

— CAPÍTULO 3 —

*Comida Auténtica, Dieta
y Nutrición*





PRINCIPIOS DE LA NUTRICIÓN DE ALIMENTOS ENTEROS AUTÉNTICOS

La comida es mucho más que alimentación. La comida es medicina. La comida es nutrición. La comida es una ceremonia. La comida es sagrada. La comida es cultura y tradición.

Los alimentos auténticos son aquellos alimentos y medicinas que evolucionan naturalmente a través del tiempo dentro de una cultura humana específica.

Esos alimentos brindan balance al cuerpo, mente y espíritu. ¿Cómo integramos los alimentos auténticos, tradicionales e integrales ahora mientras vivimos en asentamientos urbanos o rurales? Más adelante exploramos opciones e ideas para utilizar los alimentos como deliciosas fuentes de nutrición y medicina. La mayor parte de la ingesta diaria

debería incluir alimentos enteros que son altos en nutrientes y preparados de manera fresca. Ciertas porciones de los alimentos diarios deberían incluir tanto alimentos crudos como cocidos, y otros deberían incluir alimentos auténticos salvajes. El alimento que se obtiene de latas y otros empaques debería evitarse.

Para la mayoría de los alimentos, la menor cantidad de procesamiento – crudo – asegura una máxima nutrición y beneficios para la salud, aun en los platillos que incluyen



vegetales, pescado, frutas y carnes. Las enzimas requeridas para la salud y una digestión adecuada son más ricas en los alimentos crudos. El cocimiento lento en agua, salar alimentos hirviéndolos, asar, encurtir, hornear, secar, cocer al vapor, fermentar, y ahumar son los métodos de procesamiento esenciales que aseguran una máxima nutrición. Freír debería estar limitado a ocasiones especiales.

Al preparar alimentos frescos podemos controlar la preparación, incluyendo la cantidad de sal y grasa utilizada para mantener un óptimo valor nutricional. Los alimentos frescos también son libres de conservadores dañinos.

No sólo debemos alimentarnos de acuerdo a la ubicación geográfica o cultural para mantener la salud. Los pueblos de una cultura con frecuencia toman prestado de otra cultura y hacen ajustes culinarios y culturales para incorporar una nueva actividad o alimento. Sin embargo, es necesario entender el proceso de in-

tercambio cultural que evolucionó e influyó en las opciones actuales para hacer elecciones alimenticias. Diversos grupos que van desde comunidades indígenas al “Movimiento de Comida Lenta”, están revitalizando los alimentos culturales y locales alrededor del mundo. Es posible restaurar activamente el uso de cortezas y harinas de espadaña y avellana, así como restaurar otros alimentos tradicionales a su estado de prioridad.

Reclamar alimentos auténticos es un acto de cuidado propio individual, y un acto de auto determinación para familias y comunidades. Exploraste tu genealogía en el capítulo 1. Los alimentos que tus ancestros comieron pueden informarte sobre tus opciones.





≡ ALIMENTOS AUTÉNTICOS VS
ALIMENTOS INTRODUCIDOS ≡
BENEFICIOS Y DESVENTAJAS

Granos

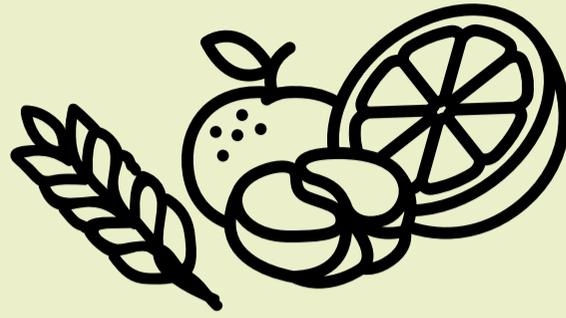
AUTÉNTICOS

Los granos han sido añadidos hace relativamente poco a la dieta humana. El trigo fue domesticado aproximadamente hace 10,000 años, y el maíz hace 7,000 años. Los pueblos indígenas en el hemisferio oeste no consumían virtualmente ningún carbohidrato simple. Las dietas modernas con frecuencia tienen porcentajes de 30% grasas, 20% proteínas y 50% carbohidratos simples. Los climas del norte producían pocos granos, pero cuando éstos eran utilizados o cultivados, se utilizaba con frecuencia toda la planta. Por ejemplo, el maíz proporciona cáscaras, flores y pelos para alimentos y medicina. El maíz se introdujo en Norteamérica entre 500 y 1100 A.C. Las avenas son nutritivas y calman el sistema nervioso de los pueblos indígenas de Europa. Las personas con diabetes deberían evitar la mayoría de los granos, usándolos como “premios” de vez en cuando, de acuerdo con la tolerancia.

INTRODUCIDOS

El trigo y otros granos con gluten interfieren con el metabolismo y pueden ocasionar aumento de peso y azúcar alta en sangre, contribuyendo así a padecer diabetes. Históricamente, la introducción de granos en Norteamérica, tales como el maíz de México y el trigo de Europa, ocasionaron una disminución en la estatura física y un aumento de caries en los dientes. La sensibilidad al gluten se deriva del trigo, avena, cebada, espelta, kamut, amaranto, y tef, que contribuyen a los problemas digestivos tales como gases, enfermedad de Crohn, diarrea, colitis, permeabilidad intestinal y enfermedades autoinmunes.

Fibras y Frutas



AUTÉNTICOS

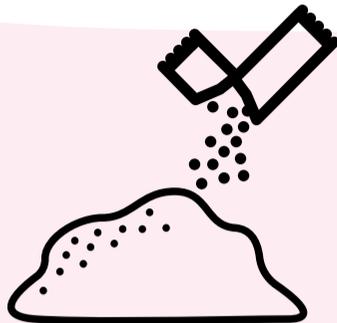
Los carbohidratos, tales como las moras, son altamente beneficiosas para la diabetes ya que éstos frutos con pigmento rojo/azul son ricos en antocinidinas, que son antioxidantes y desintoxican el cuerpo. Las fibras y los alimentos mucilaginosos, como los cactus comestibles y la corteza de olmo disminuyen la absorción de azúcares en los intestinos. Los alimentos ricos en fibra soluble en agua, como las semillas de linaza, pectina (de las manzanas), goma de guar (o guaran) y las algas marinas también son altamente beneficiosas en cantidades de 80 a 100 gramos por día. Investigaciones muestran que la semilla de psyllium aumenta el control glicémico y de grasa y reduce el colesterol.

INTRODUCIDOS

Los alimentos introducidos con frecuencia implican la eliminación de fibra en el procesamiento de los alimentos, lo que reduce su valor. La pérdida de fibra también reduce el valor prebiótico para los intestinos, que dependen de la fibra para apoyar el crecimiento de las bacterias saludables.

Los frutos a menudo se conservan con azúcar; sin embargo, son mejor secos o congelados para su futuro uso.

