

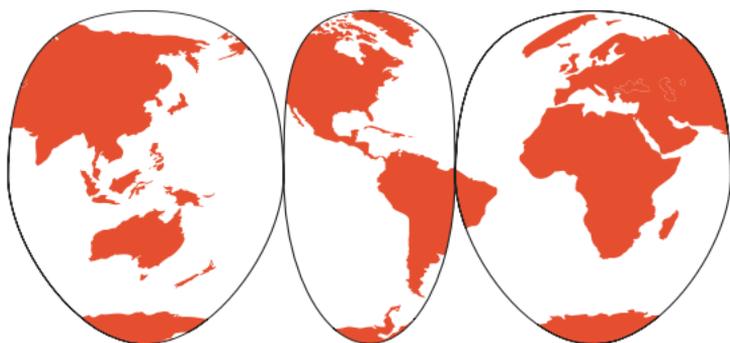
# FUNDACIÓN WESTON A. PRICE®

## SABIDURÍA EN LAS TRADICIONES

ALIMENTARIAS, MEDICINALES Y AGROPECUARIAS

*Educación • Investigación • Activismo*

FUNDAMENTOS PARA DIETAS SALUDABLES



LA TECNOLOGÍA COMO AYUDA  
LA CIENCIA COMO CONSEJERA  
EL CONOCIMIENTO COMO GUIA

OBSEQUIADO POR:

**La vida en todo su esplendor es  
reflejo de la madre naturaleza.**

Weston A. Price, DDS

[www.westonaprice.org](http://www.westonaprice.org)

## Acerca del Doctor Weston A. Price



A principios de 1930, un dentista norteamericano llamado Weston A. Price (1870-1948) empezó una serie de investigaciones únicas. Durante los siguientes diez años, el Dr. Price viajó a lugares remotos en el mundo para estudiar la salud de poblaciones que no habían sido afectadas todavía por la civilización occidental. El objetivo de sus investigaciones se centró en tratar de averiguar los factores responsables de una buena salud dental. Sus estudios revelaron que la caries dental y

la deformación de los arcos dentales (que resultaban en dientes torcidos y amontonados), eran el resultado de deficiencias nutricionales y no de defectos genéticos heredados.

Los grupos que Price estudió incluyeron villas aisladas en Suiza, comunidades gaélicas (Escocia, Irlanda y la isla de Man), indígenas de Norte América, melanesios y polinesios, tribus africanas, aborígenes australianos y maoríes neozelandeses, y tribus indígenas de América del Sur. Los elementos comunes que el Dr. Price encontró entre estos grupos nativos que se alimentaban de dietas tradicionales propias del lugar fueron: dientes parejos y hermosos, ausencia de caries, apariencia física atractiva, resistencia a enfermedades y buen temperamento.

Cuando el Dr. Price analizó los alimentos usados por estos grupos aislados encontró que, en comparación con la dieta americana de su época, éstos contenían al menos cuatro veces más vitaminas hidrosolubles, calcio y otros minerales; y, al menos, DIEZ veces más vitaminas liposolubles de origen animal, las que se encuentran en productos como mantequilla, huevos, mariscos, carne de órganos y grasa animal – hoy en día, estos mismos alimentos son considerados por el público norteamericano como alimentos ricos en colesterol y peligrosos para la salud. Estas personas tradicionales que gozaban de buena salud sabían instintivamente lo que los científicos contemporáneos del Dr. Price acababan de descubrir - que estas vitaminas liposolubles, vitaminas A y D, eran vitales para la salud pues actúan como catalizadoras en la absorción de minerales y la utilización de proteínas por el cuerpo. Sin estas vitaminas nuestro cuerpo no puede absorber minerales, independientemente de que éstos se encuentren en cantidades abundantes en los alimentos que ingerimos. También descubrió un nutriente liposoluble al que llamó Activador X, presente en pescados, mariscos, órganos y mantequilla de vacas que se alimentan de ricos y abundantes pastos de primavera y otoño. Todos los grupos primitivos incluían en sus dietas algún alimento que contenía este Activador X.

Para estas comunidades tradicionales, la nutrición previa a la concepción era muy importante. Muchas tribus requerían que el futuro padre y la futura madre se alimentaran con alimentos ricos en nutrientes. Estos mismos alimentos eran considerados importantes para mujeres embarazadas y que estaban amamantando y para niños en edad de crecimiento. Price descubrió que este tipo de alimentos era particularmente rico en minerales y en los activadores liposolubles que se encuentran sólo en la grasa animal.

Estos grupos aislados que el Dr. Price fotografió –con cuerpos atractivos, facilidad para reproducirse, estabilidad emocional y ausencia de enfermedades degenerativas-, sobresalen al ser comparados con los grupos civilizados modernos. Estos últimos han sustituido las dietas tradicionales por productos que el comercio trajo como el azúcar, la harina blanca, la leche pasteurizada, alimentos bajos en grasas y alimentos procesados llenos de aditivos y otros químicos.

Los descubrimientos y conclusiones del Dr. Price se presentan en su tomo clásico “Nutrición y Degeneración Física”. El libro contiene fotografías impresionantes de indígenas saludables y de buena constitución, así como fotografías de la degeneración física que ocurre cuando esta sabiduría milenaria es abandonada por la conveniencia de los productos modernos.



© Price-Pottenger Nutrition Foundation

*Las fotografías del Dr. Weston A. Price ilustran la diferencia en la estructura facial de aquéllos con dietas nativas y de aquéllos cuyos padres adoptaron la dieta “civilizada” de alimentos procesados y sin vitalidad. Las fotos muestran indígenas americanos de la zona pantanosa de la Florida. La niña “primitiva” de la izquierda tiene una cara atractiva y ancha, con espacio suficiente para los arcos dentales. La niña “moderna” de la derecha, nacida de padres que abandonaron sus dietas tradicionales, tiene una cara angosta, dientes amontonados y una menor resistencia a enfermedades.*

# Características de las Dietas Tradicionales

1. La alimentación de grupos saludables no-industrializados no contiene productos refinados o desnaturalizados como: azúcar o jarabe de maíz alto en fructosa; harina blanca; alimentos envasados; leche pasteurizada, homogeneizada, baja en grasa o sin grasa; aceites vegetales refinados o hidrogenados; proteína en polvo; vitaminas artificiales; y colorantes o aditivos tóxicos.
2. Todas las culturas tradicionales consumen algún tipo de alimento de origen animal como pescado; mariscos; aves; mamíferos; huevos; leche o productos lácteos; reptiles; e insectos. El animal entero es consumido - músculo, órganos, hueso y grasa, siendo los órganos y las grasas los alimentos preferidos.
3. La dieta de personas saludables de zonas no-industrializadas contiene al menos cuatro veces más calcio y minerales, y DIEZ veces más vitaminas liposolubles de origen animal (vitamina A, vitamina D y Activador X, ahora reconocido como vitamina K2), que la dieta moderna americana.
4. Todas las culturas tradicionales cocinan parte de sus alimentos, pero una porción de los alimentos de origen animal se consume de forma cruda.
5. Las dietas primitivas y tradicionales tienen un alto contenido enzimático y bacterias beneficiosas provenientes de vegetales lacto-fermentados, frutas, bebidas, productos lácteos, carnes y condimentos.
6. Las semillas, granos y nueces se remojan, germinan, fermentan o transforman con levadura; de esta forma se logra neutralizar los anti-nutrientes tales como los inhibidores de enzimas, taninos y el ácido fítico.
7. El contenido total de grasas en las dietas tradicionales varía entre un 30% a un 80% del total de las calorías, pero sólo el 4% de las calorías proviene de aceites poliinsaturados que se encuentran de forma natural en los granos, legumbres, nueces, pescado, grasas animales y vegetales. La mayor parte de las calorías proviene de grasas saturadas y ácidos grasos monoinsaturados.
8. Las dietas tradicionales contienen cantidades similares de ácidos grasos esenciales omega-6 y omega-3.
9. Todas las dietas tradicionales contienen algo de sal.
10. Todas las culturas tradicionales utilizan huesos de animales para preparar caldos gelatinosos.

