



# 11 PRINCIPIOS TRADICIONES SABIAS DIETÉTICOS



**FUNDACIÓN WESTON A. PRICE**



## TABLA DE CONTENIDO

|                                                                                                                                                                     |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>INTRODUCCIÓN</b>                                                                                                                                                 | 3  |
| <b>PRIMER PRINCIPIO:</b><br>Evita los alimentos refinados y desnaturalizados                                                                                        | 7  |
| <b>SEGUNDO PRINCIPIO:</b><br>Incluye en tu dieta alimentos de origen animal                                                                                         | 11 |
| <b>TERCER PRINCIPIO:</b><br>Enfatiza el consumo de alimentos densos en nutrientes: grasas animales, órganos, huevos, lácteos crudos, mariscos y huevos de pescado   | 19 |
| <b>CUARTO PRINCIPIO:</b><br>Una parte de los alimentos animales debe ser consumida sin cocción; la mayor parte de los alimentos vegetales debe ser consumida cocida | 23 |
| <b>QUINTO PRINCIPIO:</b><br>Incluye en tu dieta bebidas y guarniciones lacto-fermentadas                                                                            | 26 |
| <b>SEXTO PRINCIPIO:</b><br>Prepara correctamente los cereales, las nueces y las legumbres para minimizar sus anti-nutrientes y potenciar su digestibilidad          | 29 |
| <b>PRINCIPIO SIETE:</b><br>Incluye en tu dieta grasas de origen animal; limita el consumo de aceites vegetales poliinsaturados                                      | 33 |
| <b>OCTAVO PRINCIPIO:</b><br>Para balancear los ácidos grasos omega-6 y omega-3 en tu dieta, consume animales terrestres y acuáticos                                 | 36 |
| <b>NOVENO PRINCIPIO:</b><br>Consuma sal sin restricciones; opta por sal natural sin refinar                                                                         | 39 |
| <b>DÉCIMO PRINCIPIO:</b><br>Utiliza caldo de huesos gelatinoso como base de guisos, salsas y sopas                                                                  | 41 |
| <b>ONCEAVO PRINCIPIO:</b><br>Enfatiza el consumo de alimentos densos en nutrientes antes y durante el embarazo, en la lactancia, y en la alimentación del infante   | 43 |
| <b>CONCLUSIÓN</b>                                                                                                                                                   | 46 |





## INTRODUCCIÓN

¿Tienes dudas acerca de lo que debes comer? ¿Te parece difícil estar en medio de información tan distinta entre todos los planes de alimentación que se promueven? Hay tantas propuestas de alimentación circulando estos días, cada una con sus propias y distintas afirmaciones sobre los alimentos y la salud, que es completamente normal que los consumidores estén confundidos. Estas son algunas de ellas:

- **“Mi plato” del gobierno de los EE. UU.:** alto en carbohidratos, bajo en proteínas, bajo en grasas (especialmente bajo en : grasas animales), bajo en sal, alto en fibra.
- **Dieta carnívora:** alta en proteínas, alta en grasas, baja en carbohidratos, pocos alimentos vegetales (o ninguno).
- **Dieta Paleo:** alta en proteínas, baja en carbohidratos, baja en grasas, sin sal, sin cereales ni productos lácteos.
- **Ancestra:** alimentos de animales criados en pastos, pocos o ningún grano, sin alimentos industrialmente procesados.
- **Dieta de alimentos crudos:** ningún alimento cocinado.
- **Dieta vegetariana:** sin carnes.
- **Dieta vegana:** sin alimentos de origen animal.
- **Dieta de jugos:** principalmente jugos de frutas y verduras crudas.
- **Dieta del tipo de sangre:** alimentos elegidos según el tipo de sangre.
- **Dieta de tipificación metabólica:** alimentos elegidos de acuerdo con su metabolismo tipo (oxidantes rápidos o lentos).
- **Dieta sin gluten:** sin trigo ni otros cereales que contengan gluten.

## Introducción

- **Dietas curativas:** pensadas en curar el tracto digestivo, como GAPS (Síndrome de Intestino y Psicología), Sobrecrecimiento Bacteriano del Intestino Delgado (SIBO), Dieta de Carbohidratos Específicos (SCD) y Dieta baja en FODMAP (LFD). Estas dietas eliminan algunos o todos carbohidratos fermentables (azúcar, papas, granos, semillas, legumbres, tubérculos, leche, etc.) para permitir la regularización de las bacterias intestinales y la curación del tracto digestivo.

Desafortunadamente, estos planes dietéticos comparten poco con la forma en que los seres humanos saludables han comido durante miles de años.

En la Fundación Weston A. Price, recurrimos al trabajo pionero del Dr. Weston A. Price para responder a la pregunta, “¿Qué es una dieta saludable?” En 1939, el Dr. Price publicó su libro *Nutrition and Physical Degeneration* en el que describe las dietas de los pueblos sanos no industrializados de todo el mundo. Price estudió grupos con una salud dental perfecta (naturalmente alineada y sin caries) y perfecto estado general de salud (resistencia tanto a enfermedades infecciosas como crónicas, buena fertilidad y facilidad de parto). Encontró una amplia variedad de alimentos en estas dietas:

- **Alpes suizos:** productos lácteos crudos (leche, queso, nata, mantequilla), pan de centeno de masa fermentada, algo de carne (incluyendo grasa, vísceras y caldo), verduras en los meses de verano.
- **Islas Hébridas Exteriores de Escocia:** pescado y mariscos, incluidas las vísceras, especialmente el hígado, avena (como tortas de avena y gachas), algas marinas.
- **Alaska:** animales de caza (preferentemente con grasa y vísceras), mamíferos marinos como focas, peces (frecuentemente fermentados) y algunas bayas y alimentos vegetales en el verano.
- **Australia:** una gran variedad de animales de caza, peces, mamíferos marinos, insectos y alimentos vegetales (incluidos frutos secos, legumbres y cereales)

- **Nueva Zelanda:** una amplia variedad de pescados y mariscos, aves, cerdo y alimentos vegetales (incluidos los camotes y los ñames).
- **Africa:** una amplia variedad de animales de caza (incluyendo su grasa y vísceras), insectos, alimentos lácteos (en algunas tribus) y alimentos vegetales (incluyendo granos).
- **Mares del Sur:** una amplia variedad de pescados y mariscos (incluyendo la carne de los órganos), porcino (incluyendo grasa y sangre), aves y alimentos vegetales (incluyendo taro, ñame, etc.).

Dada la enorme variedad de alimentos que componen las dietas tradicionales estudiadas por Price, es válido preguntarse si es posible llegar a alguna conclusión sobre la manera en que deberíamos alimentarnos a partir de sus investigaciones. De hecho, sí es posible: formulando principios básicos que nos guíen a través del laberinto de opciones alimentarias que existe en esta época

La fundación Weston A. Price propone Once Principios de las dietas saludables y tradicionales, y llamamos “Dieta de las Tradiciones Sabias” a una dieta que se basan en estos principios.

A diet based on these principles is called the Wise Traditions Diet. Families and individuals can apply these principles to a diet that includes a variety of animal and plant foods, or to a diet that is restricted by what's available and affordable; or to a diet that requires the elimination of certain foods (such as grains, dairy foods or certain vegetables) due to food allergies and sensitivities—or simply to a diet determined by individual preferences.

La Fundación Weston A. Price propone once principios de dietas sanas y tradicionales. Los principios uno, dos, tres y once fueron formulados por el Dr. Price, mientras que los principios cuatro a diez se derivan de investigaciones posteriores. Una dieta basada en estos principios se llama la Dieta de las Tradiciones Sabias. Las familias y las personas pueden aplicar estos principios a una dieta que incluye una variedad de alimentos de origen animal y vegetal, o a una dieta que es restringido por lo que está disponible y asequible; o a una dieta que requiere la eliminación de ciertos alimentos (como cereales,

## Introducción

productos lácteos o ciertas verduras) debido a alergias y sensibilidades alimentarias, o simplemente a una dieta determinada por las preferencias individuales.

La dieta de Tradiciones Sabias no dicta proporciones específicas de macronutrientes: proteínas, grasas y carbohidratos. Esto es algo que las personas necesitan trabajar por sí mismas. Por ejemplo, los jóvenes que son muy activos pueden comer muchos alimentos con carbohidratos sin aumentar peso, mientras que aquellos que son mayores y más sedentarios pueden necesitar limitar los carbohidratos. Algunas personas prosperan con una dieta rica en grasas, mientras que otras una dieta alta en grasas causa problemas digestivos. Los jóvenes activos necesitan más proteínas que las personas mayores sedentarias.