Azúcar



AUTÉNTICA

Los pueblos indígenas del hemisferio sur han masticado caña de azúcar por milenios. Es rica en calcio y proporcionan minerales y vitamina B. Las fuentes auténticas de azúcar vienen de los frutos, moras y plantas tales como la Stevia. Cuando los azúcares se consumen como parte de la comida completa, las fibras naturales, pectina y gomas disminuyen el proceso de absorción en los intestinos y no elevan el nivel de azúcar en la sangre rápidamente.

INTRODUCIDA

La colonización convirtió al azúcar en una droga al introducir y comercializar el proceso de extracción y refinación. El azúcar impulsó la economía de contacto del siglo 15 y la trata de esclavos. El azúcar esclavizó y continúa esclavizando cuerpos y mentes – es adictiva, no nutritiva y perjudicial. La tasa de diabetes ha aumentado constantemente desde la década de 1930, a medida que el azúcar se volvió cada vez más disponible.

Alcohol



AUTÉNTICO

Antes de la llegada de pueblos de Europa, los pueblos tradicionales del hemisferio oeste virtualmente no utilizaban alcohol o su uso estaba estrictamente limitado al uso ceremonial. El alcohol se volvió un medio de intercambio y comercio y entró en las comunidades indígenas junto con el contacto, desde principios del siglo 16 en México, al siglo 17 en las colonias de la costa noreste. No fue sino hasta finales del siglo 18 que los colonizadores llevaron el alcohol como una herramienta de comercio al Pacífico Noroeste de Estados Unidos.

INTRODUCIDO

El alcoholismo es un problema complejo ligado a las mismas condiciones que dan lugar a la diabetes. Cuando las personas que son adictas al alcohol dejan de beber, con frecuencia se vuelcan a los azúcares refinados y café porque su metabolismo les exige la fuente de azúcar y energía. El consumo de alcohol por lo general disminuirá la tolerancia a la glucosa en personas con diabetes y en los ancianos. La ingesta de alcohol por los diabéticos aumenta particularmente el riesgo de daños en los ojos y nervios, relacionados con la diabetes.



AZÚCAR

La caña de azúcar es una hierba endémica del hemisferio occidental. Como muchas plantas, la forma original del alimento integral es saludable, sabroso y rico en vitaminas B. Si no, aumenta la glucosa en la sangre significativamente (ver Tabla 1.2). Como muchas otras plantas indígenas con cualidades que alteran el estado de ánimo (coca, tabaco, etc.), la caña de azúcar, cuando se usa

adecuadamente, es medicinal y nutricional. Sin embargo, cuando las partes que la constituyen se extraen y refinan, o cuando se usan en exceso, esas sustancias, como el azúcar refinada, se vuelven venenosas para la salud. El azúcar agota las vitaminas B y minerales tales como el zinc y desafía la capacidad del cuerpo de digerir y absorber la glucosa. También es altamente inflama-



toria; exacerba el dolor y aumenta los triglicéridos y el colesterol.

Por muchos años, el azúcar refinada y la harina blanca fueron productos para muy pocos y muy ricos. No fue sino hasta que el azúcar altamente refinada fue producida en masa en la primera parte del siglo 20, que el azúcar estuvo disponible para las masas. La harina blanca era un alimento para el hombre rico (y los hombres ricos desarrollaron enfermedades de alimentos ricos) que pronto estuvo disponibles para todos, y de igual manera el azúcar lentamente se volvió un “producto de consumidor.”

El aumento en la producción de azúcar es paralelo al desarrollo de la diabetes. Para 1930, la produc-

ción mundial de azúcar catapultó las ventas a 19 millones de toneladas y para 1950 fue aproximadamente de 14 millones de toneladas. Para el año 2000, más de 120 millones de toneladas de azúcar refinada fueron producidas mundialmente en un año. El azúcar también estimuló la trata de esclavos y el proceso de colonización. La producción a gran escala de azúcar continúa empleando a personas pobres que trabajan en el sureste de los Estados Unidos y las islas del Caribe. Comer azúcar esclaviza a la gente a la enfermedad. Rechazar el azúcar refinada como una fuente alimenticia es tanto un acto personal de cuidado propio como un acto político que respalda la autodeterminación.

LOS PELIGROS DE LA SOYA

Durante los últimos 25 años, la soya se ha vuelto un producto ampliamente utilizado y proporciona contenido para muchos alimentos. La soya en particular no es saludable para la gente con sangre Tipo O y nunca debería comerse como proteína aislada y sólo muy rara vez en su estado fermentado, como la salsa de soya o miso.

La semilla de soya contiene grandes cantidades de toxinas naturales o anti-nutrientes. Estos anti-nutrientes contienen inhibidores de enzimas que bloquean la acción de la tripsina y otras proteínas con enzimas digestivas.

Esos inhibidores pueden causar un peligro gástrico serio, reducir la habilidad digestiva y contribuir a deficiencias crónicas, ocasionando el desarrollo del cáncer. Las semillas de soya contienen hemaglutinina, ocasionando que los glóbulos rojos se amontonen. La hemaglutinina y los inhibidores de tripsina

detienen el crecimiento. Las semillas de soya son altas en ácido fítico, lo que puede bloquear la absorción de minerales esenciales.

Para remover algunos de estos factores anti-nutritivos, los productores de alimentos desnaturalizan la proteína para que cualquiera de los beneficios se pierda durante el proceso de refinación. Además, la soya se procesa en grandes cubetas de aluminio que puede causar toxicidad. Los supuestos beneficios para la salud de la soya, ya sea para mujeres menopáusicas o para bajar el colesterol son en gran parte infundadas y son producto de una campaña global de relaciones públicas de la industria de la soya.





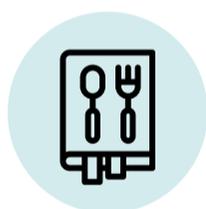
ALTERNATIVAS DEL AZÚCAR

Hay varias buenas alternativas al azúcar y edulcorantes que no tienen los efectos secundarios de los edulcorantes artificiales, como el aspartamo. Los individuos con desórdenes en el estado de ánimo son particularmente sensibles al aspartame, y el aspartame empeora la depresión. La stevia es una planta indígena de Sudamérica, y se ha demostrado que reduce el azúcar en la sangre.

La stevia puede venir en forma líquida o en polvo. La forma líquida no deja un sabor amargo después

de consumirla, mientras que el polvo sí puede dejarlo. Puede utilizarse en bebidas o preparación de alimentos y es 100 veces más dulce que el azúcar. El xilitol es otro endulzante sin efectos secundarios. Se extrajo primero de los árboles de abedul y proporciona un sabor dulce y saludable que no aumenta los niveles de glucosa en la sangre ni afecta negativamente la salud dental.

¡Prueba esta receta de dulce que puedes hacer y disfrutar para tu salud! Ayudará a tu salud, no la lastimará.



ALEGRÍA DE CHOCOLATE, ALMENDRA Y COCO

APROXIMADAMENTE 30 PIEZAS

Esta receta es buena medicina – una alternativa deliciosa y saludable a las barras dulces comerciales. Hacer estas golosinas puede ser una actividad grupal y especialmente divertida para niños y adolescentes, que pueden aprender sobre “golosinas” saludables y los efectos del azúcar y enfocarse en el bienestar. Las propiedades antiinflamatorias del coco y el chocolate oscuro hacen esta golosina un saludable y efectivo elevador/intensificador del estado de ánimo.