11. Las culturas tradicionales preservan la buena salud de las generaciones futuras observando las siguientes reglas: proveen alimentos ricos en nutrientes a los futuros padres, a las mujeres embarazadas y a los niños en edad de crecimiento; espacian los embarazos (cada tres años); y enseñan los principios de una dieta apropiada a los más jóvenes.

Copyright 1999 La Fundación Weston A. Price  
Derechos Reservados

## **¿Confundido Con Las Grasas?**

A continuación una presentación de grasas tradicionales, ricas en nutrientes, que han alimentado a pueblos saludables durante miles de años:

### **PARA COCINAR**

- Mantequilla
- Sebo de vaca y de cordero
- Manteca de cerdo
- Grasa de pollo, ganso y pato
- Aceites de coco, palma y de semilla de palma.

### **PARA ENSALADAS**

- Aceite de oliva virgen extra (también se puede usar para cocinar)
- Aceite de sésamo y de cacahuete, prensado en frío
- Aceite de linaza (en pequeñas cantidades), prensado en frío

### **PARA OBTENER VITAMINAS LIPOSOLUBLES**

- Aceite de hígado de bacalao (éste es preferible a otros aceites de pescado que no tienen vitaminas liposolubles, pueden causar sobredosis de ácidos grasos insaturados, y usualmente provienen de peces criados en piscifactorías).

Las grasas que han aparecido recientemente están vinculadas a una serie de enfermedades como cáncer, enfermedades cardiovasculares, mal funcionamiento del sistema inmunológico, esterilidad, problemas de aprendizaje, problemas de crecimiento y osteoporosis. Entre éstas se encuentran:

- Todos los aceites hidrogenados o parcialmente hidrogenados.
- Aceites líquidos de procesamiento industrial como el aceite de soja, maíz, semilla de algodón y colza (canola).
- Grasas y aceites (especialmente aceites vegetales) calentados a altas temperaturas para frituras y otros procesos.

# Guía Para una Dieta Saludable

1. Consuma alimentos integrales, sin procesar.
2. Consuma carne de cordero, de vaca, de animales de caza, órganos, y huevos de animales que se han alimentado de pastos.
3. Consuma pescado salvaje (no criado en piscifactorías) y mariscos de aguas no contaminadas.
4. Consuma productos lácteos con toda su grasa, de vacas que han pastado al aire libre. Preferiblemente consuma productos lácteos crudos y/o fermentados como leche cruda (sin pasteurizar), yogur, kefir, mantequilla fermentada, quesos hechos de leche sin pasteurizar y crema agria. (Los quesos importados que están etiquetados como "leche" y "leche fresca" son crudos.)
5. Use abundantes grasas animales, especialmente mantequilla.
6. Use sólo aceites vegetales tradicionales como aceite de oliva virgen extra, aceite de sésamo, pequeñas cantidades de aceite de linaza, y aceites tropicales - aceite de coco y de palma. Compruebe que hayan sido extraídos de forma tradicional.
7. Tome aceite de hígado de bacalao regularmente para obtener un mínimo de 10,000 unidades de vitamina A y 1,000 unidades de vitamina D por día.
8. Coma frutas frescas y vegetales -preferiblemente orgánicos- en ensaladas y sopas, o ligeramente cocidos al vapor con mantequilla.
9. Use granos integrales, legumbres y nueces que hayan sido remojados, germinados o fermentados para neutralizar el ácido fítico, inhibidores de enzimas y otros anti-nutrientes.
10. Incluya, de forma habitual, vegetales, frutas, bebidas y condimentos lacto-fermentados, pues contienen mayores cantidades de enzimas, lo que contribuye a una mejor digestión y asimilación.
11. Prepare caldos de huesos de pollo, vaca, cordero y pescado, y úselos de forma liberal en sopas, salsas y guisos.
12. Utilice agua filtrada para beber y cocinar.
13. Utilice sal celta sin refinar y una variedad de hierbas y especias para estimular el apetito y hacer la comida más interesante.

14. Haga su propio aderezo de ensalada usando vinagre crudo y aceite de oliva virgen extra y una pequeña cantidad de aceite de linaza de primera presión en frío.
15. Use edulcorantes naturales con moderación, tales como la miel cruda de abeja, sirope de arce, azúcar de arce (se le conoce como “rapadura” o panela), azúcar de dátiles, jugo de caña de azúcar deshidratado (se le conoce como “Rapadura”) y polvo de stevia.
16. Use sólo vino o cerveza sin pasteurizar, con mucha moderación, junto con las comidas.
17. Cocine sólo en acero inoxidable, hierro, vidrio o cerámica de buena calidad.
18. Use sólo suplementos basados en alimentos de buena calidad.
19. Obtenga suficiente descanso, ejercicio y luz solar.
20. Piense de forma positiva y practique el arte de perdonar.

## **Guía De Productos Peligrosos**

1. No coma alimentos comerciales procesados como galletas, pasteles, crackers, bebidas gaseosas, alimentos enlatados, comidas congeladas, etc. Lea las etiquetas!
2. Evite todos los edulcorantes refinados como el azúcar, dextrosa, glucosa, jarabe de maíz alto en fructosa y zumos de fruta.
3. Evite la harina blanca, productos preparados con harina blanca y el arroz blanco.
4. Evite todos los aceites y grasas hidrogenadas o parcialmente hidrogenadas.
5. Evite todos los aceites líquidos refinados de origen vegetal, hechos a base de soja, maíz, cártamo, colza (canola) y semilla de algodón.
6. No use aceites poliinsaturados para freír, sofreír o cocinar.
7. Evite comidas fritas en aceites poliinsaturados o con aceites vegetales hidrogenados.
8. No practique el veganismo; los productos animales nos proporcionan nutrientes vitales que no se encuentran en los alimentos de origen vegetal.

# Guía De Productos Peligrosos

9. Evite productos que contengan proteína en polvo, ya que estos productos contienen sustancias cancerígenas que se forman durante su procesamiento. El consumo de proteínas sin los cofactores que ocurren en la naturaleza puede llevar a deficiencias, especialmente de vitamina A.
10. Evite la leche pasteurizada; no consuma productos lácteos ultra pasteurizados, leche desnatada, leche en polvo o imitación de productos lácteos.
11. Evite consumir huevos, pescado y carnes provenientes de granjas de cría intensiva.
12. Evite salchichas y embutidos de carne pues son productos altamente procesados.
13. Evite semillas, nueces y cereales rancios o preparados de forma inapropiada como los que se encuentran en la granola, en panes hechos con levadura rápida y en las cajas de cereales para el desayuno, ya que éstos bloquean la absorción de minerales y causan problemas intestinales.
14. Evite frutas y vegetales enlatados, fumigados, con cera o irradiados. Evite productos que contengan ingredientes transgénicos (la mayoría de los productos que contienen soja, colza – canola - y maíz).
15. Evite los aditivos artificiales, especialmente el glutamato monosódico (MSG), la proteína vegetal hidrolizada y el aspartamo, pues son tóxicos para el sistema nervioso. La mayoría de las sopas, salsas, caldos y condimentos comerciales contienen glutamato monosódico, incluso cuando no se menciona en la etiqueta.  
  
