

11 PRINCIPIOS
11
DIETÉTICOS

Enfatiza el consumo de alimentos densos en nutrientes antes y durante el embarazo, en la lactancia, y en la alimentación del infante.



Las culturas tradicionales aseguran la salud de las futuras generaciones proporcionando alimentos especiales ricos en nutrientes de origen animal para los futuros padres, las mujeres embarazadas y los niños en crecimiento; también a través del espaciamento adecuado entre el nacimiento de un hijo y el siguiente, y enseñando los principios de una buena dieta a los más jóvenes.

Onceavo principio

En las culturas tradicionales existe la práctica de prepararse para traer al mundo a la siguiente generación: este es el último principio de las dietas de Tradiciones Sabias. Ellos reconocían el hecho de que la salud no se trataba solo de sentirse bien en el presente, sino de asegurarse de que las futuras generaciones sean fuertes y sanas.

Weston Price hizo algo único entre los investigadores de su tiempo: interrogó a las personas que estudiaba acerca de los alimentos que consideraban sagrados para asegurar que sus hijos fueran saludables. Las investigaciones de Price muestran que los grupos tradicionales que estudió entendían y ponían en práctica programas de nutrición preconcepcional para ambos padres. Muchas tribus requerían un periodo de nutrición premarital y, además, la concepción de un hijo era lo suficientemente espaciada de la siguiente para permitir que la madre recupere toda su salud y fuerza entre uno y otro embarazo; de esta manera aseguraban una siguiente prole de excelencia física. Las mujeres lactantes consumían alimentos especialmente nutritivos, así como los hombres y mujeres en edad fértil para prepararse para ser padres y madres. Weston Price encontró que todos los alimentos considerados especiales con estos fines, tenían un alto contenido de las vitaminas liposolubles A, D y K2 —alimentos como el hígado, los órganos, las grasas animales, las sopas gelatinosas, los huevos de pescado, los aceites de hígado de pescados, la leche cruda entera de animales de pasturas, el queso de animales de pastura, y la mantequilla de vacas alimentadas con los pastos verdes en crecimiento.

Adicionalmente, Price reportó que en las culturas de África y del Pacífico Sur, las personas nativas consideraban vergonzoso tener un hijo más de una vez cada tres años. La práctica de espaciar a los hijos —ya sea con métodos naturales de control natal, a través de un sistema de varias esposas, o incluso a través de la abstinencia en el matrimonio— está completamente acorde con lo que dice la ciencia moderna. Un estudio de 2006, publicado en la revista *Journal of the American Medical Association*, encontró que el intervalo ideal entre bebés era de al menos dieciocho meses, pero no más de cinco años. Un espaciamiento de tres años o más permite a la madre recuperar su salud y proporcionar el mismo ambiente nutricional que tuvo con su primer hijo al resto de sus hijos.

Saber de estas prácticas debería hacernos sentir avergonzados sobre nuestro actuar. Actualmente somos muy descuidados en la manera en que nos preparamos para tener hijos; y si algo sale mal, nos consolamos culpando ya sea a los gérmenes, a los genes, o a Dios. Las culturas tradicionales sabían más que eso: ellos sabían que toda la responsabilidad de traer niños saludables a este mundo era enteramente suya.