UTENSILIOS

- Dos hojas de papel encerado para hornear
- Bandeja para hornear

INGREDIENTES

- ¼ taza. de miel sin refinar y 20-25 gotas de stevia líquida
- 2 cda. mantequilla
- 2 tazas, de coco rallado sin endulzar
- 17 onzas de chocolate oscuro orgánico (sin azúcar añadida), picado o cortado en pequeños trozos
- 30-35 almendras ligeramente tostadas y sin sal

INSTRUCCIONES

1. En una cacerola, calienta un poco la miel a fuego lento. Añade la mantequilla y derrítela, moviendo ocasionalmente. Una vez que estén completamente integrados, quita del fuego y deja reposar por 2-3 minutos. Añade lentamente el coco, remueve hasta que esté completamente cubierto.

2. Pon una hoja de papel encerado en una tabla de cortar limpia. Vierte la mezcla de coco en el papel, untando con una espátula o el lado plano de un cuchillo.

3. Expande la mezcla a un grosor de aproximadamente 5 centímetros. Forma un rectángulo, de aproximadamente 20 por 10 centímetros, y cubre con otra pieza de papel. Utiliza un rodillo o una botella y aplasta ligeramente la mezcla hacia afuera.

4. Deja enfriar un poco la mezcla, quita el papel de arriba, luego corta la mezcla en tiras de aproximadamente 2.5 centímetros de ancho. Corta las tiras en sentido transversal en rectángulos de 5 centímetros. Desliza los cuadrados de coco, todavía en el papel, a una bandeja para hornear, deja que reposen mientras preparas el chocolate.

(**Consejo:** Cubre el cuchillo con mantequilla para evitar que la mezcla se pegue.)

5. Luego, coloca el chocolate en un recipiente a prueba de calor. Pon el recipiente en una bandeja. Pon el recipiente en una fuente de agua hirviendo a fuego lento, pero no permitas que el recipiente toque el agua. Derrite el chocolate moviendo constantemente con una espátula de plástico, hasta que esté suave. Quita el chocolate derretido del calor.

6. Coloca la segunda pieza de papel encerado en la tabla de cortar. Rápido, mientras el chocolate aún

está tibio, vierte una fina capa de chocolate en forma de rectángulo que sea más o menos del tamaño de la hoja de los cuadrados de coco, utilizando sólo la mitad del chocolate derretido. Cuando termines, ponlos en el refrigerador para enfriarlos.

7. Retira los cuadrados de coco del refrigerador y voltéalos inmediatamente sobre la hoja de chocolate derretido. Presiona firmemente con la ayuda de tus manos. Con la ayuda de un cuchillo, separa los cuadrados de coco siguiendo los cortes que hiciste antes.

8. Cubre cada cuadrado de chocolate con una almendra tostada. Con la ayuda de una cuchara, vierte el resto del chocolate derretido por todos los cuadrados de coco, creando una capa uniforme. Refrigera la bandeja durante 20-30 minutos para permitir que el chocolate endurezca. Recorta los cuadrados y refrigera hasta que estén listos para servirse.



GRASAS SALUDABLES

Las grasas se dividen en “grasas buenas” y “grasas malas”. ¿Cómo sabes cuáles son las “grasas buenas”? Las grasas que proporciona la naturaleza son grasas buenas. Aquellas que la naturaleza no hace deberían ser evitadas, incluidos los aceites hechos de maíz y canola. Las grasas dietéticas han sido difamadas como causantes de diabetes, enfermedad del corazón e incluso varios tipos de cáncer. Como resultado, mucha gente evita las grasas “buenas”, incluyendo las grasas saturadas. Las grasas dietéticas proporcionan Ácidos Grasos Esenciales (EFA’s, por sus siglas en inglés). Los ácidos grasos esenciales son nutrientes que deben obtenerse en la dieta porque

los humanos no los producen (McColell, 2003). Los ácidos grasos esenciales incluyen grasas derivadas de fuentes tales como el pescado, carnes, nueces y semillas como linaza, borraja, onagra, casis y espadaña. En el Pacífico Noroeste y por la mayoría de los climas del norte, los pueblos indígenas han mantenido su salud consumiendo comidas ricas en ácidos grasos esenciales. Sin embargo, las dietas modernas son deficientes en ácidos grasos esenciales. La deficiencia de éstos, resulta tanto de la pérdida de alimentos auténticos como de la introducción de grasas hidrogenadas junto con azúcar y harina refinadas, lo que contribuye significativamente con el desarrollo de diabetes Tipo 2.

Grasas

AUTÉNTICAS

Las grasas son esenciales para la energía saludable del metabolismo. Muchas dietas tradicionales obtienen 30%-60% de grasas de pescado, aves, y plantas. Las grasas, tales como la grasa de eulacón, a menudo se utilizan para salsas, o para aplicarse en erupciones cutáneas o llagas. Los animales salvajes tienen sólo una décima de grasa que los animales de granja. Las dietas tradicionales varían ampliamente, por ejemplo, la dieta Inuit auténtica puede incluir más del 75% de grasa en la dieta.

INTRODUCIDAS

Las grasas-trans son la mayor causa de enfermedades cardíacas, diabetes, aumento de peso, enfermedad de la vesícula biliar, y arterioesclerosis. Las grasas procesadas están compuestas de ácidos grasos trans y aceites hidrogenados (margarina, manteca vegetal, imitación de mantequilla para untar, mantequillas de maní en su mayoría comerciales). Las grasas interesterificadas son las nuevas “grasas-trans” a menudo utilizadas para reemplazar las grasas-trans utilizadas en los restaurantes para freír. Investigaciones recientes sugieren que pueden subir el azúcar en la sangre aún más que las grasas trans y tienen peores efectos en la salud que éstas. Para estar del lado seguro, uno debe evitar la comida frita.

Muchos estudios de investigación importantes demostraron los efectos positivos de las dietas bajas en carbohidratos, las cuales proporcionan

principalmente proteína y grasas. Las investigaciones muestran que una dieta de estilo tradicional (baja en carbohidratos, alta en grasas y proteína) con la comunidad de Primeras Naciones (indígenas canadienses) y encontraron una reducción significativa de peso, una mejora de los parámetros en el síndrome metabólico y diabetes. (Phinney, Wortman, y Bibus, 2008; Kuhnlein, 1996).

Se ha demostrado que las dietas que ponen énfasis en proteínas y grasas, como la dieta Atkins, son más efectivas para la pérdida de peso y son comparables o mejores para bajar triglicéridos, presión sanguínea, colesterol y glucosa (Gardner y colaboradores, 2007)

Las anomalías en lípidos son comunes en los individuos con diabetes Tipo 2 y muchos estudios han encontrado que los suplementos de aceite de pescado bajan significativamente los niveles de triglicéridos en individuos diabéticos.

