



Conclusión

Los grupos tradicionales supieron tratar a sus alimentos maximizando su aporte nutricional—desde sus prácticas agrícolas, hasta su selección de alimentos y sus técnicas de preparación. Nuestra propuesta es hacer lo mismo con nuestras dietas modernas: sabiendo elegir al momento de comprar nuestros alimentos, y poniendo atención y cuidado al prepararlos.

Alimentarnos de esta manera no tiene por qué sentirse como un sacrificio —no necesitamos renunciar a los alimentos que más disfrutamos. Una dieta tradicional es sustanciosa, saciante, y deliciosa; es una dieta inclusiva, no una dieta que excluye grupos de alimentos. Una dieta tradicional saludable incluye alimentos maravillosos como el paté, el caviar y la mantequilla; la leche y el queso enteros; granos y legumbres debidamente preparados; salsas a base de caldos; sal en cantidades generosas; vegetales refrescantes lacto-fermentados; bebidas carbonatadas naturales y saludables, e incluso postres con endulzantes naturales.

Los resultados de seguir los Once Principios Dietéticos de Tradiciones Sabias que proponemos son magníficos: incremento de energía y agudeza mental; alivio de dolores inflamatorios; protección contra enfermedades crónicas; sensación de optimismo y alivio de la depresión; una vejez alegre y energética, y lo más importante: bebés saludables que llevan consigo la sabiduría de las tradiciones alimentarias para las futuras generaciones.

La Weston A. Price Foundation es una fuente confiable de información sobre nutrición y alimentos tradicionales. Para más información, visita nuestra web www.westonaprice.org (en inglés) y nuestra sección en español www.westonaprice.org/espanol.

Dietas tradicionales Nutrientes maximizados

Alimentos cultivados en suelos fértiles.

Preferencia por el consumo de órganos antes que de carne

Grasas animales naturales.

Animales criados en contacto con el aire libre.

Productos lácteos crudos y/o fermentados.

Granos y legumbres remojados y/o fermentados.

Alimentos de soya de larga fermentación, consumidos en pequeñas cantidades.

Caldo de huesos.

Endulzantes integrales.

Vegetales lacto-fermentados.

Bebidas lacto-fermentadas.

Sal sin refinar.

Vitaminas naturales en alimentos enteros

Métodos tradicionales de cocción.

Semillas tradicionales, polinización abierta.

Dietas modernas Nutrientes minimizados

Alimentos cultivados en suelos agotados.

Preferencia por carne muscular, pocos órganos.

Aceites vegetales procesados

Animales criados en confinamiento.

Productos lácteos pasteurizados o ultrapasteurizados.

Granos refinados y/o extruidos.

Alimentos de soya procesados industrialmente, consumidos en grandes cantidades

Glutamato monosódico, saborizantes artificiales.

Endulzantes refinados.

Encurtidos pasteurizados.

Gaseosas industriales.

Sal refinada.

Vitaminas sintéticas consumidas aisladamente o añadidas a los alimentos fortificados.

Microondas, irradiación.

Semillas híbridas, semillas transgénicas.

Para mayor información

Artículos:

- El mito vegetariano (<https://www.westonaprice.org/es/book-reviews/el-mito-vegetariano-de-lierre-keith/#gsc.tab=0>)
- 22 respuestas al vegetarianismo (<https://www.westonaprice.org/es/health-topics/22-respuestas-al-vegetarianismo/#gsc.tab=0>)
- Mitos y verdades sobre el vegetarianismo (<https://www.westonaprice.org/es/health-topics/mitos-y-verdades-sobre-el-vegetarianismo/#gsc.tab=0>)
- Vegetarianismo y deficiencia de nutrientes (<https://www.westonaprice.org/es/health-topics/vegetarianismo-y-deficiencias-de-nutrientes/#gsc.tab=0>)

Folleto:

- Peligros de las dietas veganas y vegetarianas (<http://www.westonaprice.org/wp-content/uploads/Dangers-of-vegan-and-vegetarian-diets-Spanish.pdf>)
- Alerta con la soya (<https://www.westonaprice.org/wp-content/uploads/Alerta-con-la-soya.pdf>)

Episodios de podcast (<https://www.westonaprice.org/es/tradiciones-sabias-podcast/#gsc.tab=0>)

Video introductorio (<https://www.youtube.com/watch?v=epBteetKepQ&t=24s>)