

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 B₁₂:** nutriente crítico para el funcionamiento neurológico y para mantener nuestra sangre en buen estado, las deficiencias de B₁₂ 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 B₁₂ también puede causar anemia. Los niños que sufren de anemia exhiben algunos síntomas similares a los del autismo. La vitamina B₁₂ 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 B₁₂.
- **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 grasosos. 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 K₂:** 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 K₂ 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 K₂ 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 K₂, 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 B₆:** las mejores fuentes de vitamina B₆ son los alimentos animales crudos, como la leche cruda, el queso crudo, las ostras crudas y la carne roja cruda. La vitamina B₆ es muy frágil y puede ser fácilmente destruida por el calor. Algunos alimentos vegetales también proveen cantidades abundantes de vitamina B₆, 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 B₃ (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.