Esas grasas también sirven para reducir la inflamación causada por

dietas altas en grasas trans y para disminuir el dolor causado por neuropatías. El aceite de pescado también es efectivo para adelgazar la sangre; por lo tanto, cuando se utiliza aceite de pescado, debemos monitorizar los niveles de coumadin (warfarina). Si uno espera eliminar o reducir el coumadin, uno debe trabajar con un practicante de salud informado. Cuando se utilizan suplementos de ácidos grasos esenciales, tales como aceite de pescado o linaza, se pueden perder sus beneficios debido a una mala función de la vesícula biliar. El hígado y la vesícula biliar trabajan juntos para emulsionar la grasa y ponerla a disposición de las células. Por lo tanto, tomar aceite de pescado sin mejorar la función de la vesícula biliar puede tener éxito limitado.

El apoyo al hígado y a la vesícula biliar puede mejorar con hierbas como el diente de león, cardo mariano, los nutrientes de la taurina, y la betaína de los betabeles (remolacha) y brotes de betabel.

Lácteos y Leche



AUTÉNTICOS

La leche no estaba disponible en el hemisferio oeste antes del contacto. No es un alimento adecuado (excepto para los niños amamantados por su madre) y debe evitarse excepto como una golosina. Las dietas auténticas proporcionan calcio de fuentes tales como plantas y huesos en vez de productos lácteos. Muchos vegetales verdes tienen niveles de absorción de calcio de más del 50%, comparado con cerca del 32% de la leche.

INTRODUCIDOS

La diabetes Tipo 1 (inicio de la infancia) está ligada al consumo de productos lácteos. Una proteína láctea específica provoca una reacción autoinmune, que se cree que es la que destruye las células del páncreas productoras de insulina. Los lácteos crean exceso de mucosa y se relacionan con asma, infecciones crónicas de oído, y sinusitis.

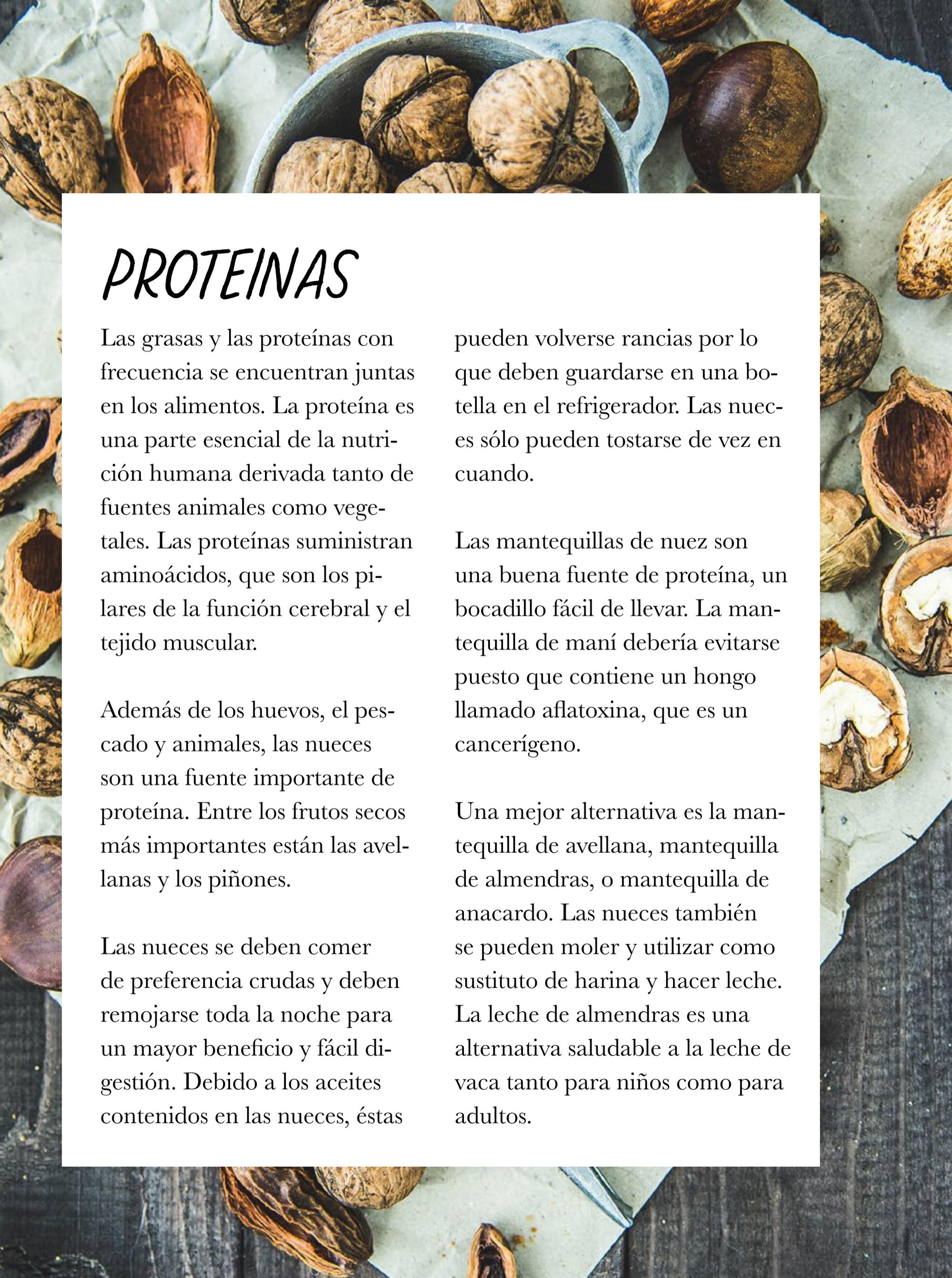


AUTÉNTICA

Los pueblos de todo el mundo han extraído sal de la tierra y el mar como alimento y medicina. De hecho, la sal marina sigue siendo la forma preferida de la sal para mantener la salud y como apoyo a las glándulas suprarrenales bajo estrés. Las dietas auténticas proporcionan mucho más potasio que sodio con una relación de 10 a 1. Las frutas tradicionales y moras, maple, y muchas plantas tienen altos niveles de potasio.

INTRODUCIDA

Con la introducción de la sal de mesa y su uso intensivo en la sociedad moderna, la relación de sodio a potasio suele ser de 1.5 a 1. La sal de mesa a menudo tiene aditivos tóxicos. La hipertensión, un desequilibrio que ocurre simultáneamente con la diabetes, era desconocido antes del uso de la sal de mesa. La sal también contribuye al edema, que a menudo ocurre junto con la diabetes y la hipertensión.



PROTEINAS

Las grasas y las proteínas con frecuencia se encuentran juntas en los alimentos. La proteína es una parte esencial de la nutrición humana derivada tanto de fuentes animales como vegetales. Las proteínas suministran aminoácidos, que son los pilares de la función cerebral y el tejido muscular.

Además de los huevos, el pescado y animales, las nueces son una fuente importante de proteína. Entre los frutos secos más importantes están las avellanas y los piñones.