Comer de acuerdo con los principios de la Dieta de las Sabias Tradiciones no significa que tengamos que comer alimentos que nos parezcan extraños como insectos, aceite de ballena, o pescado fermentado. Existen formas de obtener los nutrientes que necesitamos utilizando los alimentos que más nos gustan —y aún más importante, que les gustan a nuestros niños. La dieta de las Tradiciones Sabias no elimina ninguna categoría de alimentos, como carne, cereales, grasas o productos lácteos, sino que más bien enfatiza las técnicas de preparación adecuadas para que la mayoría de las personas puedan incluir alimentos que de otra manera serían problemáticos.

## Para mayor información

**Artículos en español** (<https://www.westonaprice.org/es/articulos/#gsc.tab=0>)

**Folletos** (<https://www.westonaprice.org/es/folletos-en-espanol/#gsc.tab=0>)

**Episodios de podcast** (<https://www.westonaprice.org/es/tradiciones-sabias-podcast/#gsc.tab=0>)

**Video introductorio** (<https://www.youtube.com/watch?v=epBteetKepQ&t=24s>)

11 PRINCIPIOS

# 1

DIETÉTICOS

## Evita los alimentos refinados y desnaturalizados.



Las dietas de personas saludables y no industrializadas están libres de alimentos e ingredientes refinados o desnaturalizados, como azúcar refinada o el jarabe de maíz alto en fructosa; harina blanca; alimentos enlatados; leche pasteurizada, homogeneizada, baja en grasa o sin grasa; aceites vegetales refinados o hidrogenados; polvos de proteínas; vitaminas sintéticas, o aditivos tóxicos y colores artificiales.



## Primer principio

La primera característica de las dietas tradicionales es que ninguna contiene alimentos refinados o industrialmente procesados. En la época de Weston Price, la lista de alimentos procesados incluía la azúcar blanca, la harina blanca, la leche enlatada condensada, los alimentos enlatados y —recién salidos al mercado— los aceites industriales de semillas hechos de semillas de algodón y de maíz.

La lista actual es mucho más larga; esta incluye, además:

- Distintos tipos de endulzantes refinados (azúcar, jarabe de maíz alto en fructosa, comúnmente etiquetado como “fructosa”, jarabe de agave, maltodextrina, jugos de frutas, entre muchos otros) en productos de pastelería, galletas, donas, barras de cereales, condimentos, queques, panes y helado.
- Los aceites industrialmente procesados (de soya, canola, maíz, semilla de algodón, cártamo y girasol) en los aceites para cocina, las frituras industriales, la comida rápida, los aliños para ensalada, la mayonesa, la imitación de crema batida, la margarina, las mantecas vegetales y los sazonzadores.
- La harina refinada en panes, pastas, galletas y bollería en general.
- Los cereales extruidos e inflados en cereales de desayuno y otros productos.
- La leche pasteurizada y homogeneizada; la leche baja en grasa y sin grasa.
- Los endulzantes artificiales (como NutraSweet y Splenda) en los alimentos etiquetados “de dieta” (o “diet”).
- Los saborizantes artificiales (MSG y muchos otros) en casi todos los alimentos industrialmente procesados; la sal artificial (usualmente no etiquetada) en muchos alimentos procesados.
- Los aditivos (colorantes artificiales, mejoradores de masa, preservantes, almidones modificados, anticongelantes y fibra) en casi todos los alimentos procesados.
- Las imitaciones de carnes hechas de vegetales, y las bebidas vegetales como la leche de soya, la leche de avena, la leche de

arroz, etc. Los alimentos que contienen proteína de soya y proteína aislada de soya.

- Los alimentos que contienen agroquímicos (residuos de pesticidas y herbicidas, incluyendo aquellos insertados en las semillas a través de la ingeniería genética) en todos los alimentos que no son orgánicos.

Weston Price se refirió a los alimentos que contienen estos ingredientes como “los alimentos sustitutos del comercio moderno”—alimentos pobres en nutrientes que sustituían a los alimentos tradicionales ricos en vitaminas y minerales. Además, muchos de estos ingredientes son abiertamente tóxicos. Las personas saludables de grupos tradicionales nunca consumían alimentos/ingredientes de este tipo, y tan pronto estos ingresaron a sus dietas su salud empezó a declinar.

Para eliminar todos estos ingredientes de nuestras dietas necesitamos aprender a preparar nuestra propia comida a partir de alimentos reales, no adulterados, o aprender a comprar alimentos tradicionales correctamente preparados como las carnes curadas de forma natural, paté de hígado, pan de masa madre, leche cruda y queso crudo.

Algo que vas a notar a medida que haces la transición hacia una Dieta de Tradiciones Sabias es que la tentación de comer ultraprocesados industriales y comida rápida será cada vez menor. Por ejemplo, al comer grasas nutritivas (como la mantequilla, la manteca de cerdo y el aceite de coco) regularmente, tus antojos por golosinas declinarán. Cenar una carne de buena calidad con vegetales orgánicos y mantequilla te dejará tan satisfecho que no pensarás en comer algún dulce industrial luego de la comida. Si tu desayuno consiste en huevos con tocino en lugar de cereal con leche descremada, disminuirá tu tentación de comer aperitivos dulces antes del almuerzo.

## Primer principio

Estos son algunos pasos que puedes dar —algunos más fáciles y otros menos fáciles— para hacer la transición de alimentos procesados a alimentos nutritivos y acordes a la sabiduría tradicional:

### **Alimentos procesados**

En lugar de margarinas y mantecas vegetales.

En lugar de aceites vegetales de cocina.

En lugar de aliños comerciales de ensalada.

En lugar de comprar mayonesa comercial.

En lugar de salsas comerciales.

En lugar de papas fritas industriales

En lugar de galletas típicas.

En lugar de piqueos basados en carbohidratos industriales.

En lugar de pan del

En lugar de pollo frito en aceites vegetales de cocina.

En lugar de comer bollería industrial.

En lugar de lácteos industriales.

En lugar de gaseosas.

Si quieres comer pizza fuera...

### **Alimentos tradicionales**

Utiliza mantequilla - ¡añade mantequilla a todo!

Cocina en manteca de cerdo o grasa de tocino.

Prepara tu propio aliño utilizando aceite de oliva y vinagre.

Prepara tu propia mayonesa.

Prepara tus propias salsas utilizando crema agria y otros ingredientes saludables.

Disfruta de chicharrón de cerdo o papas hechas en casa.

Consigue galletas hechas con aceite de oliva, aceite de palma, ghee, o aceite de coco.

Come queso y salame.

Compra o prepara pan con fermentación de masa madre y sin aceites añadidos.

Haz tu propio pollo frito utilizando manteca de cerdo o ghee.

Busca alternativas como tomar un vaso de leche fresca.

Consume leche cruda entera, leche fermentada y crema de vacas de pastoreo

Bebe la deliciosa kombucha, kéfir de agua, o alguna otra bebida naturalmente fermentada.

Que sea solo de manera ocasional.

11 PRINCIPIOS

**2**

DIETÉTICOS

**Incluye en tu dieta alimentos  
de origen animal.**



Todas las culturas tradicionales incluyen en su dieta alimentos de origen animal, como mariscos y pescados; aves terrestres y acuáticas; mamíferos terrestres y acuáticos; huevos; leche y derivados lácteos; reptiles, e insectos. El animal entero es consumido: carne muscular, órganos, huesos y grasas, con especial preferencia por los órganos y las grasas.

## Segundo principio

Todas las dietas tradicionales contienen alimentos de origen animal. Esta fue una gran decepción para el Dr. Price dado que él tenía la esperanza de encontrar al menos una cultura en aislamiento que se alimentara completamente de vegetales, pero tuvo que admitir que todos los grupos tradicionales que conoció consumían alimentos animales, y que, incluso, estaban dispuestos a pasar por riesgos considerables para obtener sus alimentos animales. Algunos grupos, como los Inuit del extremo norte, consumían una dieta compuesta casi enteramente de carne y pescado, mientras que otros grupos, como los grupos agricultores de África y las clases esclavas en el Pacífico Sur, consumían tan solo un poco de alimentos animales.

Cualquiera fuera su dieta en general, todas las culturas veneraban algunos alimentos animales particularmente densos en nutrientes para las mujeres embarazadas y los niños en crecimiento, en el afán de dar a sus descendientes un buen comienzo en la vida.

