

Un mensaje para los abuelos



FUNDACIÓN
WESTON A. PRICE®
**SABIDURÍA
EN LAS
TRADICIONES**

ALIMENTARIAS, MEDICINALES Y AGROPECUARIAS
Educación • Investigación • Activismo

www.westonaprice.org/espanol

Copyright © 2017 The Weston A. Price Foundation
All Rights Reserved

El gran regalo de la salud

Queridos abuelos,

La comida es una de las muchas maneras en que pueden mostrar amor a sus nietos. Compartir la comida les permite pasar tiempo juntos y crear recuerdos significativos. Sin embargo, dependiendo de la comida que elijas, podrías estar haciéndole bien o haciéndole daño a tus nietos.

Muchos niños en la actualidad están muy enfermos -esta es la primera generación que se espera viva menos años y con más enfermedades que sus padres (tus hijos). Las tasas de asma, alergias y eczemas están creciendo cada año. La diabetes aflige a niños cada vez menores. El cáncer es la causa principal de muerte en niños, a un nivel que no existían cuando tú criabas a tus hijos.

A menudo, las deficiencias nutricionales en los niños se expresan como problemas emocionales o de conducta, debido a lo poco nutrido que están sus cerebros. El estrés, las enfermedades mentales, la ansiedad, la depresión y las adicciones, son una plaga creciente entre los niños. Muchos niños sufren de depresión clínica; el suicidio entre los adolescentes está en su pico más alto. Incluso existen niños muy pequeños sufriendo de fatiga crónica, en una edad en la que deberían estar repletos de energía.

Al colaborar con que tus nietos tengan la dieta más densa en nutrientes posible, y que eviten todo producto ultraprocesado y tóxico, puedes ayudar a que tus nietos nunca pasen por estas enfermedades y así darles el gran regalo de la salud.

Puede que recuerdes cómo alimentabas a tus propios hijos y pienses que nada malo puede ocurrir de dar algunas "golosinas" a tus nietos. Pero el mundo de los alimentos ha cambiado. Tus nietos están mucho más expuestos diariamente a toxinas en el aire, el agua, e incluso en los artículos para el hogar. Hoy en día, los niños reciben muchos más fármacos que los que recibieron tus hijos. Además, las investigaciones demuestran que las deficiencias nutricionales se incrementan con cada generación. De manera que lo que para tus hijos pudo haber sido una golosina inofensiva, para tus nietos puede ser causante de graves problemas.

Puedes demostrar tu amor tanto por tus nietos como por tus hijos, colaborando con que tus nietos tengan una alimentación deliciosa y densa en nutrientes en todo momento.

Los descubrimientos del Dr. Weston A. Price

Weston A. Price fue un dentista e investigador que viajó alrededor del mundo a lo largo de los años 30s, para estudiar a grupos humanos tradicionales, con la finalidad de determinar en qué consistían aquellas dietas que resultaban en una salud dental óptima (dientes alineados y ausencia de caries), así como en salud óptima en general.

Él encontró, entre los grupos que estudió, que sus dietas los mantenían sanos y fuertes, con dientes alineados y poca incidencia de caries, gran resistencia a muchas enfermedades, salud

emocional equilibrada, gran inteligencia, y facilidad para reproducirse, generación tras generación.

En muchos lugares, Price logró observar los cambios que ocurrieron cuando se introdujeron los alimentos refinados de la industria moderna, especialmente los alimentos que contenían azúcar refinada y aceites vegetales industriales. De forma inmediata, las caries dentales proliferaban, causando mucho dolor y sufrimiento. Pero los cambios más serios ocurrían en la siguiente generación. El desarrollo del rostro de los niños tenía un límite mucho más estrecho que el de sus padres, y sus dientes nunca encontraban espacio suficiente para estar alineados. No eran tan robustos ni fuertes como sus padres; eran más susceptibles a enfermedades infecciosas, y fácilmente desarrollaban malestares crónicos como el asma y los problemas digestivos. Además, también eran más susceptibles a padecer de inestabilidad emocional y depresión.

Dr. Price notó que con cada generación que se alimentaba de una dieta pobre en nutrientes, el problema se veía empeorado en los hijos. Es por esto que, aunque puede que los abuelos no hayan desarrollado condiciones adversas serias -al ser la primera generación cuya dieta era inferior a las dietas antiguas- muy probablemente sus hijos tengan problemas de salud “nuevos”, y que estos problemas sean aún peores en sus nietos.

Muchos de quienes crecimos con dietas basadas en azúcar y aceites vegetales, hoy sufrimos numerosos problemas de salud. Ahora que tenemos hijos, o planeamos tenerlos, queremos evitar estos problemas a nuestros hijos asegurándoles una dieta densa en nutrientes de la mejor calidad que podamos.

Todos podemos trabajar juntos para revertir la epidemia de problemas de salud en nuestros niños, manteniéndolos lejos de los productos que incrementan su susceptibilidad a enfermedades: caramelos, bebidas altamente azucaradas, frituras en aceites vegetales, galletas industriales, y otros productos de la industria moderna de alimentos.