Las nueces se deben comer de preferencia crudas y deben remojarse toda la noche para un mayor beneficio y fácil digestión. Debido a los aceites contenidos en las nueces, éstas

pueden volverse rancias por lo que deben guardarse en una botella en el refrigerador. Las nueces sólo pueden tostarse de vez en cuando.

Las mantequillas de nuez son una buena fuente de proteína, un bocadillo fácil de llevar. La mantequilla de maní debería evitarse puesto que contiene un hongo llamado aflatoxina, que es un cancerígeno.

Una mejor alternativa es la mantequilla de avellana, mantequilla de almendras, o mantequilla de anacardo. Las nueces también se pueden moler y utilizar como sustituto de harina y hacer leche. La leche de almendras es una alternativa saludable a la leche de vaca tanto para niños como para adultos.

CULTURA, TIPO METABÓLICO E INDIVIDUALIDAD BIOQUÍMICA

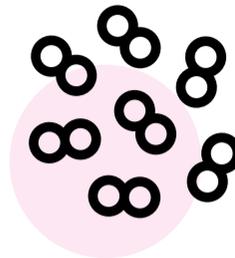
La individualidad bioquímica es un término acuñado por Roger Williams (1998) para explicar las diferencias bioquímicas y metabólicas entre las personas. El concepto proporciona una base para comprender las amplias variaciones entre las culturas y en las familias con respecto a la nutrición. El tipo metabólico es una aproximación ideal para identificar las necesidades específicas de la gente con diabetes, y proporciona un análisis científico que sea congruente con la comida de acuerdo con la herencia cultural.

Tres Principios Básicos de la Individualidad Bioquímica.

- No hay una sola dieta para todos.
- Las necesidades dietéticas pueden cambiar a lo largo del ciclo de la vida.
- La nutrición debe enfocarse en el individuo, no la enfermedad.

La tipificación metabólica es un método disponible para identificar los tipos óptimos y las proporciones de alimentos que maximizarán las funciones metabólicas. Por ejemplo, “la dieta del tipo de sangre” de Peter D’Adamo es una categoría dentro de la tipificación metabólica y puede ser el primer paso para identificar los requerimientos individuales. La tipología de D’Adamo de los cuatro tipos sanguíneos evolucionó como respuestas de las especies humanas a las migraciones, cambio climático y el ambiente.

TIPO DE CUERPO Y SALUD CORPORAL



TIPO O	CUERPO CAZADOR	25,000	+ AÑOS ANTES DEL PRESENTE
---------------	-----------------------	---------------	--------------------------------------

Sistema inmune fuerte y sistema digestivo sano con carne como fuente primaria de proteína.

TIPO A	CUERPO VEGETARIAN	26,000-16,000	AÑOS
---------------	--------------------------	----------------------	-------------

Sistema inmune equilibrado y digestión de proteínas derivada de plantas y granos.

TIPO B	CUERPO GREGARIO	15,000-6,000	AÑOS
---------------	------------------------	---------------------	-------------

Sistema inmune y digestivo equilibrados que depende del ganado, cabras, carne de oveja, leche.

TIPO AB	CUERPO DE CIUDAD	1,500	+ AÑOS ANTES DEL PRESENTE
----------------	-------------------------	--------------	--------------------------------------

Diversas respuestas inmunes y digestivas y debilidades de Tipos A y B.

Fuente: Dr. Peter J. D'Adamo 1998

TIPO DE SANGRE O



El tipo de sangre O, el tipo de sangre más antiguo y predominante (universal), evolucionó del cazador que tenía una capacidad física intensa y vigorosa, respaldada por una dieta rica en pescado, carne y aves, frutos frescos, vegetales de hoja verde y raíces bajas en carbohidratos. Los pueblos nativos de América se encuentran entre esos “pueblos de cazadores más antiguos.” Las poblaciones de Indios Americanos muestran un predominio muy alto (sesenta y siete a ochenta por ciento) de tipo sanguíneo “O” (D’Adamo, 1998). Los pueblos africanos, los pueblos Amerindios, los Vascos de España, y los Sami de Escandinavia pertenecen predominantemente al grupo de tipo de sangre “O”. Los tipos sanguíneos “A”, “B” y “AB” representan proporcionalmente porcentajes más pequeños de las poblaciones humanas del mundo.

De acuerdo con la investigación de D’Adamo, una reacción positiva, negativa o neutral ocurre cuando se comen alimentos que interactúan con proteínas llamadas lectinas. Las lectinas son abundantes y diversas en alimentos que tienen propiedades aglutinantes (pegajosas) que afectan la sangre (D’Adamo, 1998). Por ejemplo, los granos de cereal pueden influir en la función inmune porque las lectinas de germen de trigo afectan el paso de antígenos virales o bacterianos que pasan a los tejidos periféricos. Procesos similares han sido identificados en productos lácteos, legumbres (frijoles), y levaduras.

La tipificación metabólica es una forma de alcanzar balance y restaurar la salud. El Dr. Nicholas González, y la Dra. Linda Isaacs tratan el cáncer y otras enfermedades crónicas mediante la tipificación metabólica y la nutrición, utilizando el balance ácido/alcalino en la sangre para tipificar individuos.

Con frecuencia la gente preguntará: “Pero soy una mezcla de una variedad de influencias genéticas. ¿Cómo sé qué tipo soy?” Uno puede empezar por entender

qué influencias derivan de qué padre y cómo el cuerpo, mente y espíritu responden a la comida.

El tipo metabólico puede evaluarse por varios métodos. Puede ser útil empezar con el tipo sanguíneo, enfoques dietéticos, y luego seguir con un cuestionario comprensivo, análisis de cabello (Trace Elements, Inc.) o una prueba especializada de glucosa que se lleva a cabo mediante el uso de técnicas simples de laboratorio.

Para mayor información, acceda a la sección de **Recursos**.

LA TIPIFICACIÓN METABÓLICA PROPORCIONA MÁS APOYO TEÓRICO PARA NUESTROS PROPIOS CONCEPTOS INTUITIVOS ACERCA DEL VALOR INTRÍNSECO DE COMER DE ACUERDO CON DÓNDE “BROTARON” NUESTROS ANCESTROS.

A top-down view of a wooden tray filled with various fresh ingredients. The tray contains a bowl of white beans, a bowl of green lentils, a bowl of dark brown rice, a halved grapefruit, a head of purple cabbage, a head of broccoli, a green pepper, a red pepper, and several bunches of fresh herbs like basil and parsley. The background is a dark, textured surface.

PRINCIPIOS DE LA PREPARACIÓN DE LOS ALIMENTOS

Los alimentos requieren preparación cuidadosa para salvaguardar sus nutrientes. Los platillos se preparan mejor cuando provienen de alimentos frescos en su estado natural. ¡Esto te pone en control! Los alimentos procesados han perdido sus nutrientes y ya no están “vivos”. La integridad y frescura de los alimentos, esenciales para la buena nutrición han sido eliminados de la dieta SAD (Dieta Americana Estándar), ahora presente en todo el mundo.

