiciones sabias y nutritivas de nuestros antepasados, en lugar de ser utilizada como una fuerza destructiva del medio ambiente y de la salud humana; y que la ciencia y el conocimiento pueden validar estas tradiciones.

La revista trimestral "Sabiduría en las Tradiciones Alimenticias, Medicinales y Agropecuarias," está dedicada a explorar la validez científica de las tradiciones dietéticas, medicinales y agropecuarias en el mundo. Presenta artículos esclarecedores y provocativos sobre investigación científica reciente; dietas humanas; agricultura no-tóxica; terapias integrales. Esta revista facilita también información de alimentos que han sido producidos y procesados meticulosamente.

Existe un sistema extensivo de representantes locales que ayudan a los consumidores a encontrar fuentes de alimentos saludables en sus comunidades. Una lista con información de estos representantes ("chapters") es ofrecida en la revista o en la página web www.westonaprice.org.

Los Activadores Liposolubles

El eje de la investigación del Dr. Price tiene que ver con lo que él llamó los “activadores liposolubles”, vitaminas que se encuentran en las grasas y en los órganos de animales que se alimentaron de pastos, y en algunos productos del mar como por ejemplo en las hueveras, mariscos, pescados aceitosos y en el aceite de hígado de bacalao. Estos tres activadores liposolubles son la vitamina A, la vitamina D y un nutriente al que él llamó el Activador X, ahora conocido como la vitamina K. Los niveles de estos nutrientes básicos eran como diez veces más altos en dietas tradicionales que en dietas basadas en alimentos que aparecieron con el comercio moderno como azúcar, harina blanca y el aceite vegetal. El Dr. Price se refería a estas vitaminas como activadores porque sirven de catalizadores para la absorción de los minerales. Sin ellas, los minerales no podrían ser utilizados por el cuerpo, independientemente de qué abundantes sean éstos en el cuerpo.

La investigación reciente valida completamente los descubrimientos del Dr. Price. Hoy en día se sabe que la vitamina A es vital para el metabolismo de minerales y proteínas, la prevención de defectos de nacimiento, el desarrollo óptimo de bebés y niños, la protección contra las infecciones, la producción de hormonas sexuales y de tensión, la función de la tiroide, y la salud de los ojos, la piel y los huesos. La vitamina A se reduce con la tensión, infección, fiebre, ejercicio extenuante, exposición a pesticidas y químicos industriales, el exceso del consumo de proteína (de ahí nuestras advertencias en contra del consumo excesivo de proteína en forma de carne magra, leche descremada y polvos de proteína.)

La investigación moderna también nos ha revelado las muchas funciones que juega la vitamina D, necesaria para el metabolismo de minerales, huesos y sistema nervioso saludables, tono muscular, salud del sistema reproductivo, producción de insulina, protección contra la depresión, y protección en contra de enfermedades crónicas como el cáncer y enfermedades coronarias.

La vitamina K juega un papel importante en el crecimiento y desarrollo facial, la reproducción normal, el desarrollo de huesos y dientes saludables, protección en contra de la calcificación e inflamación de las arterias, síntesis de la mielina y capacidad de aprendizaje.

La literatura moderna sobre temas de salud está llena de información errónea sobre las vitaminas liposolubles. Muchos escritores en esta área opinan que los humanos pueden obtener suficiente vitamina A de alimentos de origen vegetal. Pero los carotenos en alimentos de origen vegetal no constituyen la vitamina A verdadera. En su lugar, éstos sirven como precursores que son convertidos posteriormente en vitamina A en el intestino delgado. Los seres humanos no son buenos convertidores de vitamina A, especialmente los bebés o las personas que sufren de diabetes, problemas de la tiroide o desórdenes intestinales.

Los Activadores Liposolubles

De esta forma, para una salud óptima, los humanos requieren de alimentos de origen animal que contengan cantidades abundantes de vitamina A. Similarmente, muchos opinan que una cantidad adecuada de vitamina D puede ser obtenida con una exposición breve bajo el sol. Pero el cuerpo sólo produce vitamina D cuando el sol está perpendicularmente encima de uno, es decir, en los meses de verano y durante el mediodía. Durante el resto del año (e incluso en los meses de verano para aquéllos que no toman baños de sol), las personas deben de obtener la vitamina D de los alimentos. Respecto a la vitamina K, la mayoría de libros sobre aspectos de salud mencionan su función sólo como coagulador de la sangre, sin reconocer las muchas otras funciones vitales que este nutriente posee.