El problema con la azúcar

- En la actualidad el estadounidense promedio consume alrededor de una taza de azúcar diaria. La azúcar refinada no es fuente de vitaminas y minerales, y su consumo excesivo va desplazando el lugar de alimentos que sí son nutritivos.
- La azúcar refinada está escondida en muchos alimentos y tiene varios nombres: fructosa, glucosa, jarabe de maíz alto en fructosa, agave, azúcar cruda, azúcar morena, azúcar de caña, jarabe de maíz, azúcar de maíz, dextrosa, ribosa, sacarosa, maltitol, sorbitol y manitol.
- El consumo excesivo de azúcar perturba la digestión, altera el sistema inmune, afecta a la salud cardíaca y al crecimiento, y conduce a la obesidad, la diabetes, el cáncer, la inflamación, el decaimiento dental, y las alergias alimentarias. El consumo elevado de azúcar disrumpe las hormonas y apresura el envejecimiento de las células.
- La azúcar en altas proporciones altera la flora intestinal, causando a menudo dolores estomacales o constipación en los niños.
- Luego de comer mucha azúcar, es común que los niños muestren comportamientos exacerbados, como no poder concentrarse en la escuela y tener problemas para dormir

en la noche. Cuando un nieto visita a sus abuelos y estos lo llenan con azúcar, luego son los padres quienes deben lidiar con el comportamiento que resulta en su hijo...La azúcar puede convertir a niños dulces y tranquilos en pequeños monstruos.

- La azúcar es muy adictiva -de la misma forma que el alcohol, las drogas y los cigarrillos. ¿Darías esto a tus nietos? La azúcar puede tener el mismo efecto en el cuerpo que opiáceos como la morfina y la heroína.
- Entre las principales fuentes de azúcar escondida están los jugos azucarados, las gaseosas, y los cereales de caja de desayuno. La harina refinada con que se elaboran el pan, la pasta y la bollería, se digiere rápidamente en glucosa y tiene el mismo efecto que la azúcar refinada.

Otros elementos dañinos en las dietas modernas

- Los aceites vegetales para cocina de la industria moderna (como los aceites de maíz, soya, cártamo, girasol, canela, etc), así como sus derivados: las margarinas y mantecas vegetales. Prácticamente todos los alimentos procesados industriales contienen estos aceites, que son dañinos para el ser humano, especialmente los *snacks* como las papitas fritas, los “cheetos” y las galletas. Estos aceites son altamente carcinogénicos (contribuyen con la aparición de cáncer), impiden el crecimiento normal, y promueven la obesidad. Estos aceites no existían en la dieta humana antes de 1900. Desde su aparición, han reemplazado a grasas animales nutritivas y saludables, como la manteca, que los niños tanto necesitan para un crecimiento y desarrollo normal en buena salud.
- Los productos de leche pasteurizados y ultrapasteurizados pueden causar alergias en muchos niños, así como desórdenes digestivos y asma. Nuestra recomendación es optar por lácteos de leche cruda.
- Nuestros suministros de alimentos contienen más de tres mil aditivos. Además, en casi todo lo que no es orgánico están presentes residuos de pesticidas como el RoundUp.
- Los colorantes sintéticos pueden afectar a los niños causando comportamientos como el “déficit de atención”.
- Los saborizantes artificiales, en especial el GMS, utilizado para dar a los ultraprocesados un sabor que asemeja a la carne. El GMS puede afectar al hipotálamo -la base del control de impulsos. El GMS también puede contribuir con la ganancia de peso.

Buenos alimentos para niños en crecimiento

Existen muchos alimentos deliciosos y nutritivos que puedes dar a tus nietos como alimentos especiales o “golosinas”:

- ¡Queso! Especialmente el queso artesanal entero. Es un entremés delicioso y nutritivo. Puedes utilizarlo en panes calientes con queso y tocino.

- Jamones, salchichas y salames artesanales
- Huevos con tocino
- Bistecs y hamburguesas hechas en casa. El bistec es un alimento muy nutritivo.
- Sopas y estofados hechos en casa
- Los pellejos de chancho son una buena opción para comprar en el mercado y freír en casa con grasa de cerdo.
- Enseña a tus nietos sobre los alimentos nutritivos que se consumían popularmente en tu época: el paté de hígados, la manteca de cerdo, la leche fresca, las distintas carnes, la mantequilla natural, y otros. Les va a encantar saber de tus alimentos y compartirlos contigo.
- Los postres dulces hechos en casa son una buena opción para su consumo ocasional. Prepáralos utilizando mucha mantequilla.
- Bebidas como la kombucha o el kéfir, con algo de endulzante, son una bebida saludable para los niños.
- El alimento perfecto para un niño en crecimiento es la leche fresca, entera y cruda. Nunca dudes de dar a tu nieto la mejor leche que puedas encontrar.

Para más información visite:

westonaprice.org/childrens-health/

nourishingourchildren.org

The Nourishing Traditions Book of Baby & Child Care