

La
80 / 10 / 10

Dieta



Balanceando Tu Salud, Tu Peso, y Tu Vida
Una Jugosa Mordida a la Vez

Dr. Douglas N. Graham

Elogios para La Dieta 80/10/10

“El Dr. Graham es sabio, perspicaz, y un pensador que está a la vanguardia. Lee, saborea y utiliza su genialidad, y yo espero que te sirva tan bien como lo ha hecho para mí.”

—*Mark Victor Hansen, coautor de la serie de libros*

Caldo de Pollo para el Alma

“Yo recomiendo altamente este libro para las personas que quieren crear un balance en sus vidas y alcanzar y mantener el nivel de salud que merecen.”

—*Kimberly Mac, El Vegano “desnudo”,
anfitrión de programa de radio y chef de comida “viva”*

“¡La dieta **80/10/10** del Dr. Graham ha literalmente salvado mi vida! Poniendo en práctica su consejo, yo me he recuperado de enfermedades serias y logrado un nivel de salud que jamás soñé siquiera posible. Si tu deseas las herramientas necesarias para crear un nivel de salud permanente y que te cambiará la vida, ¡no busques más que este libro!”

—*Jeremiah Neese, Santa Barbara, California*

“Cuando me apego al programa de la dieta **80/10/10** del Dr. Graham, estoy llena de energía y vitalidad. Soy capaz de vivir la vida a plenitud y disfrutar cada momento. Como un bono dicional, yo empiezo a perder peso extra y sentirme saludable. Yo no quiero nada más cuando puedo comer todas las fresas y sandías que deseo.”

—*Rachel Johnson, autor de Wake Up Running!*

“Yo he estado siguiendo la dieta y estilo de vida **80/10/10** por siete años, y ha sido la mejor elección que haya podido hacer. Su programa me ha permitido corregir mis hábitos alimenticios para que funcione a mi mejor nivel. Para mi, los beneficios de este estilo de vida incluyen una alta energía, desaparición de todo achaque, cesación de depresión, más paciencia, una reverencia por la vida, y mucho más.”

—*Gary Orlando, autor del libro electrónico Beyond Raw*

“¡Yo estoy tan agradecida con el Dr. D. por introducirme a la dieta 80/10/10! Recién empecé a ejercitarme por primera vez en años, y ¡estoy teniendo resultados asombrosos! Mi energía ha subido como cohete y me estoy sintiendo mejor que nunca.”

—*Kira Donnellan, Hartford, Connecticut*

“La dieta **80 / 10 / 10** explicada y promovida por el Dr. Graham en su libro es, en mi opinión, el más grande avance jamás hecho en el campo de la nutrición. Léelo, estúdialo y aplícalo como si tu vida dependiera de ello — porque así es.”

—*Frederic Patenaude, autor de The Raw Secrets*

“Con el programa **80/10/10** de Doug Graham, yo he empezado a experimentar niveles de salud que jamás soñé. Mi energía se ha disparado, mi resistencia ha incrementado considerablemente, y mi regularidad es mejor de lo que ha estado en cualquier punto de mi vida. Otra ventaja más es disfrutar mi comida y cada sutil matiz de sabor, textura y sensación ¡mucho más de lo que había logrado!” Yo digo esto con 100% entusiasmo: ¡diste justo en el blanco, Doug!”

—*Courtney Whitworth, Pahoa, Hawaii*

“Armado con datos de la más reciente investigación científica, el Dr. Graham hace un caso convincente de que los humanos son esencialmente frugívoros y que todos deberíamos estar viviendo en una dieta basada en fruta. La Dieta **80/10/10** es un trabajo valeroso y minuciosamente investigado. En un campo que está plagado de vendedores y charlatanes, este nuevo libro establece al Dr. Graham como la voz indiscutible de autoridad y sabiduría.”

—*Rynn Berry, autor de Food for the Gods: Vegetarianism and the World's Religions y consejero historiador para la Sociedad Vegetariana de Norteamérica*

“Yo batallé con el control de peso y altos niveles de lípidos por años. La Dieta **80/10/10** del Dr. Graham me ha ayudado a reducir peso, grasa y lípidos en suero a los niveles deseados. Estoy corriendo más rápido y sintiéndome mejor a mis 52 años que muchos años atrás. ¡Se siente tan bien estar al mando, y disfrutar cada bocado de comida!”

—*Brad Forgy, MS, RN*

“Seguir el programa **80/10/10** del Dr. Graham me ha dado la energía, belleza y fuerza que estuve buscando por mis 54 años, junto con la alegría de comer alimentos atractivos a todos mis sentidos. Ahora soy capaz de correr en vez de sólo caminar, algo que nunca pensé sería capaz de hacer. La gente me dice que me veo como adolescente. Se que estoy tratando mi cuerpo y mente en la mejor manera, mientras hago lo mismo por nuestra preciosa Tierra. Estoy bendecida al haber encontrado esta forma de alimentación, y deseo lo mismo para otros.”