Algunos responderán objetando que, por ejemplo, los jainistas en la India no consumen alimentos de origen animal, dado que se basan en la filosofía de la no-violencia. Sin embargo, los jainistas consumen derivados de leche —elaborados tradicionalmente de leche cruda, una buena fuente de vitaminas B12, A, D y K, junto con calcio y otros nutrientes menos disponibles en los alimentos vegetales. Incluso así, los Sheikhs del norte de la India, quienes viven de productos animales y de leche y cereales, tienden a ser más altos y más robustos en comparación con sus vecinos vegetarianos del sur de la India.

La mayoría de culturas de alrededor del mundo consumen una diversidad de alimentos animales —carne de res, aves, huevos, mariscos e insectos— y tienen una ventaja especial cuando su dieta incluye productos lácteos. (Existe evidencia de que la ganadería lechera se remonta a nueve mil años atrás como mínimo.) Al mismo tiempo, la mayoría de culturas también consumen alimentos altos en carbohidratos en la forma de cereales o tubérculos —de hecho, en muchas culturas, el alimento alto en carbohidratos es considerado “la comida” mientras que los alimentos animales conforman el acompañamiento.

Estas son buenas noticias para las personas modernas: no es necesario adoptar una dieta extrema para recrear los hábitos dietarios de

los grupos tradicionales saludables. Una dieta saludable contiene alimentos animales y también alimentos vegetales altos en carbohidratos, y se mantiene lejos de los límites de una dieta exclusivamente de alimentos animales o una dieta exclusivamente de alimentos vegetales.

Como ejemplo de una dieta balanceada, Otzi, el hombre de hielo, cuyo esqueleto de cinco mil años de antigüedad emergió de un glaciar derretido en los Alpes en 1991, tuvo una buena comida antes de morir. Su comida consistió en carne de cabra montés; trigo einkorn, posiblemente en la forma de pan; algún tipo de grasa, que puede haber sido de tocino o queso; y bracken, un helecho común. Otzi comía tanto alimentos animales como vegetales.

Un punto importante: nuestros ancestros siempre consumían alimentos animales con su grasa —la leche con su crema, los huevos con las yemas, la carne roja y las aves con su grasa y sus órganos grasos, y los pescados y mariscos en la temporada en tenían más grasa almacenada. Las grasas y los órganos son una fuente importante de vitamina A, y muchos co-factores necesarios para la asimilación de las proteínas; mucha carne magra lleva al “envenenamiento por proteína”, o, como los nativos de Norteamérica le llamaban, a la “inanición de conejo”. Un artículo científico publicado en 1988 en la revista *Journal of Archaeological Science* advierte contra “las consecuencias debilitantes y potencialmente serias del exceso de consumo de proteína al reconstruir las dietas paleo y las estrategias de subsistencia.” Los autores destacaron que los cazadores-recolectores de la costa añadían grasa adicional o carbohidratos en su dieta para evitar una ingesta excesiva de proteína.

Las prácticas modernas de consumir carne magra, leche sin grasa, claras de huevo sin yema, pollo sin piel, o polvos de proteína, puede llevar a disfunciones del sistema inmune, fatiga, dolor crónico, infecciones frecuentes, reducción en la agudeza visual, y muchos otros síntomas de la deficiencia de vitamina A —incluyendo el cáncer y las enfermedades cardíacas.

Nuevamente, estas son buenas noticias. La carne magra, la pechuga de pollo sin piel, las claras de huevo sin yemas, y la leche sin grasa, tienden a ser inapetentes y poco saciantes. Los alimentos con poca

## Segundo principio

grasa o sin grasa, así como los polvos proteicos, se procesan con numerosos químicos y aditivos para hacerlos apetitosos. Afortunadamente, no tenemos que dejar de lado la grasa en nuestra dieta para comer saludable. Todo lo contrario, los alimentos que incluyen toda su grasa no solo son saciantes, sino que son buenos para nuestra salud de muchas maneras; estos deberían ser la base de nuestra alimentación.

- **Vitamina B<sub>12</sub>:** nutriente crítico para el funcionamiento neurológico y para mantener nuestra sangre en buen estado, las deficiencias de B<sub>12</sub> pueden llevar a una persona a presentar problemas de comportamiento como la depresión, el comportamiento obsesivo-compulsivo, y a tener sentimientos de enojo irracional. La deficiencia de vitamina B<sub>12</sub> también puede causar anemia. Los niños que sufren de anemia exhiben algunos síntomas similares a los del autismo. La vitamina B<sub>12</sub> se encuentra solo en los productos animales; el hígado es la fuente más rica. Los productos hechos de soya, populares en las dietas veganas, pueden incrementar los requerimientos de vitamina B<sub>12</sub>.
- **Vitamina A:** Este nutriente crítico participa en cada proceso que ocurre en el cuerpo, desde la producción de hormonas, hasta la división celular, el funcionamiento del sistema inmune, la producción de energía, el funcionamiento de la tiroides y la reproducción y el crecimiento. La verdadera vitamina A solo ocurre en alimentos como el hígado, el aceite de hígado de bacalao, la mantequilla y las yemas de huevo. Los carotenos en los vegetales son precursores de la vitamina A, pero no son buenas fuentes de vitamina A para los humanos. En general, los seres humanos convertimos carotenos en vitamina A con dificultad, mientras que algunas personas prácticamente no hacen conversión alguna, y los bebés e infantes carecen de la enzima para convertir a los carotenos en vitamina A.
- **Vitamina D:** Podemos producir cierta cantidad de vitamina D cuando el sol interactúa con el colesterol en nuestra piel, pero para tener suficiente vitamina D necesitamos consumir alimentos que contengan vitamina D, incluyendo grasas animales como la mantequilla y la manteca de cerdo, el aceite

de hígado de bacalao, los órganos como el hígado de cerdo, los mariscos y los pescados grasos. La vitamina D trabaja junto con la vitamina A —cada vez que utilizamos una molécula de vitamina D, necesitamos una molécula de vitamina A. Por esta razón, no recomendamos consumir suplementos de vitamina D, sino tener una dieta que incluya alimentos que contienen tanto vitamina D como vitamina A.

- **Vitamina K<sub>2</sub>:** Anteriormente conocida como el “factor X” o el “factor Price”, este nutriente trabaja junto con las vitaminas A y D para ayudar a construir huesos y dientes fuertes, hacer posible la reproducción, y nutrir el cerebro para su correcto funcionamiento. La vitamina K<sub>2</sub> nos ayuda a poner el calcio y el fósforo en los huesos y dientes, donde deben estar, y previene que se depositen en las arterias y otros tejidos suaves, donde no deben estar. Conseguimos vitamina K<sub>2</sub> de la grasa de aves y de los hígados, de la manteca de cerdo y de los quesos enteros maduros, así como de las yemas de huevo y la mantequilla de animales criados en pastoreo. Recomendamos evitar los suplementos de vitamina K<sub>2</sub>, debido a que la forma de la vitamina en los suplementos no es tan asimilable para el cuerpo humano como la forma natural en los alimentos.
- **Proteína completa:** los alimentos vegetales contienen proteínas, pero nunca todos los tipos de proteína que necesitamos en una misma comida. Si bien es cierto que podemos lograr un mejor perfil proteico de la proteína vegetal cuando combinamos legumbres con granos, los estudios demuestran que los resultados son mejores en términos de salud y de crecimiento cuando nuestra dieta incluye alimentos animales además de legumbres y granos. Algunos aminoácidos, como la taurina y la glicina, existen mayormente en los alimentos animales. Y aunque, en buena salud y en términos generales, nuestro cuerpo adulto pueda fabricar estos aminoácidos, necesitamos cantidades extra durante el embarazo, el crecimiento, y los periodos de estrés.
- **DHA:** es un ácido graso omega-3 que obtenemos de los pescados y mariscos, el aceite de hígado de bacalao, los huevos



## Segundo principio

de pastura y los órganos. El DHA es muy importante para el desarrollo y funcionamiento neurológico.

- **Ácido araquidónico (AA):** este es un ácido graso omega-6 necesario para la piel saludable, la buena digestión y el buen ánimo. Nuestro cuerpo fabrica químicos importantes “de la felicidad” a partir del ácido araquidónico. Las únicas fuentes de ácido araquidónico dietario son las grasas animales y los órganos. Para estar en buena salud necesitamos DHA y también AA, por eso es importante incluir alimentos marinos y terrestres en nuestra dieta.