Individuos sensibles a la cafeína y sustancias similares deben evitar el café, té y chocolate.
16. Evite productos que contengan aluminio como la sal comercial, el polvo de hornear y los antiácidos.
17. No use ollas de aluminio o desodorantes que contengan aluminio.
18. No tome agua con flúor (se requiere de filtros especiales para eliminar el flúor que algunas plantas de tratamiento agregan al agua.)
19. Evite vitaminas sintéticas y alimentos que las contengan.
20. Evite licores destilados.
21. No utilice el horno microondas.

# ¿Qué Está Mal Con Lo Que Nos Aconsejan los “Expertos”?

**“Evite las grasas saturadas.”** Las grasas saturadas juegan muchos roles importantes en el cuerpo. Éstas mantienen la salud de las paredes celulares, promueven la absorción de ácidos grasos esenciales en el cuerpo, fortalecen el sistema inmunológico, protegen el hígado y contribuyen a huesos fuertes. Las grasas saturadas no causan enfermedades coronarias. De hecho, las grasas saturadas son el alimento preferido del corazón. Debido a que nuestro cuerpo necesita grasas saturadas, éste tiene que producirlas a partir de los carbohidratos y del exceso de proteína cuando no se encuentran cantidades suficientes en la dieta.

**“Limite el colesterol.”** El colesterol en la dieta contribuye a fortalecer la pared intestinal y ayuda a los bebés y niños a desarrollar un cerebro y sistema nervioso saludables. Los alimentos que contienen colesterol también proporcionan muchos otros nutrientes. Sólo el colesterol oxidado, que se encuentra en la mayoría de las leches y huevos en polvo, contribuye a las enfermedades del corazón. La leche en polvo se agrega a las leches que contienen un 1% y 2% de grasa.

**“Use más aceites poliinsaturados.”** Este tipo de aceites, cuando no se emplea con moderación, contribuye al desarrollo de cáncer, enfermedades del corazón, enfermedades inmunológicas, problemas de aprendizaje, problemas intestinales y envejecimiento prematuro. El uso de grandes cantidades de grasas poliinsaturadas es relativamente reciente en la dieta humana, debido a la producción comercial moderna de aceites vegetales líquidos. Incluso el aceite de oliva, una grasa monoinsaturada considerada saludable, puede causar desequilibrios a nivel celular si se consume en grandes cantidades.

**“Evite la carne roja.”** La carne roja es una rica fuente de nutrientes que protege el corazón y el sistema nervioso; éstos incluyen las vitaminas B12 y B6, zinc, fósforo y la coenzima Q10.

**“Reduzca el consumo de huevos.”** Los huevos son el alimento perfecto de la naturaleza pues proveen de excelente proteína, una gama de nutrientes y ácidos grasos importantes que contribuyen a la salud del cerebro y del sistema nervioso. Los norteamericanos tenían menos enfermedades del corazón cuando comían más huevos. Los sustitutos de huevos causan muerte rápida en animales de laboratorio.

**“Restrinja el consumo de sal.”** La sal es crucial para la digestión y asimilación. La sal también es necesaria para el desarrollo y funcionamiento del sistema nervioso.

**“Coma carne magra y tome leche desnatada.”** La carne magra y la leche desnatada carecen de las vitaminas liposolubles necesarias para la asimilación de las proteínas y minerales presentes en la carne y la leche. El consumo de alimentos bajos en grasas puede llevar a la desaparición de las reservas de vitamina A y D.

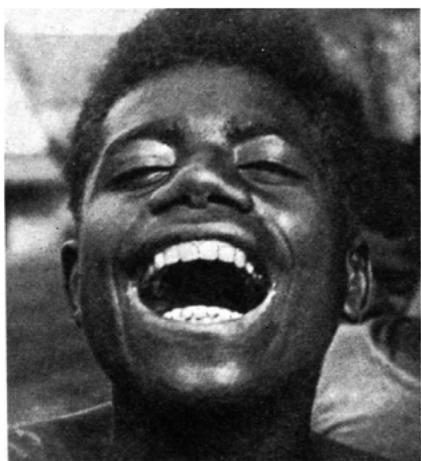
**“Limite el consumo de grasas al 30% del total de calorías.”** Este porcentaje de grasas no es suficiente para la mayoría de las personas, y conduce a bajos niveles de azúcar y cansancio. En las dietas tradicionales, entre el 30% y el 80% del total de las calorías provenía de grasas saludables, la mayoría de origen animal.

**“Coma entre 6 y 11 porciones de cereales al día.”** La mayoría de los productos a base de cereales están hechos con harina blanca, la cual carece de nutrientes (los aditivos que se le añaden a la harina blanca pueden causar deficiencias vitamínicas!) Y si los productos elaborados con cereales integrales no han sido preparados correctamente, éstos pueden causar deficiencias minerales y problemas intestinales.

**“Coma al menos 5 porciones de frutas y vegetales al día.”** Las frutas y vegetales reciben un promedio de 10 aplicaciones de pesticidas desde su estado de semilla hasta su almacenamiento. Las personas deberían de buscar productos orgánicos. ¡La calidad es importante!

**“Consuma más soja.”** Los alimentos modernos preparados con soja bloquean la absorción de minerales, inhiben la digestión de proteínas, deprimen el funcionamiento de la tiroides y contienen potentes elementos cancerígenos.

Derechos de Autor © 1999 Fundación Weston A. Price  
Derechos Reservados



© Price-Pottenger Nutrition Foundation

*El Dr. Price encontró, de forma consistente, que aquellos grupos cuyas dietas contenían suficientes nutrientes provenientes de proteína y grasa animal, no sólo gozaban de excelente salud sino que también poseían una actitud positiva y optimista hacia la vida. Él observó que la mayoría de los residentes de cárceles y manicomios tenían deformaciones faciales, indicio de deficiencias nutricionales prenatales.*

# Comparación de Dietas Tradicionales y Dietas Modernas

## DIETAS TRADICIONALES MAXIMIZACION DE NUTRIENTES

Alimentos de tierras fértiles.

Se prefieren los órganos a la carne muscular.

Grasas naturales de animales.

Los animales se crían en campo abierto.

Los lácteos se consumen crudos y/o fermentados.

Los granos y legumbres se remojan y/o fermentan.

La soja se fermenta por un largo período y se consume en pequeñas cantidades.

Caldos de huesos.

Azúcares no refinados.

Vegetales lacto-fermentados.

Bebidas lacto-fermentadas.

Sal sin refinar.

Vitaminas naturales provenientes de los alimentos consumidos.

Horno/cocina tradicional.

Semillas tradicionales, polinización natural.

## DIETAS MODERNAS MINIMIZACION DE NUTRIENTES

Alimentos de tierras empobrecidas.

Se prefiere la carne muscular, se consumen pocos órganos.

Aceites vegetales procesados.

Los animales están confinados.