—*Amy Harwood, Sonoma, CA*

La Dieta 80/10/10

Balanceando Tu Salud, Tu Peso, y Tu Vida

Una Jugosa Mordida a la Vez

Dr. Douglas N. Graham

La Dieta 80/10/10 Copyright 2006 Douglas N. Graham, DC

El autor afirma sus derechos de propiedad intelectual hasta el alcance más amplio de la ley. Ninguna parte de este libro puede ser reproducida o transmitida en cualquier forma o por cualquier medio, electrónico o mecánico, incluyendo fotocopiado, grabado o sistema de almacenaje y recopilación de información sin el permiso escrito del autor, excepto la inclusión de breves citas con motivos de revisión o referencia. Consultas sobre peticiones para la reimpresión parcial o total de este libro pueden hacerse a:

foodnsport@aol.com

80/10/10, 80/10/10RV, 811, y 811RV son marcas registradas de Douglas N. Graham. **Declaración de Marca Registrada**

Desde mi graduación del colegio quiropráctico en 1983, he realizado considerable investigación y he dado conferencias extensivamente sobre temas de salud, dieta y atletismo a decenas de miles de personas en los Estados Unidos y alrededor del mundo. La esencia del trabajo de mi vida ha sido sumada en las frases relacionadas **80/10/10** y **80/10/10RV** (**80/10/10CV** en español), y sus frases abreviadas correspondientes **811** y **811RV**. Mientras que **80/10/10** originalmente se refería a una proporción nutricional, los seguidores de mi trabajo saben que ha llegado a significar mucho más. Con el paso de las décadas, me he esforzado por darle al concepto **80/10/10** los significados adicionales de descanso y sueño adecuado, ejercicio, perspectiva positiva en la vida, y muchos otros factores pomotores de la salud. Como resultado, estoy formalmente afirmando derechos de marca registrada de **80/10/10, 80/10/10RV, 811, y 811RV** con el fin de mantener los altos estándares que han llegado a representar en la mentalidad pública y para proteger la asociación pública de estos conceptos a mi y a mi trabajo. Espero que todos en el campo de la salud y nutrición puedan honrar y respetar estas marcas, usándolas solamente con permiso o autorización de, o bien en el caso de no tener autorización específica, sí con el reconocimiento apropiado y avisando acorde a la ley y costumbre.

— Douglas N. Graham, DC

Deslinde de responsabilidad: *La información presentada en La Dieta 80/10/10 no tiene la intención de reemplazar el consejo del doctor médico o de cualquier otro profesional del área del cuidado de la salud con quien consultas.*

Publicado por:

FoodnSport Press

609 N. Jade Drive Key Largo, FL 33037 U.S.A.

Impreso en los Estados Unidos de América

Cubierta y diseños de logo por Janie Gardener

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

Catalogado en la publicación de la editorial

(Provisto por Quality Books, Inc.)

Graham, Douglas N.

La dieta 80/10/10: balanceando tu salud, tu peso, y tu vida una jugosa mordida a la vez / por Douglas N. Graham ;

prólogo por Ruth Heidrich. p. cm.

Incluye referencias bibliográficas.

ISBN-13: 978-1-893831-76-6

1. Dieta alta en carbohidratos.

2. Dieta baja en grasa.

3. Alimentos crudos.

4. Nutrición.

I. Títulos.

II. Título: Dieta ochenta diez diez.

III. Título: Balanceando tu salud, tu peso, y tu vida una jugosa mordida a la vez.

RM237.59.G73 2006 613.2'83 QBI06-600292

Dedicatoria

Con el respeto más afectuoso,

dedico este libro a mi amigo y mentor, el fallecido T.C. Fry

Cuando di el discurso panegírico en el servicio a memoria de Terry, yo prometí que su memoria seguiría viviendo. Mi vida, y este libro, son testamentos a esa intención. Que su trabajo continúe influenciando personas para bien hasta que vivir sanamente se vuelva una parte normal y natural de la vida de cada persona.

Otros libros por Douglas N. Graham

Grain Damage (El Daño por los Granos)

Nutrition and Athletic Performance (Nutrición y Rendimiento Atlético)

Perpetual Health Calendar (Calendario de Salud Perpetuo)

The High Energy Diet Recipe Guide (La Guía de Recetas de la Dieta de Alta Energía)

Prólogo

Como triatleta Ironman, ultramaratonista, y poseedor de casi 1.000 primeros lugares en carreras, yo conozco qué tan importante es la dieta correcta. Me consterna ver cuanta mala información dietética se esparce con el objetivo principal de hacer dinero. Dado que tantas personas están mal informadas acerca de la dieta adecuada, la obesidad está en sus tasas más altas en la historia, y conforme más comprenden estos esquemas motivados por dinero, la obesidad y sus males asociados seguirán incrementando a tasas horrendas.

Una y otra vez escucho a personas diciendo que han intentado “todo” para bajar de peso—bajo y alto en grasa, bajo y alto en carbohidratos, bajo y alto en proteína, pastillas, inyecciones, polvos y malteadas—tú nómbralo y ya lo han intentado. La causa de este fracaso es la información equivocada.

Existen razones para cada uno de estos fracasos alimenticios. Lo que se dijo acerca de una dieta “baja en grasa”, usualmente 30%, de hecho no lo es, y no tienen idea de cómo llegar a un efectivo bajo en grasa 10% como se describe en este libro. Las dietas altas en grasas pueden ser peligrosas y ponerte en riesgo de enfermedades por las que está muriendo prematuramente el mundo occidental. Las dietas bajas en carbohidratos también son peligrosas, y muchos no tienen idea que la dieta ideal consiste de 80% carbohidratos. *Pero*, debe venir de los carbohidratos adecuados. Las dietas altas en proteína guían a la osteoporosis, enfermedades de riñón, y falta de energía para el ejercicio. Por otro lado, muchos piensan convencidos por las industrias de la leche y la carne que bajo en proteína no funcionará y que más es mejor—y nada podría estar más lejos de la verdad.

En cuanto a pastillas, inyecciones, polvos, y malteadas, estos trucos nunca le darán a la gente la salud que realmente buscan. Lo que no se dan cuenta es que la obesidad es de hecho un síntoma de consumir la dieta equivocada y lo mismo es verdad para enfermedades de corazón, cáncer, infartos, diabetes, artritis, colitis, constipación, osteoporosis, acné, disfunción eréctil, demencia, e inclusive problemas auditivos y de visión. Estos son todos síntomas de enfermedad al consumir la dieta equivocada.

