

11 PRINCIPIOS
7
DIETÉTICOS

Incluye en tu dieta grasas de origen animal; limita el consumo de aceites vegetales poliinsaturados.



El contenido total de grasa de las dietas tradicionales varía del 30 al 80 por ciento en calorías; de estas, solo el 4 por ciento de las calorías provienen de los aceites poliinsaturados que se encuentran naturalmente en los granos, las legumbres, las nueces, los pescados, las grasas animales y los vegetales. El resto de calorías de la grasa provienen de ácidos grasos saturados y monoinsaturados.

Principio siete

¿Qué tanta grasa deberíamos comer? Existe mucha variación entre las distintas dietas tradicionales. Para los Inuit, la grasa puede conformar hasta el 80 por ciento de las calorías dietarias; para algunos grupos en África, el contenido de grasa en la dieta es mucho menor, probablemente de alrededor del 30 por ciento. Sin embargo, cualquiera sea el nivel de grasa en la dieta, estas grasas son mayormente grasas animales o grasas vegetales altamente saturadas como la grasa de coco o de palma.

Algunas personas funcionan muy bien en dietas altas en grasas — las grasas estabilizan los niveles de azúcar en sangre y maximizan la asimilación de nutrientes liposolubles. Otras personas, en cambio, tienen problemas para digerir los lípidos y se sienten mejor en una dieta con un contenido menor de grasas. A la mayoría de personas les va bien cuando su rango de consumo de grasas va del 40 al 60 por ciento de las calorías totales. En una dieta de 2400 diarias, esto se traduce en aproximadamente diez cucharadas de grasa, incluyendo la grasa en la carne, en las yemas de huevo, y en los lácteos completos, adicionalmente a la grasa de la cocina y la grasa añadida al servir como la mantequilla.

Nuestros cuerpos definitivamente necesitan la grasa saturada y monoinsaturada que obtenemos de las grasas animales y los aceites tradicionales, como los aceites de oliva, coco y palma —estas grasas son necesarias para todo tipo de procesos, desde mantener la integridad de la membrana celular, hasta el funcionamiento de la mitocondria, el almacén de energía, y la producción de hormonas. Si no obtenemos una cantidad suficiente de estas grasas de nuestra dieta, el cuerpo puede fabricarlas a partir de los carbohidratos. Dado que existe un límite para la cantidad de proteína que deberíamos ingerir —no más del 20 por ciento de las calorías que ingerimos— el 80 por ciento restante deberá ser dividido entre grasas y carbohidratos. Si disminuimos la cantidad de grasa que ingerimos, el déficit tendrá que compensarse con carbohidratos.

Tal y como hemos visto, la dieta ideal contiene una amplia variedad de alimentos animales y vegetales; la dieta ideal también contiene una amplia variedad de grasas saturadas y monoinsaturadas —grasas animales que incluyen la manteca de cerdo y el sebo de res, la grasa de aves,

las yemas de huevo, la mantequilla, y los lácteos enteros, junto con el aceite de oliva, el aceite de coco, y el aceite de palma.

Las culturas tradicionales consumieron muchas fuentes de grasas saturadas y monoinsaturadas; lo que no consumieron fueron aceites de semillas que contienen altos niveles de ácidos grasos poliinsaturados. Desafortunadamente, la mayoría de personas hoy en día obtienen la mayoría de sus grasas de estos aceites inestables —algo completamente nuevo para la dieta humana. Al mismo tiempo que necesitamos incluir pequeñas cantidades de aceites poliinsaturados en nuestra dieta, cantidades muy altas de estos pueden llevarnos a desbalances a nivel celular. Además, un exceso de ácidos grasos poliinsaturados de los aceites vegetales está involucrado en la mayoría de las enfermedades crónicas de la modernidad: desde la enfermedad coronaria y el cáncer, hasta la infertilidad y el envejecimiento prematuro.

Los aceites poliinsaturados son ingredientes predominantes en todos los alimentos procesados, en los aceites de cocina, y en las margarina y mantecas vegetales. De hecho, alrededor del 30 por ciento de las calorías en las dietas modernas provienen de estos aceites industriales. Estos aceites no deberían tener lugar en nuestra dieta. Solo alrededor del 4 por ciento de las calorías deberían provenir de grasas poliinsaturadas. Podemos obtener las pequeñas cantidades de ácidos grasos poliinsaturados que necesitamos (llamados ácidos grasos esenciales) a partir de nuestra comida, en las grasas animales y los aceites tradicionales saludables como los de oliva, coco, y frutos de palmas.