Además, existen muchos nutrientes que, aunque presentes en los vegetales, se absorben con mayor facilidad a partir de los alimentos animales:

- **Zinc:** la deficiencia de zinc es generalmente la primera deficiencia que aparece en aquellos que practican el vegetarianismo —el zinc es crítico para la reproducción y la claridad de pensamiento, y participa en la formación de aproximadamente cien enzimas, incluyendo las enzimas que forman parte de la desintoxicación y el metabolismo de los minerales. (Una enzima que contiene zinc, por ejemplo, es la enzima alcohol-deshidrogenasa, necesaria para procesar alcohol.) Las mejores fuentes de zinc son las carnes rojas y los mariscos. Es muy difícil ingerir suficiente zinc a partir de los vegetales.
- **Calcio:** los alimentos animales son nuestra mejor fuente de calcio; de hecho, antes de la era industrial, los grupos humanos tenían solo dos fuentes importantes de calcio —los lácteos crudos y los huesos. Aquellos grupos que no tenían acceso a la leche animal hacían grandes esfuerzos para consumir los huesos de animales, ya sea fermentados o molidos en un polvo que incluían en su comida. Los lácteos han dado a los humanos una ventaja distintiva por la sencilla razón de que proveen cantidades abundantes de calcio en una forma fácil de asimilar. Los alimentos vegetales contienen calcio, pero también contienen compuestos que bloquean la absorción de calcio, y no son tan ricos en calcio como la leche y los lácteos: son necesarias al menos cuarenta zanahorias, o cuatro tazas de espinaca cocida,

para igualar los novecientos miligramos de calcio en tres tazas de leche —además, se absorbe poco calcio a partir de los vegetales, mientras que el contenido de calcio de la leche es cien por ciento absorbible.

- **Hierro:** necesitamos hierro para que nuestra sangre esté en buen estado, para tener suficiente energía, y para el correcto funcionamiento de nuestro cerebro. La forma de hierro más utilizable para los humanos es el hierro hemo, encontrado exclusivamente en los productos animales, especialmente en las carnes rojas, en el bazo, en la sangre y en el hígado. (La falta de hierro en las dietas de bebés y niños puede llevar a retardo mental y falta de “referencia social” (similar a los síntomas del autismo)).
- **Cobre:** el cobre trabaja con el hierro para asegurarse de que el hierro va a la sangre, donde debe estar, y que no se deposita en los órganos, donde no debe estar. Buenas fuentes de cobre son los pescados y mariscos. El cobre también está presente en las nueces y otros vegetales, pero en una forma que es menos fácil de absorber.
- **Vitamina B<sub>6</sub>:** las mejores fuentes de vitamina B<sub>6</sub> son los alimentos animales crudos, como la leche cruda, el queso crudo, las ostras crudas y la carne roja cruda. La vitamina B<sub>6</sub> es muy frágil y puede ser fácilmente destruida por el calor. Algunos alimentos vegetales también proveen cantidades abundantes de vitamina B<sub>6</sub>, especialmente los plátanos maduros. Este nutriente sirve como co-factor para cientos de reacciones en el cuerpo, incluyendo la formación de químicos “de la felicidad”, la creación de células rojas sanguíneas, la desintoxicación, y la expresión genética.
- **Vitamina B<sub>3</sub> (Niacina):** este nutriente participa en las reacciones químicas que brindan a tus células la energía que necesitan para un metabolismo normal; es esencial para la buena salud de tu piel, sistema digestivo, y sistema nervioso. La niacina contribuye en la activación de alrededor de doscientas enzimas, la mayoría de las cuales regulan la utilización de los carbohidratos, las grasas, y las proteínas, que luego el cuerpo utilizará para

## Segundo principio

obtener energía y para mantener su sistema digestivo, sistema nervioso, piel, cabello y ojos, saludables. Las principales fuentes de niacina son alimentos de origen animal.

A menudo las personas se sienten bien al cambiar a una dieta vegana o vegetariana —¡solo al inicio! Esto es porque, generalmente, al mismo tiempo eliminan los alimentos ultraprocesados y se preocupan por tener hábitos saludables. Pero eventualmente las deficiencias nutricionales aparecerán. Puede que te sientas débil, cansado, enojado, o deprimido. Un estudio de 2011 publicado en la revista *Nutrition and Health* encontró que los veganos y vegetarianos tienen más caries dentales, más alergias, más cáncer, más enfermedades mentales, necesitan más atención médica y tienen una menor calidad de vida que quienes consumen carnes. Por lo general, puedes recuperarte de los malestares más frecuentes añadiendo a tu dieta un poco de alimentos animales de alta calidad.

Sin embargo, cuando los bebés y los niños son criados en una dieta vegana o vegetariana, los resultados pueden ser trágicos. Los bebés y los niños necesitan proteína y grasa animal para crecer con normalidad. Existen casos de padres que son enviados a la cárcel por abuso infantil, o incluso homicidio, por haber insistido en alimentar a sus niños en crecimiento con solo alimentos vegetales.

Muchas personas optan por una alimentación vegana o vegetariana debido a su disgusto por la crueldad de la crianza industrial de animales o por su preocupación acerca de los efectos de la producción de animales en el medio ambiente. Nosotros coincidimos en que la crianza industrial de animales es una abominación; es cruel con los animales, es mala para las personas que consumen esos alimentos, y es mala para el ambiente. Sin embargo, la solución no es dejar de consumir alimentos animales, tan necesarios para nuestra buena salud, sino consumir huevos, carnes y productos lácteos de animales criados respetuosamente y al aire libre. Las buenas prácticas de crianza animal aseguran niveles altos de nutrientes en la carne, la leche y los huevos, y también son buenos para el ambiente. Llevado a cabo correctamente, el pastoreo ayuda a construir suelos saludables que retienen agua y sequestran carbono en la tierra.

11 PRINCIPIOS

**3**

DIETÉTICOS

**Enfatiza el consumo de alimentos densos en nutrientes: grasas animales, órganos, huevos, lácteos crudos, mariscos y huevos de pescado.**



Photo Credit: Pure Cod Liver Oil bottle, HF 84.66.14a-b, Prince Edward Island Museum and Heritage Foundation

Las dietas de personas saludables, no industrializadas, contienen al menos cuatro veces los minerales y las vitaminas hidrosolubles, y diez veces las vitaminas liposolubles que se encuentran en las grasas animales (la vitamina A, vitamina D, y el activador X — considerado actualmente como la vitamina K2), en comparación a la dieta industrializada promedio.

### Tercer principio

El descubrimiento clave de Weston Price en las dietas tradicionales fue el alto contenido de vitaminas y minerales en comparación a las dietas industrializadas. Price tomó muestras de alimentos tradicionales para llevar a su laboratorio en Cleveland, Ohio, y los analizó en busca de su contenido de vitaminas y minerales. Entre los alimentos de las dietas tradicionales, Price encontró niveles muy altos de minerales —calcio, magnesio, fósforo, potasio, hierro y yodo—, así como de vitaminas hidrosolubles —vitamina C y las vitaminas del complejo B. Los niveles de minerales y vitaminas hidrosolubles eran al menos cuatro veces más altos en las dietas tradicionales, en comparación con las dietas modernas industrializadas.

Sin embargo, más sorprendentes aún fueron los niveles que encontró de vitaminas **liposolubles** —vitaminas A, D y  $K_2$ — las cuales se encuentran únicamente en las grasas animales, los órganos, los pescados grasos, los mariscos, y los aceites de hígado de pescado. La mantequilla, la crema, y las yemas de huevo, son fuentes deliciosas de estas vitaminas, especialmente si los animales son criados al aire libre, en pasturas. Las dietas tradicionales analizadas por Price contenían al menos diez veces la cantidad de vitaminas liposolubles que la dieta moderna industrializada —y eso era en los años 1940s. Dicha brecha hoy en día es probablemente mayor, teniendo en cuenta lo expandida que está la agricultura industrial, así como la práctica de remover la grasa de las carnes y de los lácteos.

Tristemente, las vitaminas A, D y  $K_2$  casi no existen en la dieta actual basada en alimentos procesados, manufacturados con aceites vegetales. Sin embargo, estas vitaminas son elementos claves para prácticamente cada uno de los procesos en nuestro cuerpo —desde protegernos contra enfermedades infecciosas y el cáncer, hasta asegurar un correcto funcionamiento visual y auditivo. Sin estas vitaminas liposolubles, no podemos fabricar hormonas, incluyendo las hormonas sexuales, ni los químicos “de la felicidad” que nos mantienen alejados de la depresión.