Tienes ahora en tus manos el libro que te dará la información dietética que todos necesitamos tener. ¡No necesitas ser un triatleta Ironman o inclusive querer ser uno, pero te lo debes a ti mismo el leer *La Dieta 80/10/10!*

Ruth E. Heidrich, PhD A u t o r , *A Race For Life*,

www.ruthheidrich.com

Prefacio

Este no fue un libro fácil de escribir. Yo intenté crear *La Dieta 80/10/10* en varias ocasiones en el pasado, pero ha demostrado ser un proyecto intimidante lleno de arranques en falso. Por alguna razón, nada acerca de esta pieza de trabajo en particular ha sido fácil. Yo sólo puedo asumir que debe ser como el viejo dicho, “nada que vale la pena es fácil.” Yo creo que este es el libro que más vale la pena de los que he escrito a la fecha.

Al escribir *La Dieta 80/10/10*, me encontré constantemente enredado en un profundo debate interno, preguntándome como alcanzar más efectivamente al mayor número de personas:

¿Alcanzaré más personas a través de llamados a sus cabezas o a sus corazones? ¿Citando números, investigación actual, estudios científicos y hechos de libros de texto reforzaré su voluntad de hacer cambios dietéticos? ¿Tal minuciosidad provocará que los lectores pierdan interés, o puede que cada parte de datos se acumule a la anterior hasta que forme una base de **información** sólida y convincente? ¿Qué tan a fondo necesito ir para mostrar mi punto? ¿Será suficiente decir que todos los animales constituidos como nosotros comen frutas y verduras y muy poca grasa, así que nosotros debiéramos también?

¿Serán las historias y testimoniales acerca de altos niveles de salud, energía ilimitada, sanación inesperada, pérdida de peso sin esfuerzo, despertar espiritual, y un nuevo entusiasmo por la vida vistas como hipérbolas, es decir exageraciones, o como inspiración verdadera?

Y tal vez lo más preocupante... ¿Si dejo algo afuera, tendré una segunda oportunidad? La investigación para este libro seguido me dejó estudiando por varios días con el fin de sólo escribir una o dos oraciones. Entre más aprendía, más había por aprender, al parecer. Eventualmente tuve que elegir entre escribir un libro y volverme un lector de tiempo completo del trabajo de otros.

Yo recopilé una tremenda cantidad de información, pero una gran parte de lo que aprendí probó simplemente no ser relevante a la creación de este libro. Yo sólo puedo esperar que será un material valioso para trabajos futuros.

¿Quién debe leer este libro?

Yo escribí este libro para cualquiera que crea que un peso corporal apropiado y un bienestar vibrante son su derecho de nacimiento así como también su propia responsabilidad—para quien busca seguir esforzándose por la salud y físico que desean.

El plan **80/10/10** no es una proposición “todo o nada.” Te permite trabajar hacia un objetivo, en vez de sólo seguir una dieta. No tienes que consumir comidas primariamente vegetarianas o crudas para beneficiarte del programa **80/10/10**.

Si comes una dieta Americana relativamente típica, **80/10/10** es un programa que te permite continuar comiendo los alimentos a los que estás acostumbrado,

mientras empiezas a introducir nuevos alimentos que te llevarán a tu objetivo. La dirección, no la velocidad, es el aspecto más importante de aprender para tener éxito con **80/10/10**.

Si tú ya has hecho la transición a una dieta vegetariana, vegana, o basada en comidas crudas, todavía encontrarás principios en este libro que sean un paso adelante para ti. De hecho, este libro representa el “anillo de bronce” para quienes consumen sus alimentos crudos.

Me siento muy emocionado al finalmente haber tenido éxito escribiendo acerca del programa que he enseñado por años en las comunidades de alimentación vegetariana y cruda. Desalentados por su inhabilidad de tener éxito con alimentos crudos y confundidos por información opuesta que escuchan de otros maestros, los entusiastas de la comida cruda me han suplicado: “te apuesto que *estoy* comiendo una dieta cruda alta en grasa, pero no sé cómo resolverlo, y necesito más información en qué hacer al respecto.”

Ahora, con los cálculos de muestra en la mano, me paro enfrente de la comunidad de entusiastas de comida cruda con clara evidencia del peligrosamente alto consumo de grasa común entre nuestras filas—y con un plan claramente articulado para aquellos que deseen elevar la barra otro peldaño y alcanzar el plan último bajo en grasa para la salud.

Los resultados hablan por sí mismos

Los principios que comparto en este libro representan más de 25 años de investigación y casi dos décadas de asistir a personas con su salud, nutrición, y rendimiento atlético en consulta privada. Durante ese tiempo, yo mismo he utilizado el programa **80/10/10**—y con miles de clientes que están fascinados con su nueva salud, vigor y apariencia física.

Yo he visto a los más enfermos entre los enfermos recuperar altos niveles de salud y vitalidad, simplemente haciendo modificaciones inteligentes en su alimentación y estilo de vida. Yo he observado personas pronunciadas “enfermos terminales” por el establecimiento médico sanarse usando el programa descrito en este libro. Yo he observado atletas que antes fueron de clase mundial enjuvenecerse al grado de que nuevamente están logrando sus “mejores marcas personales”.

Verdaderamente, **80/10/10** es no sólo una “dieta” sino una fórmula de éxito. Y cada vez se poner mejor. En el Apéndice C, he compilado una colección de testimoniales de practicantes saludables, felices y exitosos del estilo de vida **80/10/10**. Sus historias inspiradoras hablan por si mismas.

