

11 PRINCIPIOS
6
DIETÉTICOS

**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 disrumen 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.