Las vitaminas A, D y K trabajan conjuntamente. Las vitaminas A y D le dicen a las células para que produzcan ciertas proteínas; después que las enzimas celulares produjeron las proteínas, éstas son activadas por la vitamina K. Esta sinergia explica los reportes de toxicidad cuando las vitaminas A, D o K se toman aisladamente. Estos tres nutrientes tienen que estar presentes en la dieta o de otra forma el cuerpo desarrolla deficiencias de los activadores que no están presentes.

Las funciones vitales de estas vitaminas liposolubles y los altos niveles encontrados en las dietas de gente saludable en zonas tradicionales, confirman la importancia del ganado alimentado con pastos. Si los animales domésticos no están consumiendo pasto verde, una gran proporción de las vitaminas A y K no van a estar presentes en la grasa, órganos, mantequilla, queso y yemas de los huevos; si los animales no son criados bajo la luz del sol, la vitamina D también estará ausente en la mayoría de estos alimentos.

Dado que es tan difícil hoy en día obtener cantidades adecuadas de activadores liposolubles en la dieta moderna, el Dr. Price recomendó aceite de hígado de bacalao para proveer las vitaminas A y D, junto con una fuente de vitamina K, como mantequilla de vacas que pastaron cuando el pasto estaba creciendo activamente. Cuando estos nutrientes son consumidos en cantidades abundantes durante el embarazo, lactancia y el período de crecimiento, se asegura un desarrollo físico y mental óptimo en los niños; cuando es consumido por adultos, estos nutrientes protegen contra enfermedades graves o crónicas.

Es importante escoger el aceite de hígado de bacalao con cuidado ya que muchas marcas contienen muy poca vitamina D, lo que podría llevar a una toxicidad potencial de vitamina A. Vaya a westonaprice.org/basicnutrition/cod-liver-oil-menu.html para informarse sobre marcas que se recomiendan.

Mitos y Verdades sobre la Nutrición

Mito: Las enfermedades cardiovasculares en América son causadas por el consumo de colesterol y grasas saturadas de productos animales.

Verdad: Durante el período de rápido incremento de enfermedades del corazón (1920-1960), el consumo en América de grasas animales declinó, pero el consumo de grasas vegetales hidrogenadas y procesadas industrialmente se incrementó dramáticamente (USDA-HNI).

Mito: Las grasas saturadas bloquean las arterias.

Verdad: Los ácidos grasos encontrados en arterias bloqueadas son principalmente no-saturados (74%), de los cuales 41% es poli-no-saturado (*Lancet* 1994 344:1195).

Mito: Los vegetarianos viven más años.

Verdad: La tasa de mortalidad anual en hombres es ligeramente mayor para hombres que no son vegetarianos (0.93% vs. 0.89%); la tasa de mortalidad anual en mujeres vegetarianas es significativamente mayor que la de las mujeres no-vegetarianas (0.86% vs. 0.54%) (*Wise Traditions*, 2000 1:(4):16-17).

Mito: El cuerpo absorbe la vitamina B₁₂ de fuentes de origen vegetal.

Verdad: La vitamina B₁₂ no es absorbida de fuentes de origen vegetal. Los productos modernos de soya incrementan la necesidad del cuerpo por vitamina B₁₂ (*Soybeans: Chemistry and Technology* Vol 1 1972).

Mito: Para mantenerse en buen estado de salud, el nivel de colesterol debe de ser más bajo que 180 mg/dl.

Verdad: La tasa de mortalidad es mayor en individuos con niveles de colesterol menores que 180 mg/dl (*Circulation* 1992 86:3).

Mito: Las grasas animales causan cáncer y enfermedades del corazón.

Verdad: Las grasas animales contienen muchos nutrientes que nos protegen contra el cáncer y enfermedades del corazón; las tasas elevadas de cáncer y enfermedades del corazón están asociadas con el consumo de grandes cantidades de aceites vegetales (*Federal Proceedings* July 1978 37:2215).

Mitos y Verdades sobre la Nutrición

Mito: Los niños se benefician de una dieta baja en grasas.

Verdad: Los niños con dietas bajas en grasas sufren de problemas de crecimiento y desarrollo, y problemas de aprendizaje (Food Chemistry News 10/3/94).

Mito: Una dieta baja en grasas "lo hará sentirse mejor e incrementará su alegría de vivir."