Donde sea que estés en tu viaje hacia un bienestar cada vez mayor, yo espero que disfrutes leer *La Dieta 80/10/10* y la encuentres valiosa, perspicaz y motivante. Es mi creencia más sincera que vas a encontrar en estas páginas la guía nutricional que necesitas para lograr, recuperar, y mantener el cuerpo en forma y radiante de tus sueños e inclusive un nivel de salud más alto que el que jamás te hayas atrevido a buscar.

Un tributo a T. C. Fry

El fallecido T.C. Fry (1926-1996), un muy querido y mundialmente reconocido educador de la salud, fue un mentor para mí. Él me ayudó a clasificar la basura de los tesoros en el mundo de la salud y nutrición. Él nunca me dijo qué pensar, pero frecuentemente me instruía en como pensar... para refinar el proceso de pensamiento y así pudiera surgir con la verdad por mí mismo. Él amaba perseguir una línea de pensamiento a través de su lógica y frecuentemente única conclusión válida.

T.C. (me dijo en varios ocasiones que T. era su nombre completo, pero que sus amigos frecuentemente lo llamaban Terry) y yo dimos pláticas en cientos de ciudades juntos, dando seminarios de fin semana durante mucha parte de los 80's y a inicios de los 90's. No vendíamos productos, sólo educación. Los temas eran casi siempre diferentes, pero siempre acerca de algún aspecto de la salud.

Una vez le pregunté a Terry por qué simplemente no llegábamos con un formato de temas a dar al que nos pudiéramos apegar, uno que pudiéramos llevar a todas las distintas ciudades en nuestro tour.

“Te estoy entrenando,” decía él, mostrando su irresistible sonrisa. Me gusta pensar que él hizo un buen trabajo. Terry no era perfecto, en cualquier sentido de la palabra. Él abiertamente admitía sus fallas. Él tuvo mínima educación formal. A la edad de 45, con su salud fallando terriblemente debido a un estilo de vida intensamente abusivo caracterizado por sus excesos, él dio un giro a su vida. Los doctores ya le habían dicho que no tenía mucho tiempo por vivir. Un cambio en su dieta aunado con atención a muchas de las otras necesidades del vivir sanamente le dio a Terry otros 25 años más.

Al final, su intensidad obtuvo lo mejor de él. Él simplemente trabajó y trabajó hasta la muerte en un esfuerzo por esparcir el mensaje de salud a tantas personas como fuera posible. Su trabajo no fue en vano. Sus estudiantes habían tenido un profundo efecto sobre el movimiento de salud actual, y siguen haciéndolo. Más notable es el trabajo de Harvey y Marilyn Diamond con su libro vanguardista, *Fit for Life* (“Apto para la vida”). Muchos de los otros estudiantes de Terry han sido autores de libros. Yo estoy orgulloso de estar entre ellos.

Cuando él estaba vivo, Terry seguido me visitaba en casa. En más de una visita él había proclamado que sus escritos eran para el público, que quería que tuvieran buen uso. Él generosamente hizo la oferta que yo debería reimprimir sus escritos donde sea que yo creyera correcto.

Esta es una de esas ocasiones. Yo he incorporado varios fragmentos cortos de los escritos de Terry en *La Dieta 80/10/10*. Su evaluación de anatomía comparativa de la dieta natural para los humanos, que yo he incluido en una forma revisada como el Capítulo 1, es la más larga de ellas.

Reconocimientos

Deseo ofrecer mi gratitud a las muchas personas que hicieron posible este libro. No es posible para mí nombrarlas todas, dado que tantos compañeros jugaron una parte importante en su creación. Primero, mis gracias especiales van a las siguientes personas, cada una de las cuales trabajó conmigo y me ayudó a clarificar mis pensamientos en los temas de este libro: Gail Davis, Dave Klein, Ken Lyle, Laurie Masters, Tim Trader, Laurie Clifford, Robert Sniadach, Bruce Brazis, David Rodenbucher, Catherine Galipeau, y John Pierre.

Las contribuciones llegaron de muchas formas, desde información a edición, desde investigación hasta alivio. Algunos de ustedes me facilitaron la indispensable retroalimentación que necesitaba, otros hicieron las preguntas que trajeron claridad a algún aspecto de este proyecto u otro. Algunos compañeros otorgaron su ayuda simplemente compartiendo los detalles de su programa conmigo, incluyendo los problemas y soluciones que habían descubierto en el camino. Deseo que todos ustedes pudieran saber lo importante que fue realmente su influencia.

Por sus contribuciones detrás del escenario, me gustaría agradecer especialmente a Dannis Nelson, David Taylor, Justin Lelia, Josh Steinhauser, Tom Cushwa, Gideon y Jackie Graff, Nancy Parlette, Todd Ewen, Dr. Deborah Wood, Charlie Mort, Craig Bishop, Coby Siegenthaler, Suzanne Slusser, y Shari Leiterman. Deseo agradecer a John Robbins y Michael Greger por darme su permiso amable de reimprimir algo de su trabajo previamente publicado, y también a Antonia Horne por permitirme el privilegio de incluir extractos de su difunto esposo Ross Horne.

Muchas personas simplemente me empujaron a poner este cuerpo de trabajo en impresión, ya que querían mostrarlo a sus seres queridos. Cada uno de ustedes contribuyó en su propia manera especial, dando algo que hizo posible que yo continuara mi trabajo. Por este medio les agradezco. Significa mucho para mí que pensarán que mi trabajo es tan valioso como para estar dispuestos a tomar la energía necesaria y empujarme gentilmente a escribir este libro. Aquellos de ustedes quienes de hecho dieron su precioso tiempo para que siguiera adelante con este proyecto me otorgaron un apoyo invaluable.

Muchas personas ayudaron con la creación de la sección de “Preguntas más frecuentes”, proporcionando preguntas y, en muchas ocasiones, respuestas apropiadas. Mi aprecio va para Lennie Mowris, Randall Phelps, Janie Gardener y Jack Whitley por su ayuda en su edición. Marr Nealon, tus esfuerzos por ayudarme a promover esta causa fueron (y continúan siendo) estupendos, gracias.