Los lácteos están pasteurizados o ultrapasteurizados.

Los granos están refinados y/o extruídos.

La soja se procesa de forma industrial y se consume en grandes cantidades.

Glutamato monosódico, saborizantes artificiales.

Edulcorantes refinados.

Encurtidos pasteurizados y procesados.

Bebidas gaseosas.

Sal refinada.

Vitaminas sintéticas añadidas a los alimentos y/o tomadas de forma aislada.

Microondas, irradiación.

Semillas híbridas, semillas transgénicas.

# Las Múltiples Funciones de la Grasa Saturada

Las grasas saturadas tales como la mantequilla, las grasas de la carne, el aceite de coco y de palma, tienden a solidificarse a temperatura ambiente. De acuerdo con dogmas convencionales de nutrición, estas grasas tradicionales son responsables de muchas de nuestras enfermedades modernas - enfermedades coronarias, cáncer, obesidad, diabetes, mal funcionamiento de las membranas de las células, e incluso desórdenes del sistema nervioso como esclerosis múltiple. Sin embargo, muchos estudios científicos indican que es el aceite vegetal líquido - que está repleto de radicales libres que se han formado durante su procesamiento - y el aceite vegetal artificialmente endurecido - al que se le llama grasa transitoria - los verdaderos culpables de estas condiciones modernas, no las grasas saturadas naturales.

Los humanos necesitamos grasas saturadas porque tenemos sangre caliente. Nuestros cuerpos no funcionan a temperatura ambiente sino a una temperatura tropical. La grasa saturada provee la rigidez y estructura apropiada a las membranas de nuestras células y tejidos. Cuando consumimos muchos aceites líquidos insaturados, las membranas de nuestras células no tienen la integridad estructural para funcionar de manera apropiada, se ponen "fofas", y, cuando consumimos mucha de esta grasa transitoria, que no es tan suave como la grasa saturada a temperatura ambiente, las membranas de nuestras células se ponen muy "tiesas".

En contra de la opinión comúnmente aceptada, la cual no está comprobada científicamente, las grasas saturadas no obstruyen las arterias ni causan enfermedades coronarias. De hecho, el alimento preferido del corazón es la grasa saturada; y las grasas saturadas reducen una sustancia llamada Lp(a), que es un indicador muy preciso de la propensión a enfermedades del corazón.

Las grasas saturadas juegan muchos papeles importantes en la química del cuerpo. Éstas fortalecen el sistema inmunológico y están involucradas en la comunicación intercelular, lo que significa que nos protegen contra el cáncer. Ayudan a que los receptores de las membranas de nuestras células funcionen de manera apropiada, incluyendo los receptores de insulina, protegiéndonos de esta forma contra la diabetes. Los pulmones no pueden funcionar sin grasas saturadas, razón por la cual los niños a los que se les da mantequilla y leche entera tienen menos asma que niños alimentados con leche desnatada y margarina. Las grasas saturadas están también involucradas en el funcionamiento de los riñones y la producción hormonal.

Las grasas saturadas son necesarias para el buen funcionamiento del sistema nervioso, y más de la mitad de la grasa del cerebro es saturada. Las grasas saturadas también ayudan a suprimir la inflamación. Finalmente, las grasas saturadas provenientes de alimentos de origen animal transportan las vitaminas liposolubles A, D y K2, vitaminas vitales que necesitamos en grandes cantidades para mantenernos saludables.

Los seres humanos han consumido grasas saturadas de productos animales, de productos lácteos y de aceites tropicales durante miles de años; es con la llegada del procesamiento y consumo del aceite vegetal moderno que se ha desarrollado una epidemia de enfermedades degenerativas modernas, no por el consumo de grasas saturadas.

Hágase miembro de  
**LA FUNDACIÓN**  
**WESTON A. PRICE**®

Es su oportunidad para recibir  
nuestra revista informativa trimestral

**SABIDURÍA**  
**EN LAS**  
**TRADICIONES**

ALIMENTARIAS, MEDICINALES Y AGROPECUARIAS  
(EN INGLÉS)

**y de apoyar nuestros proyectos y objetivos:**

ALIMENTOS DENSOS EN NUTRIENTES  
GRASAS TRADICIONALES  
LACTO-FERMENTACIÓN  
CALDO PARA TODOS  
UNA CAMPAÑA POR LA LECHE AUTÉNTICA  
ETIQUETADO SIN ENGAÑOS  
PREPARÁNDOSE PARA LA PATERNIDAD  
¡CUIDADO CON LA SOJA!  
AGUA CON VITALIDAD  
AGRICULTURA SIN VENENOS  
GANADERÍA BASADA EN PASTOS  
TERAPIAS INTEGRALES  
AGRICULTURA APOYADA POR LA COMUNIDAD

LA TECNOLOGÍA COMO AYUDA  
LA CIENCIA COMO CONSEJERA  
EL CONOCIMIENTO COMO GUIA

La Fundación Weston A. Price sólo acepta contribuciones de miembros  
y/o donaciones privadas, y no acepta fondos  
de las industrias de carne o de lácteos.



# LA FUNDACIÓN WESTON A. PRICE ¿DESEA HACERSE MIEMBRO?

**Si....!** Quisiera hacerme miembro de la **Fundación Weston A. Price** y recibir la revista trimestral "**Sabiduría en las Tradiciones**"

Nombre: \_\_\_\_\_

Dirección: \_\_\_\_\_

Ciudad: \_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

Dado que tratamos de mantener el costo de hacerse miembro lo más bajo posible para llegar al mayor número de personas, se agradece cualquier contribución.

_____	Miembro Regular	\$40	_____	M
_____	Canadá y Extranjero	\$50	_____	M
_____	Estudiante o Senior	\$25	_____	M
	(incluya copia de su identificación)		_____	M
_____	Otros	\$ _____	_____	M

Por favor envíeme \_\_\_\_\_ copias de su folleto informativo a \$ \_\_\_\_\_ para compartirlo con familiares y colegas, y de esta forma contribuir lo que usted puede. ¡"Enseñar!" (Profesionales que trabajan en el área de salud por favor incluir una tarjeta de presentación)

Estoy incluyendo \$ \_\_\_\_\_ para \_\_\_\_\_ hacerme miembro y \$ \_\_\_\_\_ para \_\_\_\_\_

Forma de pago: \_\_\_\_\_ Cheque o money order (Por favor no pagar en efectivo)

Número de Tarjeta: \_\_\_\_\_

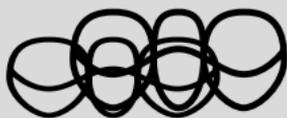
Nombre como figura en la tarjeta: \_\_\_\_\_

Firma: \_\_\_\_\_

Envíe este formulario a:

THE WESTON A. PRICE FOUNDATION®  
PMB #106-380  
4200 WISCONSIN AVENUE, NW  
WASHINGTON, DC 20016

# WESTON A. PRICE<sup>®</sup> ¿SE MIEMBRO?



Weston A. Price

“Tradiciones”! (sólo en inglés)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Código: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Fax: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

...o lo más bajo posible para que nuestra información pueda  
...er ayuda adicional a través de las siguientes posibilidades:

Miembro Especial	\$ 100
Miembro Auspiciador	\$ 250
Miembro Patrocinador	\$ 500
Miembro Benefactor	\$ 1,000
Miembro del Milenio	\$10,000

...\$1.00 cada uno, para así poder distribuirlo entre mis amigos,  
...el Dr. Price dijo en sus últimas palabras: “Enseñar, enseñar,  
...podrían proveer de este folleto a sus pacientes.)

