

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 nutrirnos. 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 plácenteramente 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.