A mi sobrina, Shyella Joy Mayk, gracias por toda tu motivación en la actividad física, apoyo, y tu ayuda interminable con mi sitio web. Y para Liaty Natanya Mayk, su hermana, gracias por mantenerme honesto intelectualmente y ayudarme a mantener mi perspectiva a través de la relajación de la música.

A Gail Davis, mi publicista, gracias por las largas noches de revisión y tu aporte continuo en cómo iluminar este libro y mi negocio para que evolucionaran en todo lo que sabía que podían ser.

Las horas simplemente seguían corriendo mientras trabajé en *La Dieta 80/10/10*. Frecuentemente perdí la noción del tiempo, y algunas veces también perdí la noción de compromisos, citas, comidas, necesidades personales de actividad física e inclusive horas de sueño.

Afortunadamente, me siento extremadamente bendecido al tener un ángel personal en mi vida cuyo trabajo completo es cuidarme. Deseo agradecer a mi hermosa esposa Rozi, por su atención desinteresada e interminable mientras trabajé en este libro. Sin su ayuda constante y apoyo, yo nunca hubiera sido capaz de dedicarle tiempo a este libro. Inclusive si se me hubiera forzado a intentarlo, no creo que hubiera completado exitosamente o saludablemente este proyecto sin ella. Gracias, Rozi, por prestar atención a tantos pequeños y grandes detalles de la vida. Yo los hubiera dejado en el olvido al buscar terminar esta labor. Yo sólo puedo esperar que te sientas tan recompensada por mí como yo por ti, y tan apoyada.

Estoy por siempre endeudado a mis amorosos padres, Marty y Bea, quienes siempre me han enseñado como ser un adulto exitoso por su ejemplo brillante. Mi deseo es que al criar mi propia hija, Faychesca, sea capaz de emplear las mismas habilidades como padre que ellos me mostraron, con al menos un módico nivel de su competencia y gracia.

Agradecimientos especiales

Me gustaría extender especialmente mi más sincera apreciación a mi editor, Laurie Masters, a Lennie Mowris, gerente de proyectos extraordinarios de FoodnSport, y a Carina Honga, cuya posición es tan variada como las labores que nos hemos encontrado. El tiempo que estas tres maravillosas mujeres han invertido a verificar datos, investigación, edición, organización y formato de este libro se acumula en años. Su dedicación, habilidades de escritura y trabajo en equipo han llevado a este libro a un nuevo nivel.

Laurie, gracias por mantenerme honesto a través de tus asombrosas habilidades de investigación y por destilar mi escrito a lo que de hecho estaba tratando de decir. Tu destreza por “labrar” un manuscrito deshilvanado y convertirlo en un libro coherente ha demostrado ser invaluable una vez más.

Estoy por siempre agradecido por tu compromiso constante hacia mí y hacia este proyecto y por tu tenacidad en mantener la enorme cantidad de detalles en buen rumbo. Gracias a ti en especial por tus contribuciones particulares en este libro (especialmente el Capítulo 8 y el Apéndice D). Estoy convencido de que eres la mejor editora de este lado del universo.

Lennie, muchas gracias por tu brillante ayuda en crear los menús de muestra. Esta sección es un legado a la autenticidad con la cual vives el estilo de vida **80/10/10**, la cercana atención que has puesto a mis enseñanzas, y a nuestros años de amistad. Muchas gracias por todas las horas extras que has puesto para asegurar que *La Dieta 80/10/10* sea terminada a tiempo. Sin tu ayuda, seguro nunca hubiera sido posible en lo absoluto.

Carina, agregarte a nuestro equipo y unirme al trabajo de Lennie fue una de las mejores cosas que haya hecho. Gracias por tus esfuerzos incansables por completar cualquier y cada cosa que se te pidió con increíble velocidad y habilidad.

Introducción

A los estadounidenses se les ha dicho por más de 40 años que estamos comiendo demasiada grasa, sin embargo, nuestro consumo de este nutriente ha permanecido esencialmente sin cambios durante ese tiempo¹. No hemos logrado un progreso en ingerir menos grasa, a pesar de programas educativos masivos, la moda de “cargarte de carbohidratos”, carnes más magras, cereales y barras bajos en grasa llenos de fibra, y entradas, productos lácteos y postres bajos en grasa.

Estamos más gordos (y más enfermos) que nunca.

Mientras tanto, como nación, en los Estados Unidos de América, nos hemos vuelto las personas más gordas en la Tierra y seguimos creciendo. Dos terceras partes de todos los estadounidenses tienen sobrepeso, la mitad de ellos son obesos. Debido a que la obesidad es tan común, pocos de nosotros nos damos cuenta que nuestra perspectiva actual de niveles de grasa corporal “normal” ha sido “estirada” para permitir varias docenas de libras extras. Tristemente, la obesidad mórbida está aumentando rápidamente entre las filas de las estadísticas de “causas de muerte prevenible” en nuestra nación.

Considera lo siguiente:

Casi un tercio de las calorías en la dieta de los E.U.A. provienen de comida chatarra²

por Sarah Yang, Media Relations | Junio 01, 2004

Noticias U. C. Berkeley

Gladys Block, profesora de epidemiología y salud nutricional pública en la Universidad de California, Berkeley, publicó un estudio en la edición de junio del 2004 de la revista científica americana titulada *Journal of Food Composition and Analysis*, referente a análisis y composición de alimentos.