Verdad: Dietas bajas en grasas están asociadas con mayores tasas de depresión, problemas psicológicos, fatiga, violencia y suicidio (Lancet 3/21/92 v339).

Mito: Para evitar enfermedades del corazón debemos de usar margarina en lugar de mantequilla.

Verdad: Las personas que consumen margarina tienen el doble de posibilidad de sufrir de enfermedades del corazón que personas que consumen mantequilla (Nutrition Week 3/22/91 21:12).

Mito: Los americanos no consumen suficientes cantidades de ácidos grasos esenciales.

Verdad: Los americanos consumen demasiado de un tipo de ácidos grasos esenciales (AGE). El AGE omega-6, que se encuentra en la mayoría de los aceites vegetales poli-no-saturados, se consume desproporcionadamente en relación con otro AGE, el omega-3, que se encuentra en el pescado, aceites de pescado, huevos de gallinas que se alimentaron de pastos, verduras verde oscuro y hierbas, aceites de ciertas semillas como linaza, nueces y, en pequeñas cantidades, en los granos integrales (American Journal of Clinical Nutrition 1991 54:438-63).

Mito: La dieta del "hombre de las cavernas" era baja en grasas.

Verdad: Los pueblos primitivos en el mundo buscaban y consumían grasas de pescado y mariscos, aves, mamíferos del mar, insectos, reptiles, roedores, osos, perros, cerdos, ganado vacuno y ovino, cabras, venados, huevos, nueces y productos lácteos. (Abrams, *Food and Evolution* 1987).

Mito: Una dieta vegetariana lo protegerá contra la arterioesclerosis.

Verdad: El Proyecto Internacional de Arterioesclerosis encontró que los vegetarianos tenían una incidencia similar de arterioesclerosis que aquellos que consumían carne (*Laboratory Investigations* 1968 18:498).

Mitos y Verdades sobre la Nutrición

Mito: Las dietas bajas en grasas previenen el cáncer al seno.

Verdad: Un estudio reciente encontró que mujeres con una dieta muy baja en grasas (menos del 20%) tenían la misma tasa de cáncer al seno que mujeres que consumían grandes cantidades de grasas (New England Journal of Medicine 2/8/96).

Mito: El aceite de coco causa enfermedades del corazón.

Verdad: Cuando el aceite de coco fue incluido en la dieta de pacientes que se estaban recuperando de ataques al corazón, estos pacientes mejoraron más rápidamente que pacientes que no tuvieron ningún tratamiento y de pacientes que fueron tratados con aceite de maíz. Las poblaciones que consumen aceite de coco tienen tasas bajas de enfermedades cardiovasculares. El aceite de coco puede ser también uno de los aceites más útiles en prevenir enfermedades del corazón por sus características antivirales y antimicrobiales. (Journal of the American Medical Association 1967 202:1119-1123; American Journal of Clinical Nutrition 1981 34:1552).

Mito: Las grasas saturadas inhiben la producción de prostaglandinas antiinflamatorias.

Verdad: Las grasas saturadas actualmente mejoran la producción de todas las prostaglandinas al facilitar la conversión de ácidos grasos esenciales. (Tripping Lightly Down the Prostaglandin Pathways, www.westonaprice.org 20:3).

Mito: La carne de res causa cáncer de colon.

Verdad: Argentina, con tasas mayores de consumo de carne de res, tiene tasas menores de cáncer al colon que los EEUU. Los mormones tienen tasas de cáncer más bajas que los adventistas del séptimo día que son vegetarianos (Cancer Research 35:3513 1975).

Copyright © 1999 La Fundación Weston A. Price.

Derechos Reservados.

Estas guías fueron desarrolladas conjuntamente con la Fundación de Nutrición Price-Pottenger (619) 574-7763.

**VISITE NUESTRA FASCINANTE PÁGINA WEB:
WWW.WESTONAPRICE.ORG**

Mitos y Verdades acerca de la Soya

Mito: El uso de la soya como alimento data de muchos miles de años atrás.

Verdad: La soya fue recién introducida como alimento durante la tardía dinastía Chou (1134-246 AC), sólo después que los chinos aprendieron a fermentar los frijoles de soya para hacer alimentos como tempeh, natto y tamari (salsa de soya).

Mito: Los asiáticos consumen grandes cantidades de alimentos producidos con soya.

Verdad: El consumo promedio de soya en Japón y China es de 10 gramos (cerca de 2 cucharitas) por día. Los asiáticos consumen alimentos preparados con soya en pequeñas cantidades como condimento, y no como un sustituto de alimentos de origen animal.

