

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.