El estudio revela que 3 grupos alimenticios—dulces y postres, bebidas gaseosas y bebidas alcohólicas— constituyen casi 25 por ciento de todas las calorías consumidas por los estadounidenses. Botanas saladas y bebidas con sabores frutales comprenden otro 5 por ciento, obteniendo una energía total contribuida por alimentos pobres en nutrientes de casi 30 por ciento de la ingesta calórica total.

“Lo que es realmente alarmante es la gran contribución de “calorías vacías” en la dieta americana,” dijo Block.

“Sabemos que las personas están comiendo mucha comida chatarra, pero tener casi un tercio de las calorías de los estadounidenses provenientes de estas categorías es algo impactante. No es ningún misterio el por qué existe una epidemia de obesidad en este país”³.

¿Qué comen los estadounidenses?			
Rango	Grupo alimenticio	% de energía total	% Acumulado
1	Dulces, postres	12.3	12.3
2	Carne de res, cerdo	10.1	22.3
3	Panes, galletas	8.7	31.0
4	Platillos mixtos	8.2	39.2
5	Lácteos	7.3	46.5
6	Bebidas gaseosas	7.1	53.6
7	Vegetales	6.5	60.1
8	Pollo, pescado	5.7	65.8
9	Bebidas alcohólicas	4.4	70.2
10	Fruta, jugos	3.9	74.2

La dieta americana estándar (conocida por sus siglas en inglés, SAD) es un triste legado al galopante decaimiento físico y mental de las naciones más prósperas de la Tierra. Conforme nuestro consumo de comidas chatarras, productos animales, aditivos químicos, pesticidas tóxicos, y organismos modificados genéticamente han aumentado, nuestra salud ha caído en picada. Los números son asombrosos:

Obesidad: En el 2000, una dieta pobre junto con obesidad e inactividad física causaron más de 320.000 muertes en los E.U.A. y fueron catalogadas entre las primeras causas de enfermedad prevenibles⁴. La obesidad es la causa principal de nuestros 3 asesinos más grandes: enfermedad de corazón, cáncer e infarto⁵.

Enfermedad de corazón: A pesar de que el primer ataque al corazón se dice que apareció en la literatura médica británica apenas un poco más de 100 años atrás (1878), más de uno de cada cinco estadounidenses sufre de alguna forma de enfermedad cardiovascular, y más de 2.500 estadounidenses mueren de ella cada día⁶. En el 2001, poco menos de 700.000 estadounidenses murieron de enfermedad de corazón⁷.

Cáncer : Apenas una o dos generaciones atrás, el cáncer era la enfermedad de los abuelos. Hoy, tenemos hospitales enteros para el cáncer infantil. Alrededor de 1,3 millones de nuevos casos de cáncer se estima sean diagnosticados y casi 564.000 muertes de cáncer fueron predichas en el 2004⁸.

Diabetes: Más de 18 millones de estadounidenses tienen diabetes, la sexta causa más frecuente de muerte en Norteamérica. El número de los adultos de los E.U.A. con diabetes diagnosticada ha incrementado de 61% desde 1991 y se proyecta que mínimo se duplique para el 2050, afligiendo a uno de cada 3 estadounidenses nacidos en el 2000. Hoy día, la diabetes clama más de 200.000 vidas cada año⁹.

Mensajes mixtos

Es de locos pensar que podemos seguir haciendo lo que hemos estado haciendo mientras esperamos que el resultado sea diferente de lo que ha sido. Si realmente queremos resultados saludables, tenemos que empezar a vivir más sanamente. ¿Pero exactamente qué cambios debemos hacer?

Diariamente, nos encontramos una barrera interminable de opiniones contradictorias e interpretaciones opuestas de prácticamente cada aspecto de la ciencia nutricional. La nutrición está tan repleta de teorías en conflicto que los llamados “científicos duros,” los físicos, matemáticos, fisicoquímicos, y otros, seguido denigran a la nutrición catalogándola de que “no es una verdadera ciencia.”

La confusión parece ser la única constante en el manejo de peso. Una nueva dieta de moda entra en popularidad casi cada semana, cada una ensalzada como “la respuesta” a nuestros males de cintura. Algunos consejeros nos dicen que minimicemos la grasa, mientras otros aseguran que comer grasa no nos vuelve gordos y que de hecho nos trae una mejor salud. Algunos difaman a los carbohidratos, mientras que otros muestran evidencia convincente que los granos integrales debieran ser nuestro alimento básico. Tenemos que preguntarnos: ¿cuál de estas teorías conflictivas es verdad? ¿cuáles son patrañas? ¿puede existir algún terreno intermedio?

Peor aún, si tú deseas no sólo un físico en forma sino también una salud vibrante, las aguas se vuelven aún más turbias. Un auto-proclamado “experto” te dice que los minerales son el aspecto nutricional más importante, mientras que otro clama que el agua estructurada va a curar todos tus males. Hordas de científicos, nutriólogos, doctores, “sanadores,” y otras personas llenan las librerías y abarrotan el circuito de conferencias con cuentos convincentes de las virtudes indispensables de vitaminas, ácidos grasos esenciales, antioxidantes, enzimas, o alguna otra “bala mágica” que asegura aminorar todos tus problemas de salud, envejecimiento y peso.

Todos estos grupos defienden su terreno con ahínco. Y es algo entendible. La mayoría de ellos tienen profundos lazos económicos a su acercamiento nutricional particular, complementado con programas, suplementos, súperalimentos, seminarios motivacionales, comidas preempaquetadas, y un amplio repertorio de accesorios.

Yo no fui ajeno a esa confusión. Con el pasar de los años he probado más dietas de las que la mayoría hayan escuchado. Esto es especialmente cierto porque yo

estaba buscando un plan óptimo para la salud, el rendimiento atlético, y el manejo del peso corporal —todo al mismo tiempo. Me cansé de probar un nuevo método tras otro, ¿pero qué más había por hacer? Tenía que seguir buscando algo que funcionara, en todos los niveles.