La función más crítica de las vitaminas A, D y  $K_2$  es asegurar un desarrollo óseo y muscular robusto y armónico durante los años de crecimiento de un infante; la vitamina  $K_2$ , en sinergia con las vitaminas A y D, asegura una adecuada densidad ósea y previene el sellamiento prematuro de los cartílagos de crecimiento en los niños,

de manera que seamos lo más altos posible. Cantidades abundantes de vitamina  $K_2$  en el útero y durante el desarrollo asegura que los huesos faciales se desarrollen amplios y fuertes, de manera que el paladar sea amplio para que la dentadura pueda estar alineada, los pómulos sean pronunciados, y el rostro sea atractivo. Cantidades abundantes de vitamina  $K_2$  en la saliva, junto con cantidades adecuadas de calcio y fósforo dietario, previenen las caries dentales.

Weston Price se refirió a la vitamina  $K_2$  como el “Activador X” (algunos lo llaman “el factor Price”), debido a que no sabía exactamente lo que era; la investigación subsecuente reveló que esta vitamina liposoluble sería vitamina  $K_2$ , la forma animal de la vitamina  $K_1$ .

Las vitaminas A, D y  $K_2$  trabajan juntas: las vitaminas A y D dan la orden a las células para fabricar ciertas proteínas; posteriormente, la vitamina  $K_2$  activa las proteínas luego de recibir la señal de las vitaminas A y D. Ingerir una dosis demasiado alta y desproporcionada de alguna de estas vitaminas puede llevar a deficiencias de las otras dos, es por esto que necesitamos obtener las vitaminas liposolubles de los alimentos, donde por lo general se presentan juntas, y no en la forma de vitaminas aisladas.

Una razón por la que no obtenemos cantidades suficientes de estas vitaminas liposolubles en la actualidad es porque los animales son criados en granjas industriales en una dieta exclusivamente de granos, bajo la cual fabrican cantidades menores de vitaminas liposolubles. Cuando las vacas, cerdos y aves se crían al aire libre en pastos verdes, son capaces de fabricar cantidades mayores de vitamina A y vitamina  $K_2$  a partir de los carotenos y la vitamina  $K_1$  en el pasto verde, respectivamente, y cantidades mayores de vitamina D a partir de la luz del sol.

Las vitaminas liposolubles están presentes en algunos alimentos que probablemente no sean de nuestro agrado, como los insectos, los intestinos y el aceite de foca, pero también en alimentos deliciosos como los huevos de pescados, los pescados grasosos, los langostinos, las ostras, los choros o mejillones, el paté, el liverwurst, el scrapple, la grasa de pato y de ganso, el hígado de pato y de ganso, la manteca de cerdo, la mantequilla, la crema de leche, y las yemas de huevo. Exactamente los mismos alimentos que se nos dice que debe-

### Tercer principio

mos restringir, son los alimentos que nos proveen de las vitaminas liposolubles —nutrientes críticos para nuestro correcto funcionamiento. Alimentarnos como nuestros ancestros significa incluir estos alimentos en variedad y en cantidad tanto como podamos.

Debido a lo más probable sea que no consumamos tantos órganos animales y alimentos “extravagantes” en general como en las dietas tradicionales, una buena práctica es incluir aceite de hígado de bacalao natural en nuestra dieta para suplir las vitaminas A y D, junto con vitamina  $K_2$  —esta última en alimentos como el queso maduro, la grasa de pato y ganso, el hígado de pato y de ganso, y la mantequilla y las yemas de huevo de animales alimentados en pastos.

11 PRINCIPIOS

**4**

DIETÉTICOS

**Una parte de los alimentos animales debe ser consumida sin cocción; la mayor parte de los alimentos vegetales debe ser consumida cocida.**



Todas las culturas tradicionales, en menor o mayor proporción, cocían sus alimentos, especialmente los alimentos vegetales como granos y hortalizas. Al mismo tiempo, todas consumían una porción de sus alimentos animales cruda.



## Cuarto principio

¿Deberíamos cocer nuestros alimentos? “Los animales no cocinan y nosotros tampoco deberíamos hacerlo” —dicen quienes promueven una dieta de alimentos crudos. Es verdad, los animales no cocinan, pero los animales tampoco utilizan ropa y zapatos, viven en casas, escriben, crean obras de arte, ni llenan sus vidas de rituales.

Nosotros no somos animales sino seres humanos, y todas las sociedades humanas cocinan parte de —y en algunos casos prácticamente toda— su comida. Incluso los grupos Inuit de las zonas gélidas del norte cocinan una porción de su dieta, así como los habitantes de los trópicos, quienes no necesitan prender fogatas para mantenerse calientes.

Muchos alimentos vegetales son indigeribles, o incluso venenosos para el ser humano, a menos que pasen por un proceso de cocción, especialmente los granos, las legumbres, muchos tubérculos, y las hojas verdes oscuras (consumir muchos jugos vegetales crudos no es una fórmula para la buena salud). Cocer los vegetales neutraliza muchas de las toxinas que estos contienen. Al cocer los vegetales también en muchos casos se liberan minerales y otros nutrientes, de manera que podamos obtener cantidades mayores de energía y nutrientes con su consumo. El resultado de esto es que podemos pasar menor tiempo comiendo y masticando que los animales para nutrarnos. Cocinar gentilmente la carne también despliega las proteínas que se encuentran firmemente unidas en ella, aumentando su disponibilidad para la digestión enzimática; comer carne siempre cruda podría ocasionar una deficiencia proteica.

Al mismo tiempo, todas las culturas consumen parte de sus alimentos animales crudos: carne roja cruda, pescados y mariscos crudos, y lácteos crudos. La cocción destruye la vitamina B6, de mayor abundancia y disponibilidad en los alimentos animales. Exponer la leche al calor, como ocurre en el proceso de pasteurización, es particularmente dañino: **la leche cruda contiene enzimas que aseguran la asimilación completa de cada uno de los nutrientes en la leche.** El calor de la pasteurización destruye todas las enzimas, transformando un alimento que es fácil de digerir y asimilar, en un alimento que es muy difícil de digerir y probablemente alergénico para muchas personas.

Muchas culturas disfrutaban placenteramente de alimentos que hoy nos parecen extraños, como el muktuk (grasa cruda de ballena) y los órganos crudos consumidos directamente al sacrificar al animal, pero existen maneras más familiares para nosotros de consumir proteína animal cruda: tartar de filete, carpaccio, ostras, sushi, leche cruda, y queso crudo. Al mismo tiempo, no es necesario que te fuerces a consumir kale crudo, chips de kale, o jugos verdes crudos; los vegetales rugosos nos brindan sus beneficios cuando están bien cocidos —usualmente, eso significará cocinarlos en preparaciones con suficiente grasa, o servirlos con mantequilla. Tómese en cuenta también que los granos crudos o semi crudos, como suelen presentarse en el muesli y la granola, pueden generar daños severos en el tracto intestinal.

11 PRINCIPIOS

**5**

DIETÉTICOS

**Incluye en tu dieta bebidas y guarniciones lacto-fermentadas.**



Las dietas primitivas y tradicionales tienen un alto contenido de enzimas alimentarias y bacterias benéficas de vegetales lacto-fermentados, frutas, bebidas, productos lácteos, carnes y condimentos.

En todas las culturas existe la práctica de consumir alimentos fermentados —no existen excepciones a esta regla. Desde el pescado fermentado de los Inuit, pasando por el poi y alimentos similares en el Pacífico Sur y las cervezas agrias en África, hasta los delicados encurtidos en la dieta asiática, todas las culturas tradicionales ingieren cantidades abundantes de bacterias benéficas consumiendo estos alimentos fermentados. En años recientes la ciencia ha confirmado el rol de las bacterias benéficas en los intestinos. Los alimentos lacto-fermentados ayudan a repletar estas bacterias a diario. ¿Existen más bacterias benéficas en una cucharadita de chucrut crudo que en una botella entera de cápsulas de probióticos!