Mito: Los alimentos modernos de soya proveen los mismos beneficios para la salud que los alimentos tradicionales de soya que eran naturalmente fermentados.

Verdad: La mayoría de los productos modernos de soya no son fermentados y, por lo tanto, no neutralizan las toxinas presentes en los frijoles de soya. Además, son procesados de tal forma que la proteína es desnaturalizada y ésto aumenta el nivel de carcinógenos.

Mito: Los alimentos de soya proveen de proteína completa.

Verdad: Como todas las leguminosas, el frijón de soya es deficiente en aminoácidos que contienen sulfuro. Adicionalmente, el procesamiento moderno desnaturaliza la frágil lisina.

Mito: Los alimentos preparados con soya fermentada proveen de vitamina B12 en dietas vegetarianas.

Verdad: El compuesto que se asemeja a la vitamina B12 en la soya no puede ser utilizado por el cuerpo humano; de hecho, los alimentos con soya hacen que el cuerpo requiera de más vitamina B12.

Mito: La fórmula para infantes basada en soya no es peligrosa.

Verdad: Los alimentos hechos a base de soya contienen sustancias como tripsina que inhiben la digestión de proteínas y afectan la función pancreática. En estudios con animales, las dietas altas en tripsina condujeron a un retardo en el crecimiento y a desórdenes pancreáticos. Los alimentos hechos a base de soya también incrementan la necesidad del cuerpo de vitamina D, necesaria para huesos fuertes y crecimiento normal. El ácido fítico en el frijón de soya resulta en una biodisponibilidad reducida de

Mitos y Verdades acerca de la Soya

hierro y zinc, requeridos para la salud y desarrollo del cerebro y el sistema nervioso. La soya carece también de colesterol, esencial para el desarrollo del cerebro y el sistema nervioso. Las grandes cantidades de fitoestrógenos en la fórmula de soya han sido implicadas en la tendencia actual del desarrollo sexual prematuro en las niñas y del desarrollo sexual retardado en los niños.

Mito: Los alimentos hechos a base de soya pueden prevenir la osteoporosis.

Verdad: Los alimentos hechos a base de soya pueden causar deficiencias en calcio y vitamina D, ambas necesarias para tener huesos saludables. El calcio proveniente de caldos preparados con huesos, y la vitamina D proveniente de mariscos, manteca de cerdo y órganos, son los que previenen de osteoporosis a la población en Asia – no la soya.

Mito: Los alimentos modernos hechos a base de soya protegen contra varios tipos de cáncer.

Verdad: Un informe del gobierno británico concluyó que existe poca evidencia de que los alimentos de soya protejan contra el cáncer al seno u otra forma de cáncer. De hecho, la soya puede aumentar el riesgo de cáncer.

Mito: Los alimentos hechos a base a soya protegen contra enfermedades del corazón.

Verdad: En algunas personas el consumo de soya reduce su colesterol, pero no existe evidencia de que al reducir el colesterol se reduzca el riesgo de tener enfermedades del corazón.

Mito: Los estrógenos de la soya (isoflavonoides) son buenos para usted.

Verdad: Los isoflavonoides de la soya interfieren con el funcionamiento endocrino. Pueden prevenir la ovulación y estimular el crecimiento de células cancerígenas. El consumir sólo 30 gramos (como 4 cucharas) de soya al día puede resultar en hipotiroidismo con síntomas de letargo, estreñimiento, aumento de peso y fatiga.

Mito: Los alimentos a base de soya son beneficiosos para mujeres que se encuentran en sus años postmenstruales.

Verdad: Los alimentos a base de soya pueden estimular el crecimiento de tumores dependientes de estrógeno y causar problemas en la tiroides. Un funcionamiento bajo de la tiroides está asociado con dificultades en la menopausia.