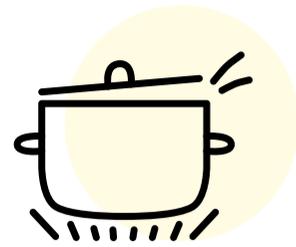
Los alimentos que a menudo se encuentran más accesibles a la gente con pocos recursos, tiende a ser empacada comercialmente, con demasiada sal, con grandes cantidades de jarabe de maíz y azúcar refinada y completamente procesada en material fragmentado. Esto es en parte por lo que la gente pobre es especialmente vulnerable a padecer diabetes tipo 2. Pero aún con poco dinero, uno puede preparar alimentos nutritivos y hacer caldos de huesos y de vegetales ricos en proteínas y minerales.

La relación entre alimentos enteros, procesamiento lento o mínimo, fresca y una buena nutrición es incuestionable.

Para muchos alimentos, la menor cantidad de procesamiento (crudo) asegura una máxima nutrición y tiene grandes beneficios para la salud. El cocimiento a fuego lento en agua, hervir, saltear, asar, encurtir, tostar, hornear, secar, cocer al vapor, fermentar y ahumar son los métodos de procesamiento preferibles que aseguran una máxima nutrición.

Freír, freír con mucha grasa, cocer a altas temperaturas, y conservar con nitratos y nitritos son los métodos más perjudiciales y contribuyen a las enfermedades.

OLLAS DE COCCIÓN LENTA



Las ollas de cocción lenta son económicas, eficientes y un método para conservar los nutrientes al cocinar. También son una excelente manera de ablandar un trozo de carne dura.

Entre los beneficios de cocinar con olla de cocción lenta se encuentran:

- No hay necesidad de atención constante ni de remover con frecuencia.
- Sin preocupación si se quema o sobre cuece.
- No hay un fregadero lleno de ollas y sartenes que lavar al final de un largo día.
- Mantiene tu cocina fresca al tener el horno apagado.
- Ahorra energía – cocinar a baja temperatura utiliza menos energía que la mayoría de los focos.

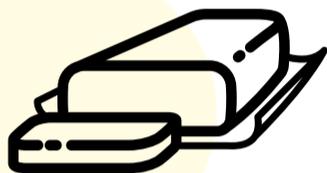
TIP: ¡Mantén tu olla de cocción lenta tapada! A la olla de cocción lenta le toma tan sólo 20 minutos para recuperar el calor que se pierde cuando se le quita la tapa. Si la receta sugiere mover o revisar el platillo cerca del final del tiempo de cocimiento, vuelve a taparla tan pronto como puedas.

TIEMPOS DE COCCIÓN: Convertir los tiempos de cocción “convencional” a los tiempos de cocción con la olla de cocción lenta:

SI LA RECETA DICE	COCINAR LENTO*	COCINAR RÁPIDO*
15 - 30 mins	4 - 6 hrs	1½ - 2 hrs
35 - 40 mins	6 - 10 hrs	3 - 4 hrs
50 mins - 3 hrs	8 - 18 hrs	4 - 6 hrs

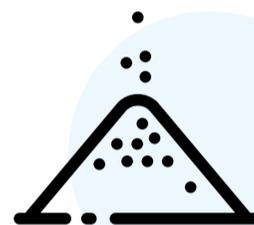
¡SALUD ADICIONAL!

Consejos de Nutrición

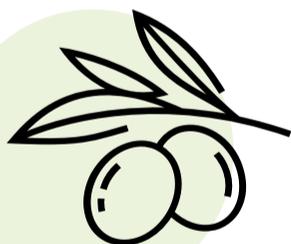
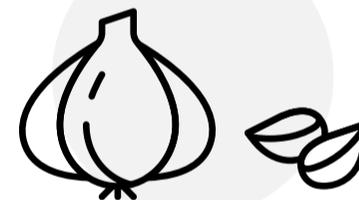


SIEMPRE UTILIZA MANTEQUILLA SIN SAL. A QUIENES LE GUSTA LA MANTEQUILLA CON SAL PUEDEN AÑADIR SAL DE MAR DESPUÉS DE COCINAR.

UTILIZA SÓLO SAL DE MAR REFINADA

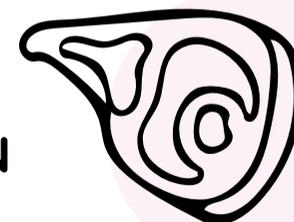


PARA PELAR GRANDES CANTIDADES DE AJOS, COLOCA LAS CABEZAS ENTERAS EN EL HORNO Y COCINA A 300 GRADOS HASTA QUE SE SEPAREN TODOS LOS DIENTES. SACA DEL HORNO Y QUITA TODOS LOS DIENTES.



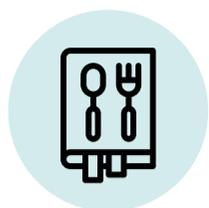
UTILIZA ACEITE DE OLIVA EXTRA VIRGEN Y MANTEQUILLA PARA COCINAR.

SIEMPRE AÑADE JUGOS DE CARNE A LAS SALSAS Y GUIOS – SON RICOS EN AMINOÁCIDOS IMPORTANTES.





RECETAS EN OLLAS DE COCCIÓN LENTA



CALDO DE HUESOS

El caldo de huesos es una receta tradicional que es tanto medicinal como nutritiva. Su alto contenido en minerales lo hace fácil de digerir y es altamente nutritivo, especialmente la gelatina obtenida de los huesos. El caldo también ayuda a la desintoxicación del hígado.

INGREDIENTES

Huesos: de aves, pescado, crustáceos, res o cordero

- Los restos de un platillo previo, con o sin piel y carne
- Huesos crudos, con o sin piel y carne
- Todo o en partes de patas, costillas, pescuezo
- Conchas de crustáceos, cáscaras de pescado (con cabezas) o camarones secos

Agua: cubre los huesos con agua fría

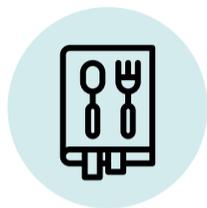
Vinagre: vinagre de manzana o balsámico

- Dos cucharadas por 1 cuarto de agua o 1 kilo de huesos
- Apio, zanahorias, cebollas, ajo y perejil, pero cualquier está bien
- Si la añades al final de la cocción, el contenido mineral será más alto

INSTRUCCIONES

Coloca los huesos en la olla a fuego bajo. Cubre los huesos con agua y cuece a fuego lento por 12 horas. Para hacer una sopa, añade vegetales/o carne al caldo durante la última hora o hasta que los vegetales estén cocidos, pero no muy blandos.





POLLO LIMÓN

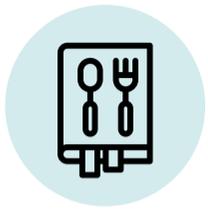
INGREDIENTES

- 1 pollo entero
- 2 limones
- 4 tallos de apio
- 8 papas pequeñas
- 1 cebolla o rebanadas de poro (puerro)
- 1/4 de taza de jerez o vino blanco seco

INSTRUCCIONES

Lava el pollo y colócalo todo en la olla de cocción lenta junto con los vegetales, los líquidos, y sólo un limón. Cocina por 8-10 horas en bajo. Añade el jugo del segundo limón y añade una cucharada de ralladura de limón.