\_\_\_\_\_ para folletos, un total de \$ \_\_\_\_\_

...o mande efectivo) \_\_\_\_\_ Mastercard \_\_\_\_\_ Visa

\_\_\_\_\_ Fecha de Expiración: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

...a hoja a:

TELÉFONO: (202) 363-4394  
FAX: (202) 363-4396

[www.westonaprice.org](http://www.westonaprice.org)  
[info@westonaprice.org](mailto:info@westonaprice.org)

## LA FUNDACIÓN WESTON A. PRICE

La Fundación Weston A. Price es una organización sin ánimo de lucro, fundada en 1999 para propagar la investigación sobre nutrición del Dr. Weston Price. Sus estudios en pueblos aislados, no industrializados, han contribuido a establecer parámetros para la salud humana y a determinar las características óptimas de la dieta humana.

La Fundación se dedica a reintroducir alimentos ricos en nutrientes en la dieta de las personas mediante la educación, investigación y activismo. La Fundación apoya una serie de movimientos que contribuyen al logro de este objetivo, entre ellos: enseñanza correcta sobre nutrición, agricultura orgánica y biodinámica, ganadería basada en pastos, granjas apoyadas por la comunidad, información honesta y clara en el etiquetado de los productos, preparación para la paternidad y terapias integrales. Los objetivos específicos incluyen: establecer un acceso universal a la leche cruda, certificada y de buena calidad a través de "Una Campaña por la Leche Auténtica" ([www.realmilk.com](http://www.realmilk.com)) y la prohibición del uso de fórmula de soja para bebés a través del proyecto "Cuidado con la Soja."

La Fundación busca establecer un laboratorio para evaluar el contenido nutricional de los alimentos, particularmente el de la mantequilla producida en distintas circunstancias; dirigir investigaciones sobre el Factor X descubierto por el Dr. Price; y determinar los efectos de métodos tradicionales de preparación, sobre el contenido y disponibilidad nutricional de alimentos de alta calidad.

La junta y miembros de la Fundación Weston A. Price se mantiene unida en la creencia de que la tecnología moderna debe convertirse en un vehículo para las tradiciones sabias y nutritivas de nuestros antepasados, en lugar de ser utilizada como una fuerza destructiva del medio ambiente y de la salud humana; y que la ciencia y el conocimiento pueden validar estas tradiciones.

La revista trimestral de la Fundación, "Sabiduría en las Tradiciones Alimentarias, Medicinales y Agropecuarias," está dedicada a explorar la validez científica de las tradiciones dietéticas, medicinales y agropecuarias en el mundo. En ésta se presentan artículos esclarecedores y dignos de reflexión sobre investigación científica reciente; alimentación humana; agricultura libre de tóxicos; y terapias integrales. Esta revista facilita también información de alimentos que han sido producidos y procesados de forma metódica.

Existe una red extensiva de representantes locales que ayudan a los consumidores a encontrar fuentes de alimentos saludables en sus comunidades. Se ofrece una lista con información de estos representantes ("chapters") en la revista o en la página web [www.westonaprice.org](http://www.westonaprice.org).

# Los Activadores Liposolubles

El centro de la investigación del Dr. Price tiene que ver con lo que él llamó los “activadores liposolubles”, vitaminas que se encuentran en las grasas y en los órganos de animales que se alimentaron de pastos, y en algunos productos del mar como por ejemplo huevas, mariscos, pescados aceitosos y en el aceite de hígado de bacalao. Estos tres activadores liposolubles son la vitamina A, la vitamina D y un nutriente al que él llamó el Activador X, ahora conocido como la vitamina K2, la forma animal de la vitamina K. Los niveles de estos nutrientes básicos eran unas diez veces más altos en dietas tradicionales que en dietas basadas en alimentos que aparecieron con el comercio moderno como el azúcar, la harina blanca y el aceite vegetal. El Dr. Price se refería a estas vitaminas como activadores porque sirven de catalizadores para la absorción de los minerales. Sin ellas, los minerales no podrían ser utilizados por el cuerpo, independientemente de la abundancia de éstos en el cuerpo.

La investigación reciente valida completamente los descubrimientos del Dr. Price. Hoy en día se sabe que la vitamina A es vital para el metabolismo de minerales y proteínas, la prevención de defectos de nacimiento, el desarrollo óptimo de bebés y niños, la protección contra las infecciones, la producción de hormonas sexuales y de estrés, la función de la tiroides, y la salud de ojos, piel y huesos. La vitamina A disminuye con el estrés, infecciones, fiebre, ejercicio extenuante, exposición a pesticidas y químicos industriales, y el exceso de consumo de proteína (de ahí nuestras advertencias en contra del consumo excesivo de proteína en forma de carne magra, leche desnatada y proteína en polvo.)

La investigación moderna también nos ha revelado las muchas funciones que juega la vitamina D, necesaria para el metabolismo de minerales, huesos y sistema nervioso saludables, tono muscular, salud del sistema reproductivo, producción de insulina, protección contra la depresión, y protección contra las enfermedades crónicas como el cáncer y enfermedades coronarias.

La vitamina K juega un papel importante en el crecimiento y desarrollo facial, la reproducción normal, el desarrollo de huesos y dientes saludables, protección contra la calcificación e inflamación de las arterias, síntesis de la mielina y capacidad de aprendizaje.

La literatura moderna sobre temas de salud está llena de información errónea sobre las vitaminas liposolubles. Muchos escritores en esta área opinan que los humanos pueden obtener suficiente vitamina A de alimentos de origen vegetal. Pero los carotenos en alimentos de origen vegetal no son vitamina A de verdad. Los carotenos son precursores que posteriormente se convierten en vitamina A en el intestino delgado. Los seres humanos no son buenos conversores de vitamina A, especialmente

## Los Activadores Liposolubles

los bebés o las personas que sufren de diabetes, problemas de la tiroides o desórdenes intestinales. De esta forma, para una salud óptima, los humanos requieren de alimentos de origen animal que contengan cantidades abundantes de vitamina A. De forma similar, muchos opinan que una cantidad adecuada de vitamina D puede ser obtenida con una exposición breve bajo el sol. Pero el cuerpo sólo produce vitamina D cuando el sol está perpendicularmente encima de uno, es decir, en los meses de verano y durante el mediodía. Durante el resto del año (e incluso en los meses de verano para aquéllos que no toman baños de sol), las personas deben obtener la vitamina D de sus alimentos. Respecto a la vitamina K, la mayoría de libros sobre aspectos de salud sólo mencionan su función en la coagulación de la sangre, sin reconocer las muchas otras funciones vitales que posee este nutriente.

Las vitaminas A, D y K trabajan conjuntamente. Las vitaminas A y D ordenan la producción de ciertas proteínas a las células; tras la producción de dichas proteínas, éstas son activadas por la vitamina K. Esta sinergia explica las declaraciones de toxicidad cuando las vitaminas A, D o K se toman de forma aislada. Estos tres nutrientes tienen que estar presentes en la dieta, de lo contrario el cuerpo desarrollará deficiencias de los activadores que no están presentes.