Mitos y Verdades acerca de la Soya

- Mito: Los fitoestrógenos en la soya mejoran la habilidad mental.
- Verdad: Un estudio reciente encontró que las mujeres con elevados niveles de estrógeno en la sangre tenían menores niveles cognitivos; el consumo de tofu en los japoneses-americanos de edad media está asociado con la ocurrencia de la enfermedad de Alzheimer conforme van envejeciendo.
- Mito: Los isoflavonoides y la proteína aislada de la soya tienen un status "G.R.A.S.," que significa que se les reconoce como productos que no son perjudiciales ("Generally Recognized As Safe).
- Verdad: Recientemente, Archer Daniels Midland retiró una aplicación al FDA (Agencia Reguladora de Alimentos) solicitando el status "G.R.A.S." para los isoflavonoides de la soya, debido a la reacción de protesta de parte de la comunidad científica. El FDA jamás aprobó un status "GRAS" para la proteína aislada de la soya, debido a la preocupación que existe respecto a la presencia de toxinas y carcinógenos en la soya procesada.
- Mito: Los frijoles de soya son buenos para las naciones en desarrollo.
- Verdad: En los países del tercer mundo, los frijoles de soya reemplazan a los cultivos tradicionales, dándole así las ganancias a las compañías multinacionales en lugar de dárselas a la población local.
- Mito: La soya es buena para su vida sexual.
- Verdad: Numerosos estudios con animales han mostrado que los alimentos a base de soya causan infertilidad en los animales. El consumo de soya promueve el crecimiento de pelo en los hombres de edad media, lo que indica menores niveles de testosterona. El tofu era consumido por los monjes budistas para reducir el libido.
- Mito: Los frijoles de soya son buenos para el medio ambiente.
- Verdad: La mayoría de los frijoles de soya que se cultivan en los EEUU están genéticamente manipulados para permitir que los granjeros puedan utilizar mayores cantidades de herbicidas, incrementando la emisión de toxinas.

Copyright © 1999 La Fundación Weston A. Price.

Derechos Reservados.

La Fórmula de Soya para Infantes: Pastillas de Control de la Natalidad para Bebés

Los bebés alimentados con fórmulas basadas en soya tienen de 13,000 a 22,000 más compuestos de estrógeno en la sangre que aquellos bebés alimentados con fórmulas basadas en leche. Los infantes alimentados exclusivamente con fórmula de soya reciben una cantidad de estrógeno equivalente a cinco pastillas de control de la natalidad por día.

Los infantes de sexo masculino atraviesan por un periodo de “avalancha de testosterona” durante los primeros meses de vida, periodo durante el cual los niveles de testosterona pueden llegar a ser tan altos como los de un adulto. Durante este periodo, los bebés de sexo masculino son programados para expresar las características masculinas después de la pubertad, no sólo en el desarrollo de sus órganos sexuales y otras características masculinas, sino también se establecen los patrones en el cerebro característicos del comportamiento masculino.

Los pediatras están notando un mayor número de niños cuya maduración física está siendo retardada, o simplemente no ocurre, incluyendo la falta de desarrollo de los órganos sexuales. Los problemas de aprendizaje, especialmente en niños varones, están alcanzando proporciones epidémicas.

La alimentación de soya para infantes – que inunda el torrente sanguíneo con hormonas femeninas que inhiben la testosterona – no debe de ser ignorada como una posible causa de estos desarrollos trágicos. En animales alimentados con soya se muestra que los fitoestrógenos de la soya son poderosos desorganizadores del sistema endocrino.

Casi el 15% de las niñas de raza blanca y el 50% de las niñas afro-americanas muestran signos de pubertad, como desarrollo de los pechos y pelo púbico, antes de la edad de ocho años. Algunas niñas están mostrando desarrollo sexual antes de la edad de tres años.

El desarrollo prematuro de las niñas ha sido vinculado al uso de fórmulas basadas en soya y a la exposición en el medio ambiente de imitadores de estrógeno como PCBs y DDE. Un consumo elevado de fitoestrógenos durante el embarazo puede incluso tener efectos adversos en el desarrollo del feto y la aparición de la pubertad más tarde en la vida.

Para referencias y más información,
visite www.soyonlineservice.co.nz.

Enfermedades Coronarias: Nos Dicen los Expertos

“En Framingham, Massachussets, las personas que ingirieron mayores cantidades de grasa saturada, de colesterol y de calorías, resultaron con menores niveles de colesterol, eran físicamente más activas y pesaban menos.”

William Castelli, MD, Director
The Framingham Study

“La hipótesis de la dieta del corazón ha sido repetidamente comprobada errónea, y sin embargo, por complicadas razones de orgullo, lucro y prejuicio, la hipótesis continúa siendo explotada por científicos, empresas que recaudan fondos, compañías de alimentos y hasta agencias del gobierno. El público esta siendo engañado por el fraude más grande del siglo en el área de salud.”