CORDERO CON VEGETALES BALSÁMICOS FLAMEADOS

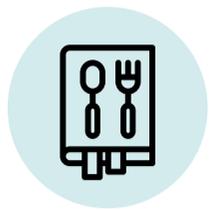
INGREDIENTES

- 1 cucharada de sal
- 1 cucharada de pimienta recién molida
- 1 cucharada de cilantro molido
- 2 cucharada de hojas de romero
- 1 cucharada de menta seca
- 1 cucharada de tomillo seco
- 1 cucharada de planta de hinojo
- 3 lbs. de cordero asado, deshuesado y sin grasa
- 1 cebolla morada grande, cortada en octavos
- 1 chirivía grande
- 2 papas medianas, en cuartos
- 3 cucharadas de vinagre balsámico

INSTRUCCIONES

Mezcla la sal, pimienta, cilantro, romero, menta, tomillo, y el hinojo en un recipiente pequeño. Frota los sazonadores por todo el cordero asado. Coloca la cebolla en el fondo de la olla de cocción lenta y añade el cordero asado. Añade los vegetales sobrantes. Rocía el vinagre balsámico sobre los vegetales. Cubre y cocina en alto por 1 hora, luego cambia a bajo por 10-12 horas. Para una olla de cocción lenta de 5, 6 o 7 cuartos, duplica todos los ingredientes.





ESTOFADO DULCE DE VERDURAS Y CARNE

Esta es una gran receta cuando quieras comer algo ligeramente dulce, de manera saludable.

INGREDIENTES

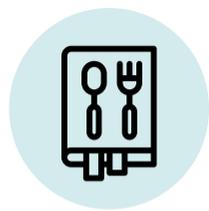
- 2 lbs. de estofado de carne o carne “grasosa” barata
- 3 zanahorias medianas, peladas y rebandas en monedas de 1/4 de pulgada
- 2 hojas de laurel
- 1/2 limón, incluyendo la cáscara, sin semillas y cortado en piezas de 1/2 pulgada
- El jugo de 1/2 naranja, incluyendo la cáscara, sin semillas y cortada en piezas de centímetro y medio.
- 1/4 de cucharada de canela
- 1/2 taza de mezcla de frutos secos* (ciruelas pasas, peras, chabacanos y manzanas), cortados en piezas de centímetro y medio.
- Utiliza fruta orgánica sin sulfitos
- 2 tazas de agua

*Asegúrate de comprar frutos secos sin conservadores porque éstos pueden ser alergénicos o exacerbar el asma o dificultades respiratorias.

INSTRUCCIONES

1. Corta la carne y zanahorias en piezas de 5 centímetros y colócalos en la olla con 2 tazas de agua.
2. Cocina por 2 horas en alto
3. Añade el resto de los ingredientes y cocina en bajo por 2 horas más
4. Sirve en un tazón





ENSALADA DE PECHUGA DE PATO CON AVELLANAS

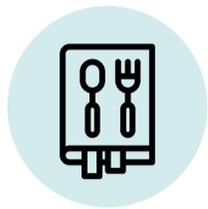
INGREDIENTES

- 2 pechugas de pato
- $\frac{1}{4}$ de taza de jugo de limón - 2 limones
- $\frac{1}{4}$ de taza de aceite de oliva extra virgen
- 6 tazas de lechugas mixtas
- 5 cucharadas de aderezo de arándanos
- 1 cucharada de aceite de avellana
- $\frac{1}{4}$ de taza de avellanas, tostadas y cortadas

INSTRUCCIONES

1. Marca la pechuga de pato con un patrón en forma de diamante.
2. Marina durante muchas horas en una mezcla de jugo de limón y aceite de oliva.
3. Cocina en una sartén de hierro y cuece por dos minutos de cada lado hasta que esté firme al tacto.
4. Lleva a una tabla para cortar y déjala reposar por 10 minutos.
5. Rebana ligeramente de manera transversal a la dirección de las fibras.
6. Incorpora el aceite de avellana con el aderezo y agrega a las lechugas y avellanas.
7. Sirve las rebanadas de pato encima de un montículo de ensalada.





QUICHE DE DIENTE DE LEÓN

INGREDIENTES

- $\frac{3}{4}$ de taza de arroz salvaje
- 1 $\frac{1}{2}$ tazas de agua
- 5 huevos
- 3 cucharadas de queso parmesano – oveja o cabra
- 4 cucharadas de queso feta – cabra
- 4 cucharadas de queso manchego español – cabra
- 4 tazas de diente de león – salvaje
- 2 cucharadas de albahaca dulce seca
- 1 pizca de pimienta
- 1 pizca de sal de mar (para dar sabor)
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cebolla mediana – en rebanadas
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de mantequilla
- $\frac{1}{2}$ taza de crema

Siéntete libre de sustituir el diente de león por espinaca fresca o cuartos de cordero en esta receta.

INSTRUCCIONES

1. Coloca 1 $\frac{1}{2}$ tazas de agua en un sartén. Añade $\frac{3}{4}$ de taza de arroz y cubre. Lleva a ebullición y luego reduce el calor lo más bajo posible y deja reposar por 20 minutos. No levantes la tapa para revisar el arroz o se irá el vapor.



2. Cuando pasen los 20 minutos, peina el arroz con un tenedor y mezcla con un huevo batido y una cucharada de queso rallado.
 3. Presiona firmemente dentro de un molde para pastel engrasado con mantequilla, formando una costra – presiona las paredes, dejando aproximadamente una pulgada de grosor.
 4. Cocina la costra por 15 minutos a 375°F.
 5. Quita del horno y aparta.
 6. Cocina al vapor las hojas de diente de león cubiertas en $\frac{3}{4}$ de tazas de agua en una olla tapada por 4 minutos.
 7. Escurre las hojas y corta pedazos de dos pulgadas y añade pimienta y jugo de limón. Aparta.
 8. Coloca las rebanadas de cebolla en una sartén caliente con aceite de oliva y una cucharada cafetera de mantequilla; cuando se hayan cocinado ligeramente, añade las hojas, pimienta, albahaca y continúa cocinando hasta que esté bien mezclado... luego exprime el jugo de limón.
 9. Combina los huevos sobrantes, el queso, las hojas/cebollas enfriadas y la crema en un tazón.
 10. Vierte los líquidos con cuidado en la costra de arroz.
 11. Coloca la pasta en un papel para hornear y colócalo en el horno pre-calentado.
 12. Hornea por 30 minutos a 375°F
 13. Cuando puedas meter y sacar un cuchillo sin que se manche, el pay está listo.
 14. Retira del horno y deja reposar por diez minutos. Sirve.
-

ADEREZO DE VINAGRETA



Los mejores aderezos son los que haces tú. Son saludables, medicinales y saben bien. El vinagre de manzana aumenta la energía, reduce la depresión y mejora el estado de ánimo. Haz este aderezo y guárdalo en una botella de vidrio en el refrigerador hasta por 2 semanas.