Las funciones vitales de estas vitaminas liposolubles y los altos niveles encontrados en las dietas de pueblos tradicionales saludables, confirman la importancia del ganado alimentado con pastos. Si los animales domésticos no están consumiendo pasto verde, una gran proporción de las vitaminas A y K no van a estar presentes en la grasa, órganos, mantequilla, queso y yemas de los huevos; si los animales no se han criado bajo la luz del sol, la vitamina D también estará ausente en la mayoría de estos alimentos.

Dado que es tan difícil hoy en día obtener cantidades adecuadas de activadores liposolubles en la dieta moderna, el Dr. Price recomendó aceite de hígado de bacalao para proporcionar vitaminas A y D, junto con una fuente de vitamina K, como la mantequilla de vacas que pastaron cuando el pasto estaba creciendo activamente. Cuando estos nutrientes se consumen en cantidades abundantes durante el embarazo, lactancia y el período de crecimiento, se asegura un desarrollo físico y mental óptimo en los niños; cuando los consumen adultos, estos nutrientes protegen contra enfermedades graves o crónicas.

Es importante escoger el aceite de hígado de bacalao con cuidado ya que muchas marcas contienen muy poca vitamina D, lo que podría llevar a una toxicidad potencial de vitamina A. Vaya a <http://www.westonaprice.org/cod-liver-oil/cod-liver-oil-basics#brands> para informarse sobre las marcas que se recomiendan.

# Mitos y Verdades sobre Nutrición

**Mito:** Las enfermedades cardiovasculares en América son por causa del consumo de colesterol y grasas saturadas de productos animales.

**Verdad:** El consumo de grasas animales en América disminuyó durante el periodo de aumento más repentino de enfermedades del corazón (1920-1960), a la vez que el consumo de grasas vegetales hidrogenadas y de procesado industrial incrementó de manera dramática (USDA-HNI).

**Mito:** Las grasas saturadas bloquean las arterias.

**Verdad:** Los ácidos grasos encontrados en arterias bloqueadas son principalmente insaturados (74%), de los cuales el 41% son ácidos grasos poliinsaturados (Lancet 1994 344:1195).

**Mito:** Los vegetarianos viven más años.

**Verdad:** La tasa de mortalidad anual en hombres vegetarianos es ligeramente mayor que en hombres no-vegetarianos (0.93% vs. 0.89%); y la tasa de mortalidad anual en mujeres vegetarianas es muy superior a la de mujeres no-vegetarianas (0.86% vs. 0.54%) (Wise Traditions, 2000 1:(4):16-17).

**Mito:** Se puede obtener vitamina B12 de ciertas plantas como las alga azul-verdes y de productos de soja fermentados.

**Verdad:** La vitamina B12 no se puede absorber de fuentes de origen vegetal. Los productos modernos de soja incrementan la necesidad que tiene el cuerpo de recibir vitamina B12 (Soybeans: Chemistry and Technology Vol 1 1972).

**Mito:** Para mantenerse en buen estado de salud, el nivel de colesterol debe de ser más bajo que 180 mg/dl.

**Verdad:** La tasa de mortalidad general es mayor en individuos con niveles de colesterol menores de 180 mg/dl (Circulation 1992 86:3).

**Mito:** Las grasas animales causan cáncer y enfermedades del corazón.

**Verdad:** Las grasas animales contienen muchos nutrientes que nos protegen contra el cáncer y enfermedades del corazón; las tasas elevadas de cáncer y enfermedades del corazón están asociadas con el consumo de grandes cantidades de aceites vegetales (Federal Proceedings July 1978 37:2215).

**Mito:** Los niños se benefician de una dieta baja en grasas.

**Verdad:** Los niños con dietas bajas en grasas sufren de problemas de crecimiento y desarrollo, y problemas de aprendizaje (Food Chemistry News 10/3/94).

# Mitos y Verdades sobre Nutrición

**Mito:** Una dieta baja en grasas “hará que se sienta mejor e incrementará su alegría de vivir.”

**Verdad:** Las dietas bajas en grasas están asociadas con tasas más altas de depresión, problemas psicológicos, fatiga, violencia y suicidio (Lancet 3/21/92 v339).

**Mito:** Para evitar enfermedades del corazón debemos usar margarina en lugar de mantequilla.

**Verdad:** Las personas que consumen margarina tienen el doble de riesgo de padecer enfermedades del corazón que las personas que consumen mantequilla (Nutrition Week 3/22/91 21:12).

**Mito:** Los americanos no consumen suficientes cantidades de ácidos grasos esenciales.

**Verdad:** Los americanos consumen demasiada cantidad de un tipo de ácidos grasos esenciales (AGE). El ácido graso esencial omega-6, que se encuentra en la mayoría de los aceites vegetales poliinsaturados, se consume de forma desproporcionada en relación con otro ácido graso esencial, el omega-3, que se encuentra en el pescado, aceites de pescado, huevos de gallinas que se alimentaron de pastos, verduras de hoja verde y hierbas, y aceites de ciertas semillas como la linaza, frutos secos como las nueces y, en pequeñas cantidades, en los cereales integrales (American Journal of Clinical Nutrition 1991 54:438-63).

**Mito:** La dieta del “hombre de las cavernas” era baja en grasas.

**Verdad:** A lo largo y ancho del mundo, los pueblos primitivos buscaban y consumían grasas de pescado y mariscos, aves, mamíferos del mar, insectos, reptiles, roedores, osos, perros, cerdos, ganado vacuno y ovino, cabras, venado, huevos, frutos secos y productos lácteos. (Abrams, Food and Evolution 1987).

**Mito:** Una dieta vegetariana le protegerá contra la aterosclerosis.

**Verdad:** El Proyecto Internacional de Aterosclerosis descubrió que los vegetarianos tenían una incidencia similar de aterosclerosis que aquellos que consumían carne (Laboratory Investigations 1968 18:498).

**Mito:** Las dietas bajas en grasas previenen el cáncer de mama.

**Verdad:** Un estudio reciente encontró que mujeres con una dieta muy baja en grasas (menos del 20%) tenían la misma tasa de cáncer de mama que mujeres que consumían grandes cantidades de grasas (New England Journal of Medicine 2/8/96).

# Mitos y Verdades sobre Nutrición

Mito: El aceite de coco causa enfermedades del corazón.

Verdad: Cuando se proporcionó aceite de coco en un 7% del valor energético de la dieta de pacientes que se estaban recuperando de ataques al corazón, estos pacientes mejoraron más rápidamente que pacientes que no tuvieron ningún tratamiento y que pacientes que fueron tratados con aceite de maíz o de cártamo. Las poblaciones que consumen aceite de coco tienen tasas bajas de enfermedades cardiovasculares. El aceite de coco puede ser además uno de los aceites más útiles en prevenir enfermedades del corazón por sus características antivirales y antimicrobiales. (Journal of the American Medical Association 1967 202:1119-1123; American Journal of Clinical Nutrition 1981 34:1552).

Mito: Las grasas saturadas inhiben la producción de prostaglandinas antiinflamatorias.

Verdad: Las grasas saturadas actualmente mejoran la producción de todas las prostaglandinas al facilitar la conversión de ácidos grasos esenciales. (Tripping Lightly Down the Prostaglandin Pathways, [www.westonaprice.org](http://www.westonaprice.org) 20:3).

Mito: El ácido araquidónico en alimentos como el hígado, mantequilla y yemas de huevo produce prostaglandinas inflamatorias "malas".

