

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 grasosos, 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 el 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 K₂ —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.