INGREDIENTES

- 1/2 taza de aceite de oliva extra virgen (debe ser aceite prensado en frío)
- 1/3 taza de aceite orgánico de linaza
- 2 tazas de vinagre de manzana
- 1 lima o limón frescos (opcional)

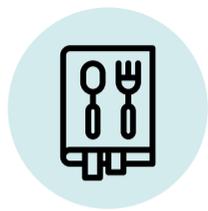
- 2 clavos de ajo machacado fresco
- 1/2 cucharada de tu hierba favorita (eneldo, albahaca, orégano, semillas de hinojo, etc.)

INSTRUCCIONES

Combina todos los ingredientes en una botella de vidrio, agita y refrigera. Utiliza una cucharada en tu ensalada todos los días.

EXTRA

Añade arándanos: utiliza tanto frescos como cocinados, concentrado de arándano o arándanos secos remojados que no tengan azúcar o conservadores añadidos.



POLLO RUBI

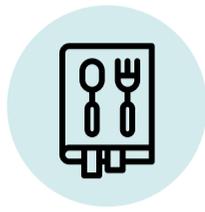
INGREDIENTES

- 2 mitades de pechuga de pollo
- 1 taza de arándanos
- 2 cucharadas de bayas de sauco
- 3 cucharadas de extracto de stevia (Sweet Leaf)
- 1/4 cucharada de sal de mar
- 1/4 de taza de jugo de limón
- 2 1/2 cucharada de arrurruz

INSTRUCCIONES

1. Mezcla la stevia (puedes sustituirla por 1/4 de taza de miel de maple), sal de mar, jugo de limón y arrurruz.
2. Calienta los arándanos con las bayas de sauco a calor medio hasta que se haga una pasta.
3. Cambia el calor a bajo y añade la mezcla de arrurruz. Mueve constantemente hasta que empiece a espesar.
4. En un sartén separado, dora el pollo. Coloca el pollo en una cacerola y vierte la salsa sobre el pollo.
5. Cocina tapado por 45 minutos a 325 grados.
6. Destapa y cocina 10 minutos más moviendo de vez en cuando.





TARTA DE MANZANA Y AVELLANAS

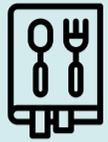
INGREDIENTES

- 1 taza de avellanas (reserva 6)
- 2 huevos (pato o gallina)
- $\frac{1}{4}$ taza de harina de almendras o de arroz
- 2 manzanas
- $\frac{1}{2}$ cucharada de puré de frutas (frambuesa, fresa, mora azul)
- $\frac{1}{4}$ de taza de agua

INSTRUCCIONES

Muele las avellanas hasta lograr una “harina” fina y combina con la harina de almendras o de arroz en un tazón. Añade dos huevos y mezcla hasta que se humedezca. Coloca papel para hornear dentro de un recipiente para pastel de 6 pulgadas y vierte la mezcla. Hornea por 3-5 minutos o hasta que esté ligeramente cocida. Corta las manzanas en rebanadas delgadas y colócalas en el recipiente para hornear doblando las orillas hacia el centro formando un círculo. Toma el puré de fruta y añade $\frac{1}{4}$ de taza de agua para hacer un jarabe y viértelo sobre las manzanas. Machaca y espolvorea las avellanas restantes sobre la tarta y hornea a 350 grados por 20 minutos.





SMOOTHIE MOKA MATCHA

Algunas veces estamos cansados y queremos tomar algo dulce para tener energía. ¡Prueba este smoothie! Este es mi “estimulante” libre de culpa favorito de la mañana o tarde. Es antiinflamatorio, rico en antioxidantes, y proporciona alimento al cerebro en la forma de la trinidad de la función cognitiva: café, cacao y coco. Si prefieres, puedes sustituir el café orgánico descafeinado o utilizar sólo el cacao cuando lo sirvas a niños, reemplazando la forma líquida del café con más leche de coco. Asegúrate de que los ingredientes sean orgánicos y sin azúcar.

INGREDIENTES

- 12 onzas de café caliente orgánico, recién molido
- ½ cucharada de leche de coco sin endulzar
- ½ cucharada de polvo de matcha orgánico
- 2 cucharadas de polvo de cacao orgánico sin endulzar (para beber)
- 2-5 gotas de stevia líquida (para endulzar)
- Extracto de vainilla (opcional)
- Crema de coco, sin endulzar (opcional)

INSTRUCCIONES

Combina todos los ingredientes en una licuadora a velocidad media por unos minutos hasta que esté espumoso. Ponlo en una taza y cubre con crema de coco, si deseas. Para los niños, yo sustituyo el café por moras y leche de almendras. Esta receta rinde para 4 porciones.





HOJA DE TRABAJO

REFLEXIÓN

Nuestra investigación indica que, en efecto, hay diferentes balances de proteínas, grasas y carbohidratos para poblaciones individuales. El equilibrio entre esos elementos nutricionales es muy diferente dependiendo de dónde naciste y de dónde provienen tus antepasados.

Mucha gente dirá: “Soy una mezcla de herencia genética. Por ejemplo, mi madre es nativa del Pacífico del Noroeste pero mi familia paterna es de Irlanda.” O, “mi madre es de Escandinavia y mis abuelos de Kenia”. Esto presenta una oportunidad de explorar más a profundidad la tipificación metabólica, los tipos de alimentos que disfrutas y sus beneficios, y aquellos que te puedan provocar síntomas alérgicos, aumento de peso o fatiga.



EJERCICIO

1. Haz una lista de los alimentos que encuentras en tu alacena. Discute sus beneficios o desventajas para tu salud personal. ¿Contribuyen a las enfermedades crónicas o las previenen?
2. Haz una lista de las medicinas que encuentres en tu cocina y botiquín. Discute sus beneficios o desventajas para tu salud personal. ¿Contribuyen a las enfermedades crónicas o las previenen?
3. Haz una lista de nuevos artículos alimenticios que puedes incluir en tu alacena o refrigerador. ¿Son alternativas frescas a los alimentos enlatados? Por ejemplo, cocer frijoles en la olla de cocción lenta es menos caro que comprar frijoles enlatados. ¿Puedes preparar vegetales frescos en lugar de congelados y enlatados?
4. Reúnanse todos los miembros de la familia y hagan una lista de sus síntomas digestivos; esto puede incluir gases, eructos, indigestión, acidez, dolores de cabeza o dolor debajo de las costillas del lado derecho. Comparen las notas. Hagan un compromiso para eliminar un tipo de potencial alérgeno al mismo tiempo por 2 semanas y observen sus respuestas.
5. Identifica la fuente de grasas en tu dieta. ¿Cuáles son tus fuentes de grasas esenciales o grasas trans? ¿Qué decisiones puedes tomar para mejorar el uso de grasas saludables y eliminar las fuentes de grasas trans?