En la lacto-fermentación, la bacteria convierte a los azúcares de los alimentos y bebidas en ácido láctico; en la fermentación alcohólica, las levaduras convierten a los azúcares de los alimentos y bebidas en alcohol. Tanto el ácido láctico como el alcohol son conservantes —con la diferencia de que el ácido láctico no te embriaga. Y aunque no es bueno acumular ácido láctico en los músculos, lo cual puede ocurrir durante el ejercicio, el ácido láctico en el tracto digestivo favorece la presencia de bacterias benéficas y la buena digestión. Los alimentos lacto-fermentados también proveen enzimas que nos ayudan con la digestión, ahorrando a nuestros cuerpos la energía que demanda la producción de enzimas. Aproximadamente el treinta por ciento de toda nuestra energía es invertido en nuestra digestión; todo aquello que disminuya la cantidad de energía que necesitamos para nuestros procesos internos, se traduce en más energía para nosotros. Los Inuit consideraban a los alimentos fermentados como dadores de vigor y fortaleza, mientras que los africanos tomaban cervezas lacto-fermentadas de sorgo para obtener más energía para trabajar bajo el sol ardiente. El hecho de que los alimentos fermentados provean enzimas digestivas explica por qué consumirlos nos hace sentir mayor energía y vitalidad.

Por lo general, los alimentos y bebidas lacto-fermentadas se consumen acompañando comidas cocidas y sabrosas —un vaso de kombucha es deliciosa con una tajada de quiche, y los vegetales encurtidos quedan perfectos con el paté. Los alimentos fermentados ácidos ayudan con la digestión de los alimentos grasosos, y también proveen enzimas para compensar por las enzimas que se han perdido en la cocción.

## Quinto principio

Podríamos considerar a los fermentos ácido lácticos crudos como super-alimentos.

Hoy en día no es difícil incluir alimentos lacto-fermentados en la dieta. Existen empresas dedicadas a la venta de chucrut crudo lacto-fermentado y encurtidos, así como de bebidas probióticas como la kombucha y el kéfir. Estos alimentos, además, son sencillos y divertidos de hacer en casa. El queso crudo, el salame artesanal, el yogurt y el gravlax (salmón curado) son otros alimentos deliciosos lacto-fermentados.

**Prepara correctamente los cereales,  
las nueces y las legumbres para  
minimizar sus anti-nutrientes y  
potenciar su digestibilidad.**



Los cereales, las nueces y las legumbres se remojan, germinan o fermentan, para neutralizar los anti-nutrientes que están presentes de manera natural, como los inhibidores de enzimas, los taninos y el ácido fítico.

## Sexto principio

Actualmente muchas personas han descubierto que no pueden consumir trigo u otros granos. Algunas personas tienen regímenes alimenticios como el “paleo” o “carnívoro”, en los que se abstienen por completo de todos los granos, al mismo tiempo que se han popularizado los productos libres de gluten en la población en general. Sin embargo, en todas las culturas tradicionales en las regiones templadas del mundo se han consumido granos —incluyendo a los aborígenes australianos “de la edad de piedra”. La investigación arqueológica ha encontrado evidencia del consumo de granos en los campamentos paleolíticos. Se han encontrado granos almidonosos en las piedras de moler que datan de treinta mil años atrás en zonas paleolíticas de Italia, Rusia y la República Checa.

La intolerancia generalizada hacia los granos es un fenómeno reciente, y probablemente no es coincidencia que dichos problemas con la digestión de los granos hayan surgido luego de décadas en que las recomendaciones nutricionales hayan dirigido a la población a consumir grandes cantidades de granos enteros, en la forma de panes difíciles de digerir (panes integrales duros de fermentación instantánea), granola, salvado de trigo o de avena, y cereales extruídos para el desayuno.

El proceso de la extrusión, que alcanza altas temperaturas y alta presión, utilizado para hacer cereales de desayuno en forma de aros, hojuelas o varillas, afecta a las delicadas proteínas en los granos de la misma forma que la pasteurización afecta a las delicadas proteínas en la leche —las deforma y las distorsiona de una manera en que resultan siendo altamente alergénicas e incluso tóxicas. La evidencia indica que los cereales extruídos son particularmente tóxicos para el sistema nervioso, sin embargo, cada vez más niños en edad escolar empiezan sus días con estos productos. Los granos extruídos también disrumpen el microbioma intestinal.

Las culturas tradicionales se esmeraban en cuidar de las semillas que consumían (granos, legumbres, nueces y cereales) generalmente a través del remojo y los distintos tipos y niveles de fermentación, a menudo por días enteros antes de su consumo. Además, las semillas se consumen cocidas —la cocción toma lugar mayormente después de los procesos fermentativos. Todos estos procesos liberan lo mejor en los granos y los hacen más fáciles de digerir, incluso al gluten, que sufre

una “pre-digestión” cuando los cereales que lo contienen son preparados correctamente. Investigadores en Italia han encontrado que aquellas personas diagnosticadas con celiaquía son capaces de consumir pan verdaderamente de masa madre sin presentar efectos adversos.

La correcta preparación de las semillas a través de los procesos de fermentación remueve o neutraliza muchos elementos irritantes o anti-nutrientes:

- Los inhibidores de enzimas
- El ácido fítico
- Los taninos y lectinas
- Los almidones y azúcares complejos
- El gluten
- La celulosa

Los animales que viven de granos, semillas y pastos tienen tractos digestivos complejos con dos a cuatro estómagos, en los cuales, con todos sus antinutrientes, son neutralizados a través de la fermentación. Pero los humanos tenemos solo un estómago simple, diseñado para digerir principalmente carne, no granos. Todas las sociedades tradicionales entendieron de manera instintiva que los granos, las legumbres, las nueces y otras semillas, necesitaban una “pre-digestión” mediante el remojo y/o la fermentación.

Muchas de las preparaciones agrias hechas con granos que han sido consumidas tradicionalmente en distintas culturas tienen un sabor difícil de aceptar para las personas occidentales de la modernidad, sin embargo, existen muchas formas de consumir correctamente las semillas que son aceptables para nuestro paladar—incluso para el de los niños. La avena remojada durante toda la noche en agua tibia ligeramente acidificada y luego cocida, servida con mantequilla, crema y jarabe de maple, es deliciosa. Una vez que has probado un pan verdaderamente de masa madre, todos los otros panes te parecerán insípidos en comparación a ese. El arroz integral debe remojarse por horas antes de su cocción. Las nueces son altas en inhibidores enzimáticos que pueden ser



## Sexto principio

neutralizados al remojarlas en agua salada. Si se consumen solo de manera ocasional en el contexto de una dieta densa en nutrientes, el arroz blanco y el pan hecho de harina blanca (preferiblemente de masa madre), son más fáciles de digerir y por ende mejores opciones que los panes y arroces integrales difíciles de digerir que pueden llegar a irritar el tracto digestivo.

Una advertencia acerca de los granos modernos: la mayoría de granos hoy en día son rociados con glifosato (el herbicida RoundUp) justo antes de la cosecha, para secar los tallos y las inflorescencias. El RoundUp puede ser muy tóxico, especialmente a largo plazo, es por esto que recomendamos que los granos que consumas (y derivados, como el pan) sean de preferencia orgánicos.

¿Qué hay de la soya? La soya es una legumbre y, como todas las legumbres, contiene muchos antinutrientes. El problema con la soya es que la técnica normal para preparar las legumbres —remojo, enjuague y luego cocción— no es suficiente para neutralizar todos sus antinutrientes. Solo una fermentación tradicional larga logra deshacerse del ácido fítico, los inhibidores de enzimas, el ácido oxálico, las lectinas, y otros anti-nutrientes en la soya. En Asia, las técnicas de larga fermentación son utilizadas para preparar alimentos tradicionales como el miso, el natto y la salsa de soya. El consumo de estos alimentos es adecuado siempre que se consuman con moderación, pero no en grandes cantidades. La soya además tiene grandes cantidades de estrógenos vegetales, los cuales no son neutralizados a través de la fermentación. Y los alimentos que contienen proteína de soya industrialmente procesada, proteína aislada de soya, y proteína concentrada de soya, contienen tanto las toxinas naturales de la soya como aquellas creadas durante el procesamiento. Lo mejor es evitar todos los productos de soya con excepción de las pequeñas cantidades consumidas al acompañar la comida con natto, miso y salsa de soya.

**Incluye en tu dieta grasas de origen animal; limita el consumo de aceites vegetales poliinsaturados.**



El contenido total de grasa de las dietas tradicionales varía del 30 al 80 por ciento en calorías; de estas, solo el 4 por ciento de las calorías provienen de los aceites poliinsaturados que se encuentran naturalmente en los granos, las legumbres, las nueces, los pescados, las grasas animales y los vegetales. El resto de calorías de la grasa provienen de ácidos grasos saturados y monoinsaturados.