Verdad: Las prostaglandinas de la serie 2 que produce el cuerpo a partir del ácido araquidónico, estimulan e inhiben la inflamación en circunstancias propicias. El ácido araquidónico es fundamental para la función del cerebro y del sistema nervioso.

Mito: La carne de vaca causa cáncer de colon.

Verdad: Argentina, con tasas mayores de consumo de carne de vaca, tiene tasas menores de cáncer de colon que los EEUU. Los mormones tienen tasas de cáncer más bajas que los adventistas del séptimo día que son vegetarianos (Cancer Research 35:3513 1975).

Estas guías fueron desarrolladas conjuntamente con la Fundación de Nutrición Price-Pottenger (619) 574-7763.

**VISITE NUESTRA FASCINANTE PÁGINA WEB:  
[WWW.WESTONAPRICE.ORG](http://WWW.WESTONAPRICE.ORG)**

# Mitos y Verdades sobre la Soja

**Mito:** El uso de la soja como alimento empezó hace muchos miles de años.

**Verdad:** La soja fue recién introducida como alimento durante la tardía dinastía Chou (1134-246 AC), y sólo después de que los chinos habían aprendido a fermentar la soja para hacer alimentos como tempeh, natto y tamari (salsa de soja tradicional).

**Mito:** Los asiáticos consumen grandes cantidades de alimentos producidos con soja.

**Verdad:** El consumo promedio de soja en China es de 10 gramos (cerca de 2 cucharitas) al día, y hasta 60 gramos en algunas partes de Japón. Los asiáticos consumen alimentos preparados con soja en pequeñas cantidades (como condimento), y no como un sustituto de alimentos de origen animal.

**Mito:** Los alimentos modernos de soja proveen los mismos beneficios para la salud que los alimentos tradicionales de soja que se fermentan de forma tradicional.

**Verdad:** La mayoría de los productos modernos de soja no están fermentados y, por lo tanto, no neutralizan las toxinas presentes en la misma. Además, se procesan de tal forma que la proteína se desnaturaliza y ésto aumenta su nivel cancerígeno.

**Mito:** Los alimentos de soja proporcionan proteína completa.

**Verdad:** Como todas las leguminosas, la soja es deficiente en metionina y cisteína, aminoácidos que contienen azufre. Además, el procesamiento moderno desnaturaliza la frágil lisina.

**Mito:** Los alimentos preparados con soja fermentada aportan vitamina B12 en dietas vegetarianas.

**Verdad:** El compuesto que se asemeja a la vitamina B12 en la soja no puede ser utilizado por el cuerpo humano; de hecho, los alimentos de soja hacen que el cuerpo necesite más vitamina B12.

**Mito:** La fórmula para bebés hecha a base de soja no es peligrosa.

**Verdad:** Los alimentos hechos a base de soja contienen sustancias como los inhibidores de tripsina que inhiben la digestión de proteínas y afectan a la función pancreática. En estudios con animales, las dietas altas en inhibidores de tripsina condujeron a un retraso en el crecimiento y a desórdenes pancreáticos. Los alimentos hechos a base de soja también incrementan la necesidad de vitamina D

# Mitos y Verdades sobre la Soja

del cuerpo, necesaria para tener unos huesos fuertes y un crecimiento normal. El ácido fítico en la soja reduce la biodisponibilidad de hierro y zinc, necesarios para la salud y desarrollo del cerebro y el sistema nervioso. La soja también carece de colesterol, esencial para el desarrollo del cerebro y del sistema nervioso. Las grandes cantidades de fitoestrógenos en la fórmula de soja se han visto implicadas en la tendencia actual del desarrollo sexual prematuro en las niñas y del desarrollo sexual retrasado en los niños.

**Mito:** Los alimentos hechos a base de soja pueden prevenir la osteoporosis.

**Verdad:** Los alimentos hechos a base de soja pueden causar deficiencias de calcio y vitamina D, ambos necesarios para tener huesos saludables. El calcio proveniente de caldos preparados con huesos, y la vitamina D proveniente de mariscos, manteca de cerdo y órganos, son los que previenen la osteoporosis en la población de Asia – no la soja.

**Mito:** Los alimentos modernos hechos a base de soja protegen contra varios tipos de cáncer.

**Verdad:** Un informe del gobierno británico concluyó que existe poca evidencia de que los alimentos de soja protejan contra el cáncer de mama u otras formas de cáncer. De hecho, la soja puede aumentar el riesgo de cáncer.

**Mito:** Los alimentos hechos a base a soja protegen contra enfermedades del corazón.

**Verdad:** En algunas personas, el consumo de soja reduce su colesterol, pero no existe evidencia de que al reducirse el colesterol se reduzca el riesgo de tener enfermedades cardíacas.

**Mito:** Los estrógenos de la soja (isoflavonas) son buenos para usted.

**Verdad:** Las isoflavonas de soja son disruptores endocrinos. Pueden prevenir la ovulación y estimular el crecimiento de células cancerígenas. El consumir sólo 30 gramos (como 4 cucharadas) de soja al día puede resultar en hipotiroidismo con síntomas de letargo, estreñimiento, aumento de peso y fatiga.

**Mito:** Los alimentos a base de soja son seguros y beneficiosos para mujeres que se encuentran en sus años postmenopáusicos.

**Verdad:** Los alimentos a base de soja pueden estimular el crecimiento de tumores dependientes de estrógeno y causar

# Mitos y Verdades sobre la Soja

problemas en la tiroides. Un funcionamiento pobre de la tiroides está asociado con dificultades en la menopausia.

**Mito:** Los fitoestrógenos en la soja mejoran la habilidad mental.

**Verdad:** Un estudio reciente descubrió que las mujeres con elevados niveles de estrógenos en la sangre tenían los niveles de función cognitiva más bajos; el consumo de tofu en los japoneses-americanos de edad media se asocia a la incidencia de la enfermedad de Alzheimer cuando envejecen.

**Mito:** Las isoflavonas y la proteína aislada de soja tienen una condición GRAS (Generally Recognized As Safe), lo que significa que se les reconoce como productos seguros.

**Verdad:** Recientemente, Archer Daniels Midland retiró una aplicación de la FDA (Agencia Reguladora de Alimentos en EEUU) en la que se solicitaba una condición "GRAS" para las isoflavonas de soja, debido a la reacción de protesta por parte de la comunidad científica. La FDA jamás aprobó una condición "GRAS" para la proteína aislada de soja, debido a la preocupación que existe respecto a la presencia de toxinas y agentes cancerígenos en la soja procesada.

**Mito:** La soja es buena para su vida sexual.

**Verdad:** Numerosos estudios con animales han demostrado que los alimentos a base de soja causan infertilidad en los animales. El consumo de soja reduce los niveles de testosterona en los hombres. Los monjes budistas consumían tofu para reducir la libido.

**Mito:** La soja es buena para el medio ambiente.

**Verdad:** La mayoría de la soja que se cultiva en los EEUU es transgénica lo cual permite que los granjeros puedan utilizar mayores cantidades de herbicidas, incrementando la emisión de toxinas.

**Mito:** La soja es buena para los países en desarrollo.

**Verdad:** En los países del tercer mundo, la soja reemplaza a los cultivos tradicionales, dándole así las ganancias a las compañías multinacionales en lugar de dárselas a la población local.

Copyright © 1999 La Fundación Weston A. Price.

Derechos Reservados.

