



## INTRODUCCIÓN

¿Tienes dudas acerca de lo que debes comer? ¿Te parece difícil estar en medio de información tan distinta entre todos los planes de alimentación que se promueven? Hay tantas propuestas de alimentación circulando estos días, cada una con sus propias y distintas afirmaciones sobre los alimentos y la salud, que es completamente normal que los consumidores estén confundidos. Estas son algunas de ellas:

- **“Mi plato” del gobierno de los EE. UU.:** alto en carbohidratos, bajo en proteínas, bajo en grasas (especialmente bajo en : grasas animales), bajo en sal, alto en fibra.
- **Dieta carnívora:** alta en proteínas, alta en grasas, baja en carbohidratos, pocos alimentos vegetales (o ninguno).
- **Dieta Paleo:** alta en proteínas, baja en carbohidratos, baja en grasas, sin sal, sin cereales ni productos lácteos.
- **Ancestra:** alimentos de animales criados en pastos, pocos o ningún grano, sin alimentos industrialmente procesados.
- **Dieta de alimentos crudos:** ningún alimento cocinado.
- **Dieta vegetariana:** sin carnes.
- **Dieta vegana:** sin alimentos de origen animal.
- **Dieta de jugos:** principalmente jugos de frutas y verduras crudas.
- **Dieta del tipo de sangre:** alimentos elegidos según el tipo de sangre.
- **Dieta de tipificación metabólica:** alimentos elegidos de acuerdo con su metabolismo tipo (oxidantes rápidos o lentos).
- **Dieta sin gluten:** sin trigo ni otros cereales que contengan gluten.

## Introducción

- **Dietas curativas:** pensadas en curar el tracto digestivo, como GAPS (Síndrome de Intestino y Psicología), Sobrecrecimiento Bacteriano del Intestino Delgado (SIBO), Dieta de Carbohidratos Específicos (SCD) y Dieta baja en FODMAP (LFD). Estas dietas eliminan algunos o todos carbohidratos fermentables (azúcar, papas, granos, semillas, legumbres, tubérculos, leche, etc.) para permitir la regularización de las bacterias intestinales y la curación del tracto digestivo.

Desafortunadamente, estos planes dietéticos comparten poco con la forma en que los seres humanos saludables han comido durante miles de años.

En la Fundación Weston A. Price, recurrimos al trabajo pionero del Dr. Weston A. Price para responder a la pregunta, “¿Qué es una dieta saludable?” En 1939, el Dr. Price publicó su libro *Nutrition and Physical Degeneration* en el que describe las dietas de los pueblos sanos no industrializados de todo el mundo. Price estudió grupos con una salud dental perfecta (naturalmente alineada y sin caries) y perfecto estado general de salud (resistencia tanto a enfermedades infecciosas como crónicas, buena fertilidad y facilidad de parto). Encontró una amplia variedad de alimentos en estas dietas:

- **Alpes suizos:** productos lácteos crudos (leche, queso, nata, mantequilla), pan de centeno de masa fermentada, algo de carne (incluyendo grasa, vísceras y caldo), verduras en los meses de verano.
- **Islas Hébridias Exteriores de Escocia:** pescado y mariscos, incluidas las vísceras, especialmente el hígado, avena (como tortas de avena y gachas), algas marinas.
- **Alaska:** animales de caza (preferentemente con grasa y vísceras), mamíferos marinos como focas, peces (frecuentemente fermentados) y algunas bayas y alimentos vegetales en el verano.
- **Australia:** una gran variedad de animales de caza, peces, mamíferos marinos, insectos y alimentos vegetales (incluidos frutos secos, legumbres y cereales)

- **Nueva Zelanda:** una amplia variedad de pescados y mariscos, aves, cerdo y alimentos vegetales (incluidos los camotes y los ñames).
- **Africa:** una amplia variedad de animales de caza (incluyendo su grasa y vísceras), insectos, alimentos lácteos (en algunas tribus) y alimentos vegetales (incluyendo granos).
- **Mares del Sur:** una amplia variedad de pescados y mariscos (incluyendo la carne de los órganos), porcino (incluyendo grasa y sangre), aves y alimentos vegetales (incluyendo taro, ñame, etc.).

Dada la enorme variedad de alimentos que componen las dietas tradicionales estudiadas por Price, es válido preguntarse si es posible llegar a alguna conclusión sobre la manera en que deberíamos alimentarnos a partir de sus investigaciones. De hecho, sí es posible: formulando principios básicos que nos guíen a través del laberinto de opciones alimentarias que existe en esta época

La fundación Weston A. Price propone Once Principios de las dietas saludables y tradicionales, y llamamos “Dieta de las Tradiciones Sabias” a una dieta que se basan en estos principios.

A diet based on these principles is called the Wise Traditions Diet. Families and individuals can apply these principles to a diet that includes a variety of animal and plant foods, or to a diet that is restricted by what’s available and affordable; or to a diet that requires the elimination of certain foods (such as grains, dairy foods or certain vegetables) due to food allergies and sensitivities—or simply to a diet determined by individual preferences.

La Fundación Weston A. Price propone once principios de dietas sanas y tradicionales. Los principios uno, dos, tres y once fueron formulados por el Dr. Price, mientras que los principios cuatro a diez se derivan de investigaciones posteriores. Una dieta basada en estos principios se llama la Dieta de las Tradiciones Sabias. Las familias y las personas pueden aplicar estos principios a una dieta que incluye una variedad de alimentos de origen animal y vegetal, o a una dieta que es restringido por lo que está disponible y asequible; o a una dieta que requiere la eliminación de ciertos alimentos (como cereales,

## Introducción

productos lácteos o ciertas verduras) debido a alergias y sensibilidades alimentarias, o simplemente a una dieta determinada por las preferencias individuales.

La dieta de Tradiciones Sabias no dicta proporciones específicas de macronutrientes: proteínas, grasas y carbohidratos. Esto es algo que las personas necesitan trabajar por sí mismas. Por ejemplo, los jóvenes que son muy activos pueden comer muchos alimentos con carbohidratos sin aumentar peso, mientras que aquellos que son mayores y más sedentarios pueden necesitar limitar los carbohidratos. Algunas personas prosperan con una dieta rica en grasas, mientras que otras una dieta alta en grasas causa problemas digestivos. Los jóvenes activos necesitan más proteínas que las personas mayores sedentarias.

Comer de acuerdo con los principios de la Dieta de las Sabias Tradiciones no significa que tengamos que comer alimentos que nos parezcan extraños como insectos, aceite de ballena, o pescado fermentado. Existen formas de obtener los nutrientes que necesitamos utilizando los alimentos que más nos gustan —y aún más importante, que les gustan a nuestros niños. La dieta de las Tradiciones Sabias no elimina ninguna categoría de alimentos, como carne, cereales, grasas o productos lácteos, sino que más bien enfatiza las técnicas de preparación adecuadas para que la mayoría de las personas puedan incluir alimentos que de otra manera serían problemáticos.

## Para mayor información

**Artículos en español** (<https://www.westonaprice.org/es/articulos/#gsc.tab=0>)

**Folletos** (<https://www.westonaprice.org/es/folletos-en-espanol/#gsc.tab=0>)

**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>)