## Principio siete

¿Qué tanta grasa deberíamos comer? Existe mucha variación entre las distintas dietas tradicionales. Para los Inuit, la grasa puede conformar hasta el 80 por ciento de las calorías dietarias; para algunos grupos en África, el contenido de grasa en la dieta es mucho menor, probablemente de alrededor del 30 por ciento. Sin embargo, cualquiera sea el nivel de grasa en la dieta, estas grasas son mayormente grasas animales o grasas vegetales altamente saturadas como la grasa de coco o de palma.

Algunas personas funcionan muy bien en dietas altas en grasas — las grasas estabilizan los niveles de azúcar en sangre y maximizan la asimilación de nutrientes liposolubles. Otras personas, en cambio, tienen problemas para digerir los lípidos y se sienten mejor en una dieta con un contenido menor de grasas. A la mayoría de personas les va bien cuando su rango de consumo de grasas va del 40 al 60 por ciento de las calorías totales. En una dieta de 2400 diarias, esto se traduce en aproximadamente diez cucharadas de grasa, incluyendo la grasa en la carne, en las yemas de huevo, y en los lácteos completos, adicionalmente a la grasa de la cocina y la grasa añadida al servir como la mantequilla.

Nuestros cuerpos definitivamente necesitan la grasa saturada y monoinsaturada que obtenemos de las grasas animales y los aceites tradicionales, como los aceites de oliva, coco y palma —estas grasas son necesarias para todo tipo de procesos, desde mantener la integridad de la membrana celular, hasta el funcionamiento de la mitocondria, el almacén de energía, y la producción de hormonas. Si no obtenemos una cantidad suficiente de estas grasas de nuestra dieta, el cuerpo puede fabricarlas a partir de los carbohidratos. Dado que existe un límite para la cantidad de proteína que deberíamos ingerir —no más del 20 por ciento de las calorías que ingerimos— el 80 por ciento restante deberá ser dividido entre grasas y carbohidratos. Si disminuimos la cantidad de grasa que ingerimos, el déficit tendrá que compensarse con carbohidratos.

Tal y como hemos visto, la dieta ideal contiene una amplia variedad de alimentos animales y vegetales; la dieta ideal también contiene una amplia variedad de grasas saturadas y monoinsaturadas —grasas animales que incluyen la manteca de cerdo y el sebo de res, la grasa de aves,

las yemas de huevo, la mantequilla, y los lácteos enteros, junto con el aceite de oliva, el aceite de coco, y el aceite de palma.

Las culturas tradicionales consumieron muchas fuentes de grasas saturadas y monoinsaturadas; lo que no consumieron fueron aceites de semillas que contienen altos niveles de ácidos grasos poliinsaturados. Desafortunadamente, la mayoría de personas hoy en día obtienen la mayoría de sus grasas de estos aceites inestables —algo completamente nuevo para la dieta humana. Al mismo tiempo que necesitamos incluir pequeñas cantidades de aceites poliinsaturados en nuestra dieta, cantidades muy altas de estos pueden llevarnos a desbalances a nivel celular. Además, un exceso de ácidos grasos poliinsaturados de los aceites vegetales está involucrado en la mayoría de las enfermedades crónicas de la modernidad: desde la enfermedad coronaria y el cáncer, hasta la infertilidad y el envejecimiento prematuro.

Los aceites poliinsaturados son ingredientes predominantes en todos los alimentos procesados, en los aceites de cocina, y en las margarina y mantecas vegetales. De hecho, alrededor del 30 por ciento de las calorías en las dietas modernas provienen de estos aceites industriales. Estos aceites no deberían tener lugar en nuestra dieta. Solo alrededor del 4 por ciento de las calorías deberían provenir de grasas poliinsaturadas. Podemos obtener las pequeñas cantidades de ácidos grasos poliinsaturados que necesitamos (llamados ácidos grasos esenciales) a partir de nuestra comida, en las grasas animales y los aceites tradicionales saludables como los de oliva, coco, y frutos de palmas.

11 PRINCIPIOS

8

DIETÉTICOS

**Para balancear los ácidos grasos omega-6 y omega-3 en tu dieta, consume animales terrestres y acuáticos.**



Las dietas tradicionales contienen cantidades similares de los ácidos grasos esenciales omega-6 y omega-3. Las dietas modernas, con un alto consumo de aceites vegetales, pueden contener casi 20 veces más cantidades de omega-6 que omega-3, debido a que los aceites industriales de semillas contienen grandes cantidades de omega-6.

Probablemente hayas escuchado acerca de los aceites esenciales omega-3 y omega-6. Estos son los dos tipos principales de moléculas lipídicas poliinsaturadas. Nuestro cuerpo necesita consumir ambas en pequeñas cantidades —y en el balance correcto, idealmente, alrededor de dos a tres veces más omega-6 que omega-3. Obtenemos omega-6 de las nueces, los granos y las semillas, así como de grasas animales como la mantequilla. Obtenemos omega-3 principalmente de alimentos marinos, aceite de linaza, órganos y yemas de huevo de gallinas de pastoreo.

Desafortunadamente, la mayoría de dietas modernas contienen cantidades demasiado altas de los ácidos grasos omega-6 debido al consumo de aceites industriales de semillas —estos aceites pueden llegar a ser cien por ciento omega-6—, al mismo tiempo que no contienen suficiente omega-3. Cantidades muy altas de omega-3 también son problemáticas —dolencias como el ataque cardíaco y el sangrado son comunes entre las personas Inuit, cuya dieta contiene cantidades muy altas de omega-3, así como entre personas que se suplementan con cantidades excesivas de aceite de pescado o de linaza.

Un balance de pequeñas cantidades de omega-6 y omega-3 es clave, algo que es fácil de conseguir simplemente eliminando todos los aceites industriales de semillas de nuestra dieta (en su mayor parte omega-6) e incluyendo alimentos marinos y alimentos criados en pasturas para el omega-3. Por favor, nótese que no recomendamos el aceite de pescado. El aceite de pescado es un producto altamente industrializado que se hierve por horas; el hervor de los delicados ácidos grasos omega-3 los hace perjudiciales para nuestra salud.

Existen dos tipos de moléculas grasas poliinsaturadas que son particularmente importantes en la dieta humana: el ácido araquidónico (AA), un ácido graso omega-6 que se encuentra en grasas animales, en los órganos y en las yemas de huevo; y el ácido docosahexaenoico (DHA), un ácido graso omega-3 que se encuentra en los pescados grasos, los mariscos, el aceite de hígado de bacalao sin calentar, las yemas de huevo, y algunos órganos. Necesitamos consumir ambos ácidos grasos en pequeñas cantidades para obtener un balance de omega-6 y omega-3.

## Octavo principio

El AA es importante para una buena digestión y una piel saludable. Los síntomas de deficiencia de AA incluyen erupciones, sequedad en la piel, problemas digestivos, intolerancias alimentarias, y dificultad reproductiva. El DHA es importante para el sistema nervioso. Los síntomas de deficiencia de DHA incluyen entumecimiento, hormigueo, debilidad, dolor, problemas psiquiátricos, problemas de aprendizaje y problemas de visión. Las deficiencias de ambos ácidos grasos, el AA y el DHA, pueden interferir con el crecimiento y la inmunidad, y causar inflamación.

**Consume sal sin restricciones; opta por sal natural sin refinar.**



La sal es parte de todas las dietas tradicionales.



## Noveno principio

Todos los grupos tradicionales consumían sal: sal evaporada de manantiales salados o de agua de mar, o sal de minas. Originalmente la sal ha sido el elemento de intercambio, no solo en Europa sino también en África, Australia y América. Cuando no había sal disponible, los grupos tradicionales consumían agua de mar, sangre, e incluso orina de sus animales; o incineraban plantas ricas en sodio y añadían las cenizas a su comida.

A lo largo de la historia, naciones enteras han entrado en guerra por el acceso a la sal, y gobiernos han controlado a las personas a través de restringir su consumo. Una gran ventaja de vivir en estos tiempos es la disponibilidad universal de sal a bajo costo.

Necesitamos sal —cloruro de sodio— para digerir nuestros alimentos: el cloruro es necesario para fabricar ácido clorhídrico para la digestión de las carnes, y el sodio es necesario para activar enzimas para la digestión de los carbohidratos. También necesitamos sodio para el funcionamiento cerebral, la función adrenal, la regulación de la presión sanguínea y la producción de una variedad de hormonas. De hecho, el sodio es un elemento clave para el funcionamiento celular, y es necesario para mantener el balance de electrolitos y fluidos.

Veintisiete por ciento de la sal del cuerpo está en los huesos. La osteoporosis puede ser resultado de no haber consumido suficiente sal.