## **Formula de Soja para Bebés: Píldora Anticonceptiva para Bebés**

Los bebés alimentados con fórmulas a base de soja tienen de 13,000 a 22,000 más compuestos estrogénicos en la sangre que aquellos bebés alimentados con fórmulas a base de leche. Los bebés alimentados exclusivamente con fórmula de soja reciben una cantidad de estrógeno equivalente (basada en el peso corporal) a cinco píldoras anticonceptivas por día.

Los bebés de sexo masculino pasan por un período de “avalancha de testosterona” durante los primeros meses de vida, período durante el cual los niveles de testosterona pueden llegar a ser tan altos como los de un adulto. Durante esta etapa, los bebés de sexo masculino son programados para expresar las características masculinas después de la pubertad, no sólo en el desarrollo de sus órganos sexuales y otras características masculinas, sino también en el establecimiento de patrones en el cerebro característicos del comportamiento masculino.

La alimentación a base de soja en los animales muestra que los fitoestrógenos de la soja son poderosos disruptores del sistema endocrino. La soja reduce los niveles de testosterona en ciertos monos de sexo masculino hasta en un 70%; este hecho se debería de considerar como una posible causa de los trastornos en el desarrollo de los niños, como por ejemplo el síndrome de hiperactividad y problemas de aprendizaje. Los niños de sexo masculino expuestos a DES, un estrógeno sintético, tuvieron testículos más pequeños de lo normal al madurar.

Casi el 15% de las niñas de raza blanca y el 50% de las niñas afro-americanas muestran signos de pubertad, como el desarrollo de pechos y pelo púbico, antes de la edad de ocho años. Algunas niñas están mostrando desarrollo sexual antes de la edad de tres años. El desarrollo prematuro de las niñas se ha vinculado al uso de fórmulas basadas en soja y a la exposición de imitadores de estrógeno ambientales como los PCBs y DDE.

Estudios en animales indican que el consumo elevado de fitoestrógenos durante el embarazo puede incluso tener efectos adversos en el desarrollo del feto, la aparición de la pubertad, y los patrones de pensamiento y comportamiento, especialmente en los varones.

Para referencias y más información sobre los peligros de los productos modernos hechos a base de soja visite [www.westonaprice.org/soy/soy\\_alert](http://www.westonaprice.org/soy/soy_alert).

# Enfermedades Coronarias: Lo que nos dicen los Expertos

“En Framingham, Massachussets, las personas que ingirieron mayores cantidades de grasa saturada, más colesterol y más calorías, tuvieron menores niveles de colesterol...encontramos que las personas que ingirieron más colesterol, comieron la mayor cantidad de grasa saturada, comieron más calorías, fueron las que resultaron ser más activas físicamente y las que pesaron menos.”

William Castelli, MD, Director  
The Framingham Study

“Se ha comprobado repetidas veces que la hipótesis de la dieta del corazón es errónea, y sin embargo, por complicadas razones de orgullo, lucro y prejuicio, la hipótesis continúa siendo explotada por científicos, empresas que recaudan fondos, compañías de alimentos e incluso agencias del gobierno. El público está siendo engañado por el fraude más grande del siglo en el área de salud.”

George Mann, SsD, MD, Co-Director  
The Framingham Study

“Un análisis de los niveles de colesterol... en 1,700 pacientes que sufrían de enfermedad aterosclerótica, mostró que no existía una correlación definitiva entre los niveles de colesterol y la naturaleza y extensión de esta enfermedad.”

Michael DeBakey, MD  
Famoso Cirujano del Corazón

“La literatura relevante acerca de enfermedades coronarias está impregnada de material fraudulento y diseñada para cambiar evidencia negativa por evidencia positiva con respecto a la hipótesis de los lípidos. Este fraude es relativamente fácil de detectar.”

Russell L. Smith, PhD  
Autor de Importante Estudio  
Sobre Enfermedades Cardiovasculares

“Cualquiera que sea la causa de las enfermedades coronarias, ésta no se le puede atribuir al consumo elevado de grasas saturadas.”

Michael Gurr, PhD  
Renombrado Químico en Lípidos

La Fundación Weston A. Price está respaldada únicamente por contribuciones de miembros y donaciones privadas y no acepta fondos de las industrias de carne o de lácteos.

# Principios de la Odontología Holística

Además de su trabajo en nutrición, el Dr. Price condujo una serie de investigaciones extensivas sobre los efectos destructivos de las endodoncias, detallado en su trabajo de dos volúmenes "Infecciones Dentales: Orales y Sistémicas" e "Infecciones Dentales y las Enfermedades Degenerativas". Sus conclusiones, ignoradas por las organizaciones dentales ortodoxas durante más de 50 años, están ganando renovada aceptación. Esto se debe al descubrimiento, por parte de practicantes de medicina holística, de que el primer paso hacia la recuperación de una enfermedad degenerativa es generalmente la eliminación de todas las endodoncias en la boca del paciente. Los principios de una odontología integral, basados en la investigación del Dr. Price, son los siguientes:

- Coma alimentos enteros, ricos en nutrientes, que hayan sido cultivados y preparados de manera adecuada.
- Evite endodoncias. Si usted tiene endodoncias y sospecha que éstas pueden ser la causa de sus problemas, consulte con un dentista que tenga conocimiento del tema para eliminarlas.
- Evite los empastes de mercurio (amalgama) en sus dientes. Si tiene empastes de amalgama en sus dientes, consulte con un dentista especializado en la extracción de amalgamas de mercurio para reemplazarlos.
- Los trabajos de ortodoncia deberían incorporar medidas para ensanchar el paladar.
- Cuando sea necesario extraer un diente, hágalo de forma tal que evite dejar el hueso de la mandíbula con huecos, que pueden convertirse en focos de infección.



© Price-Pottenger Nutrition Foundation

*Una buena salud dental empieza con la dieta de los padres. La niña samoana de la izquierda nació de padres cuya dieta se caracterizó por contener alimentos nativos y ricos en nutrientes. El niño samoano de la derecha nació de padres que habían abandonado su dieta nativa; este niño tiene dientes amontonados y será más susceptible a caries y enfermedades crónicas.*



FUNDACIÓN  
WESTON A. PRICE®

# SABIDURÍA EN LAS TRADICIONES

ALIMENTARIAS, MEDICINALES Y AGROPECUARIAS

*Educación ♦ Investigación ♦ Activismo*

ALIMENTOS DENSOS EN NUTRIENTES  
GRASAS TRADICIONALES  
LACTO-FERMENTACIÓN  
CALDO PARA TODOS  
UNA CAMPAÑA POR LA LECHE AUTÉNTICA  
ETIQUETADO SIN ENGAÑOS  
PREPARÁNDOSE PARA LA PATERNIDAD  
¡CUIDADO CON LA SOJA!  
AGUA CON VITALIDAD  
AGRICULTURA SIN VENENOS  
GANADERÍA BASADA EN PASTOS  
TERAPIAS INTEGRALES  
AGRICULTURA APOYADA POR LA COMUNIDAD

PMB 106-380  
4200 WISCONSIN AVENUE, NW  
WASHINGTON, DC 20016

TELÉFONO: (202) 363-4394  
FAX: (202) 363-4396  
[www.westonaprice.org](http://www.westonaprice.org)  
[info@westonaprice.org](mailto:info@westonaprice.org)

**Enseñar, enseñar, enseñar!**

Últimas palabras del Dr. Weston A. Price

Junio 23, 1948