George Mann, SsD, MD, Co-Director
The Framingham Study

“Un análisis de los niveles de colesterol... en 1,700 pacientes que sufrían de endurecimiento de las arterias, mostró que no existía una correlación definitiva entre los niveles de colesterol y la naturaleza y extensión de esta enfermedad.”

Michael DeBakey, MD
Famoso Cirujano del Corazón

“La literatura relevante acerca de la hipótesis sobre lípidos está impregnada de material fraudulento y diseñada para convertir evidencia negativa en evidencia positiva. Este fraude es relativamente fácil de detectar.”

Russell L. Smith, PhD
Autor de Importante Estudio
Sobre Enfermedades Cardiovasculares

“Definitivamente, el consumo elevado de grasas saturadas no es la causa de las enfermedades coronarias.”

Michael Gurr, PhD

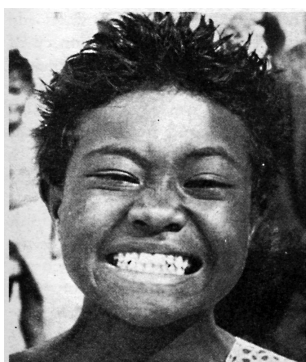
Renombrado Químico en Lípidos

La Fundación Weston A. Price tiene el apoyo de su miembros solamente.
No tiene ninguna forma de apoyo de las industrias comerciales
de carne ni de tambo.

Principios de una Odontología Integral

Adicionalmente a su trabajo en nutrición, el Dr. Price condujo una serie de investigaciones extensivas sobre los efectos destructivos de endodoncias, detallado en su trabajo de dos volúmenes "Infecciones Dentales: Orales y Sistémicas" e "Infecciones Dentales y las Enfermedades Degenerativas". Sus conclusiones, ignoradas por las organizaciones dentales ortodoxas por más de 50 años, están ganando renovada aceptación. Esto se debe al descubrimiento, por parte de practicantes de medicina integral, de que el primer paso para la recuperación de una enfermedad degenerativa es generalmente el retiro de los canales de la raíz del diente. Los principios de una odontología integral, basados en la investigación del Dr. Price, son los siguientes:

- ♦ Coma alimentos integrales, densos en nutrientes, que hayan sido cultivados y preparados apropiadamente.
- ♦ Evite endodoncias. Si usted tiene endodoncias y sospecha que éstas pueden ser la causa de sus problemas, hágalas remover por un dentista que tenga conocimiento del tema.
- ♦ Evite los rellenos de mercurio (amalgama) en sus dientes. Si tiene rellenos de amalgama en sus dientes, hágalos remover por un dentista experimentado en esta área.
- ♦ Trabajos de ortodoncia deberían incorporar medidas para ampliar el paladar.
- ♦ Cuando sea necesario extraer un diente, hágalo de forma tal que evite dejar el hueso de la mandíbula con huecos, los que pueden convertirse en focos de infección.



© Price-Pottenger Nutrition Foundation

Una buena salud dental empieza con la dieta de los padres. El niño polinesio de la izquierda nació de padres cuya dieta se había caracterizado por contener alimentos nativos y densos en nutrientes. El niño polinesio de la derecha nació de padres que habían abandonado su dieta nativa; este niño tiene dientes amontonados y será más susceptible a caries y enfermedades crónicas.



FUNDACIÓN
WESTON A. PRICE®

SABIDURÍA EN LAS TRADICIONES

ALIMENTICIAS, MEDICINALES Y AGROPECUARIAS

Educación • Investigación • Activismo

ALIMENTOS RICOS EN NUTRIENTES
GRASAS TRADICIONALES
FERMENTACIÓN LÁCTICA
CALDOS PARA TODOS
UNA CAMPAÑA PARA LECHE VERDADERA
AUTENTICIDAD EN LAS ETIQUETAS
PREPARÁNDOSE PARA LA PATERNIDAD
¡ALERTA SOYA!
AGUA CON VITALIDAD
AGRICULTURA SIN VENENOS
GANADO ALIMENTADO CON PASTOS
TERAPIAS INTEGRALES
AGRICULTURA APOYADA POR LA COMUNIDAD

PMB 106-380
4200 WISCONSIN AVENUE, NW
WASHINGTON, DC 20016

TELÉFONO: (202) 363-4394
FAX: (202) 363-4396
www.westonaprice.org
info@westonaprice.org

Enseñar, enseñar, enseñar!

Últimas palabras del Dr. Weston A. Price

Junio 23, 1948