La ciencia de la salud

En mi caso, la neblina empezó a levantarse a finales de los 70's. Recuerdo la emoción y alivio que sentí, después de años de probar con dietas y modas de salud para finalmente encontrar algo que funcionara—en los aspectos que yo buscaba—y la evidencia clara e incontrovertible que la respaldaba. En este libro, yo comparto contigo algunas partes destacadas del tomo de conocimiento llamado “Higiene Natural” (literalmente, la ciencia de la salud), información que cambió mi vida y me permitió enseñar a miles de personas a lograr el bienestar, vitalidad y físico que siempre habían querido.

La propuesta dietética que yo recomiendo, especialmente con su énfasis en frutas y verduras frescas, puede sonar radical, particularmente a la luz de la actitud prevaleciente mantenida por doctores, vendedores de suplementos y promotores de dietas de moda, quienes todos te quisieran hacer creer que las claves de la salud y la aptitud física no crecen en los árboles.

Yo te invito a retener juicio, y que me acompañes mientras examinas la simplicidad natural de vivir un estilo de vida bajo en grasa y alto en productos del campo; verdaderamente la forma en que la Naturaleza nos diseñó.

Peligros del pensamiento fragmentado

El acercamiento de la Higiene Natural hacia la dieta y nutrición es marcadamente diferente que la perspectiva fragmentada que es común entre los que buscan la salud y los promotores de dietas. La visión fragmentada no mira tanto las comidas como lo hace a las partes que las componen. También fracasa en distinguir el verdadero bienestar de meramente verse bien, sentirse bien o remover síntomas de enfermedad—un grave error, ciertamente.

El acercamiento fragmentado elogia las virtudes de ciertos nutrientes en una forma “elige-y-toma” —el tipo utilizado en ventas de infomerciales. Excelentemente guiado para vender un producto específico, este punto de vista nunca considera la historia completa, siempre omitiendo material que daría una visión más balanceada de la situación.

Como una persona que toma una decisión después de escuchar a sólo un lado del debate, el pensador fragmentado se basa en información tendenciosa, y la imagen incompleta resultante provee un malentendimiento de nutrición que sólo puede elevarse fuera de control.

Abajo está una versión de una leyenda India famosa. La historia ilustra de forma obvia y precisa la confusión que resulta cuando confundimos una visión fragmentada con la verdadera totalidad del cuadro.

El hombre ciego y el elefante¹⁰

Había seis hombres en el Indostán muy inclinados al aprendizaje, quienes fueron a ver al elefante, (pese que todos ellos eran ciegos), para que cada uno por observación pudiera satisfacer su propia mente.

El primero se acercó al elefante y habiendo tropezado contra su lado ancho y robusto, pronto empezó a vociferar:

“¡Dios me bendiga! pero el elefante *¡es casi como una pared!*”

El segundo, habiendo sentido el colmillo gritó, “¡Oh! Qué tenemos aquí, ¿tan redondo, liso y afilado? para mi esto es muy claro esta maravilla de elefante *¡es casi como una lanza!*”

El tercero se acercó al animal, y habiendo tomado la trompa retorciéndose entre sus manos, así intrépidamente él pronunció: “Ya veo,” dijo, “el elefante *¡es casi como una serpiente!*”

El cuarto lanzó una mano ansiosa, y sintió alrededor de la rodilla: “a lo que más se parece esta maravillosa bestia es bastante simple,” dijo él; “es bastante claro que el elefante *¡es casi como un árbol!*”

El quinto pudo alcanzar la oreja, dijo: “inclusive el hombre más ciego puede decir a lo que más esto se parece; que niegue el hecho quien pueda, que esta maravilla de elefante *¡es casi como un abanico!*”

El sexto sin demora había empezado en tentar con sus manos la bestia cuando lo agarro de la cola que se balanceaba cerca de su alcance. “Ya veo,” dijo el ciego, “el elefante *¡es casi como una cuerda!*”

Y así los hombres del Indostán discutieron fuerte y por largo tiempo, cada uno con su propia opinión exageradamente rígida y cuadrada, aunque cada uno estaba parcialmente en lo cierto, ¡Y todos estaban equivocados!

Moraleja

Tan a menudo en las guerras teológicas, los disputantes, que yo imagino, se encaminan en ignorancia total de lo que el otro quiso argumentar, y parlotean acerca de un elefante ¡que ninguno ha visto sino sólo un poco tocar!

Como con las evaluaciones descabelladas y divergentes de los hombres ciegos acerca de un mismo elefante, la malinformación que viene de la mayoría de los “expertos” de dieta y nutrición quienes enseñan desde perspectivas fragmentadas puede ser correcta, en algún sentido—pero ninguna de estas deja a sus recipientes informados apropiadamente. Utilizando el acercamiento fragmentado, si yo estuviera inquieto sobre el calcio, yo buscaría alimentos altos en calcio. Yo seguramente no consideraría los alimentos que me provocan perder calcio, o inclusive aquellos que interfieren con la habilidad del cuerpo para tomar y utilizar este calcio. Tampoco investigaría los factores de estilo de vida que resultan en pérdidas de calcio, ni aquellos que promueven su absorción.

Alternativamente, yo podría escoger tomar suplementos de calcio, un ejemplo de mucha importancia en el pensamiento fragmentado. Es poco probable que yo preguntara acerca de posibles efectos adversos de consumir demasiado calcio. Ni tampoco tendería a educarme a mi mismo acerca de la biodisponibilidad de una

forma de calcio contra otra. *Tal vez lo más importante, yo no sabría preguntarme si es sabio o no consumir nutrientes aislados en primer lugar.*

En la naturaleza, el calcio (y todos los otros nutrientes) vienen empaquetados en una combinación muy precisa en las plantas, acompañado de cientos, inclusive miles, de otros micronutrientes que están diseñados para ser consumidos juntos. No podemos mejorar el diseño puro de la Naturaleza al extraer o refinar uno o inclusive unas pocas docenas de nutrientes—removiéndolos de los cofactores con los que vienen acompañados de forma natural—y esperar producir un resultado positivo.