Necesitamos entre una cucharadita y una cucharadita y media de sal diariamente para satisfacer los requerimientos del cuerpo de sodio y de cloruro —cantidad que se incrementa cuando trabajamos bajo el sol o cuando estamos bajo mucho estrés. Estas son buenas noticias para quienes disfrutamos de la comida salada: no es necesario privarse de sal para tener una dieta saludable; muy por el contrario, la sal es vital para la buena salud.

Desafortunadamente, en la actualidad, la sal se refina en un proceso que remueve todo el magnesio y demás minerales traza que naturalmente existen en la sal. Luego se le añade un producto con aluminio para evitar el apelmazamiento. Lo mejor es utilizar sal sin refinar, manteniendo su contenido natural de minerales. La sal debería ser gris, rosada o beige —no blanca. Afortunadamente, hoy en día existen muchas variedades de sal sin procesar disponibles en el mercado.

**Utiliza caldo de huesos  
gelatinoso como base de guisos,  
salsas y sopas.**



Todas las culturas tradicionales aprovechan los huesos de los animales, usualmente en la forma de caldo de hueso gelatinoso.

## Décimo principio

Todas las culturas tradicionales consumían la piel y los huesos de los animales, junto con la carne y los órganos. Nuestros cuerpos contienen dos tipos principales de proteína: proteína muscular y colágeno. De hecho, nuestro cuerpo tiene más colágeno que músculo. El colágeno es lo que nos mantiene unidos, crea el almacén necesario para nuestros huesos, conforma la base necesaria para tendones y articulaciones fuertes, rodea nuestros órganos, reviste el tracto intestinal, entremezcla nuestro tejido graso, y da firmeza a nuestra piel. Adicionalmente, la glicina (aminoácido abundante en el colágeno) ayuda a regular los niveles de dopamina en el cuerpo para una buena salud mental.

Si bien suele decirse “caldo de huesos”, con “huesos” nos referimos no solo a los huesos en sí, sino a todas las partes colagenosas que los acompañan: los cartílagos, las articulaciones y los tejidos conectivos. Las culturas tradicionales consumen estas partes, usualmente cocinando los huesos, las cabezas y las patas de los animales para hacer un caldo nutritivo. Entendamos el caldo de huesos como colágeno derretido, el elixir que provee los elementos constituyentes para que tu cuerpo fabrique su propio colágeno.

La mejor manera de nutrir a nuestro propio colágeno es preparando caldos ricos en colágeno de huesos de pollo, pescado, res o cerdo (incluyendo las patas) y utilizándolo para hacer salsas, sopas y estofados deliciosos. También es importante consumir la piel: la piel de los pescados, la piel crocante del pollo, o la piel del cerdo en los famosos chicharrones. Alimentos tan antiguos como los gribenes (chicharrones de piel de pollo o pato) y la gelatina de pata de cerdo son importantes para nuestra salud.

Los fabricantes de alimentos imitan el sabor umami del caldo utilizando glutamato monosódico y otros saborizantes artificiales. Es preferible utilizar caldo de huesos genuino hecho de huesos y otras partes colagenosas del animal.

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 espaciamiento 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.



## Conclusión

Los grupos tradicionales supieron tratar a sus alimentos maximizando su aporte nutricional—desde sus prácticas agrícolas, hasta su selección de alimentos y sus técnicas de preparación. Nuestra propuesta es hacer lo mismo con nuestras dietas modernas: sabiendo elegir al momento de comprar nuestros alimentos, y poniendo atención y cuidado al prepararlos.

Alimentarnos de esta manera no tiene por qué sentirse como un sacrificio —no necesitamos renunciar a los alimentos que más disfrutamos. Una dieta tradicional es sustanciosa, saciante, y deliciosa; es una dieta inclusiva, no una dieta que excluye grupos de alimentos. Una dieta tradicional saludable incluye alimentos maravillosos como el paté, el caviar y la mantequilla; la leche y el queso enteros; granos y legumbres debidamente preparados; salsas a base de caldos; sal en cantidades generosas; vegetales refrescantes lacto-fermentados; bebidas carbonatadas naturales y saludables, e incluso postres con endulzantes naturales.

Los resultados de seguir los Once Principios Dietéticos de Tradiciones Sabias que proponemos son magníficos: incremento de energía y agudeza mental; alivio de dolores inflamatorios; protección contra enfermedades crónicas; sensación de optimismo y alivio de la depresión; una vejez alegre y enérgica, y lo más importante: bebés saludables que llevan consigo la sabiduría de las tradiciones alimentarias para las futuras generaciones.

La Weston A. Price Foundation es una fuente confiable de información sobre nutrición y alimentos tradicionales. Para más información, visita nuestra web [www.westonaprice.org](http://www.westonaprice.org) (en inglés) y nuestra sección en español [www.westonaprice.org/espanol](http://www.westonaprice.org/espanol).

### **Dietas tradicionales Nutrientes maximizados**

Alimentos cultivados en suelos fértiles.

Preferencia por el consumo de órganos antes que de carne

Grasas animales naturales.

Animales criados en contacto con el aire libre.

Productos lácteos crudos y/o fermentados.

Granos y legumbres remojados y/o fermentados.

Alimentos de soya de larga fermentación, consumidos en pequeñas cantidades.

Caldo de huesos.

Endulzantes integrales.

Vegetales lacto-fermentados.

Bebidas lacto-fermentadas.

Sal sin refinar.

Vitaminas naturales en alimentos enteros

Métodos tradicionales de cocción.

Semillas tradicionales, polinización abierta.

### **Dietas modernas Nutrientes minimizados**

Alimentos cultivados en suelos agotados.

Preferencia por carne muscular, pocos órganos.

Aceites vegetales procesados

Animales criados en confinamiento.

Productos lácteos pasteurizados o ultrapasteurizados.

Granos refinados y/o extruidos.

Alimentos de soya procesados industrialmente, consumidos en grandes cantidades

Glutamato monosódico, saborizantes artificiales.

Endulzantes refinados.

Encurtidos pasteurizados.

Gaseosas industriales.

Sal refinada.

Vitaminas sintéticas consumidas aisladamente o añadidas a los alimentos fortificados.

Microondas, irradiación.

Semillas híbridas, semillas transgénicas.



## Para mayor información

### Artículos:

- El mito vegetariano (<https://www.westonaprice.org/es/book-reviews/el-mito-vegetariano-de-lierre-keith/#gsc.tab=0>)
- 22 respuestas al vegetarianismo (<https://www.westonaprice.org/es/health-topics/22-respuestas-al-vegetarianismo/#gsc.tab=0>)
- Mitos y verdades sobre el vegetarianismo (<https://www.westonaprice.org/es/health-topics/mitos-y-verdades-sobre-el-vegetarianismo/#gsc.tab=0>)
- Vegetarianismo y deficiencia de nutrientes (<https://www.westonaprice.org/es/health-topics/vegetarianismo-y-deficiencias-de-nutrientes/#gsc.tab=0>)

### Folleto:

- Peligros de las dietas veganas y vegetarianas (<http://www.westonaprice.org/wp-content/uploads/Dangers-of-vegan-and-vegetarian-diets-Spanish.pdf>)
- Alerta con la soya (<https://www.westonaprice.org/wp-content/uploads/Alerta-con-la-soya.pdf>)

**Episodios de podcast** (<https://www.westonaprice.org/es/tradiciones-sabias-podcast/#gsc.tab=0>)

**Video introductorio** (<https://www.youtube.com/watch?v=epBteetKepQ&t=24s>)

¡Continúa aprendiendo sobre los alimentos  
más saludables para ti y tu familia!

**Fundación Weston A. Price®**  
**Sabiduría en las Tradiciones**

ALIMENTARIAS, MEDICINALES Y AGROPECUARIAS



*Educación • Investigación • Activismo*

**[westonaprice.org/espanol](http://westonaprice.org/espanol)**

La Fundación Weston A. Price  
es una organización independiente y  
sin ánimo de lucro, dedicada a la  
educación nutricional.

Brindamos información basada  
en ciencia sobre alimentación y salud en general.

Crédito de imagen en la portada:  
Pure Cod Liver Oil bottle, HF.84.66.14a-b,  
Prince Edward Island Museum and Heritage Foundation.

Diseño gráfico y maquetación: Michelle Bielovitz.

Dirección de arte en la portada: Sally Fallon Morell.

Dirección de arte y fotográfico: Sandrine Perez ([sandrineperez.com](http://sandrineperez.com)).