Es más, he escuchado estimados de que los científicos hasta hoy sólo han descubierto 10% de los nutrientes en existencia, particularmente los así llamados fitonutrientes (nutrientes de las plantas). A la luz de esto, podemos detenernos por un momento a pensar: ¿cómo puede cualquiera de nosotros afirmar con certeza alguna deficiencia nutricional y tomar acción informada para corregirla? No puede hacerse inteligentemente, en mi opinión.

Comidas integrales, primeras y únicas

A pesar de nuestros avances tecnológicos, la nutrición es una ciencia joven. Carecemos tanto del conocimiento y la tecnología para reproducir en un laboratorio el brillante balance de nutrientes que se encuentra en las plantas integrales o enteras.

Cualquier cosa que se quede corta de plantas enteras—ya sean jugos verdes, aceites “saludables”, suplementos de “comida-entera” deshidratados, o “superalimentos” de grado farmacéutico en forma de polvos blancos—siempre fracasan en dar en el blanco, garantizado.

- Todo lo que podemos esperar lograr a través del consumo de comidas fraccionadas y refinadas es saciedad y nutrición comprometida.
- Todo lo que podemos esperar alcanzar a través de la suplementación con nutrientes aislados es aliviar síntomas mientras creamos más desbalances.

La gente me dice que escuchar esta discusión los confunde, porque frecuentemente experimentan agradables incrementos de energía y aparentes mejoras de condiciones de salud a través de la suplementación. Yo encuentro que estos resultados vienen, sin embargo, a un gran costo. Si estos individuos se alejan de la moda de los vendedores de suplementos y disminuyen su búsqueda de un alivio rápido, ellos usualmente se dan cuenta de que su vida se ha vuelto un interminable juego de “encuentra la bolita”, en la cual ellos cambian síntomas pero nunca alcanzan la verdadera salud, homeostasis y paz.

La salud y sentirse bien *no* son lo mismo

Esta analogía a veces les ayuda a las personas a entender la diferencia entre crear salud (el cuadro grande) y tratar los síntomas (visión fragmentada):

- **Ejemplo del empleo:** Supón que tu trabajas en una oficina deprimente por una pobre paga y soportas abuso verbal diario de un jefe tirano. Si tú renuncias al trabajo

y te liberas, ¿dirías que ahora tienes el trabajo perfecto y el trabajo de tus sueños? Obviamente no. Lo que tienes ahora es nada... sin trabajo en absoluto. Ciertamente, tu reciente liberación puede traerte agradable alivio del abuso, pero aliviar tu dolor está distante de tu objetivo— si tu verdadero deseo es un trabajo recompensante y que te hace sentir realizado. Sin acción positiva hacia un mejor trabajo, puedes sentarte desocupado por un largo tiempo, habiendo cambiado un conjunto de problemas (un ambiente de trabajo opresivo) por otro (el desempleo).

- **Ejemplo de salud:** De forma similar, muchas personas utilizan los tratamientos, farmacéuticos o drogas “naturales” para suprimir síntomas tales como el sobrepeso, candida, alergias o dolores de cabeza o inclusive eliminar tumores y otras formas de crisis severas. Una vez que experimentas alivio—los dolores de cabeza desaparecen, el resoplido alérgico se va, el tumor se encoge—ellos se proclaman a sí mismos “curados” y creen que han recuperado la salud. Tal vez se vean y sientan mejor, pero su recién encontrada ausencia de enfermedad es sólo eso—un vacío. Nuevamente, esto es una enorme mejora sobre el dolor y el sufrimiento. Pero no es nada cercano a la energía vibrante y bienestar que muchos de nosotros deseamos.

La gente está incrédula cuando escuchan esto por primera vez: *“Tú dices que si yo me libero de mis ataques epilépticos (o tumores, o migrañas, o candida, o lupus, o ...), eso no quiere decir que estoy sano?”*

La respuesta es, inequívocamente, no. Si ellos continúan el ciclo de vivir en formas que crearon sus problemas de salud en primer lugar—y luego atacando los inevitables síntomas con remedios y tratamientos—ellos ponen en movimiento el mencionado juego de “encuentra la bolita”, repetidamente intercambiando un conjunto de malestares de salud por otro aparentemente no relacionado complejo de dolencias, nunca acercándose al objetivo de una salud duradera y radiante.

En ambos ejemplos, la nueva liberación representa un punto cero, una posición neutral desde la cual la salud o la enfermedad recurrente (trabajo satisfactorio o desempleo continuo) pueden emerger. La persona que está libre de síntomas no está más sana que la persona desempleada que está profesionalmente realizada.

Para lograr el (cuadro grande) objetivo de un trabajo gratificante o bienestar duradero, debemos tomar acción positiva *hacia* nuestro resultado deseado, no sólo acción negativa *lejos de* la condición que no queremos (una solución fragmentada cuando mucho). Cuando nosotros usamos remedios y terapias para eliminar síntomas, no hacemos nada para atender su causa original, así pues nada para crear salud. Tenemos que educarnos a nosotros mismos acerca de las causas de la *salud* (no la enfermedad) e incluir *éstas* en nuestra rutina diaria.

Tu doctor no te puede ayudar aquí ...

Muchas drogas, dietas y suplementos se venden con una advertencia a “consultar a tu médico” antes de consumirlos. ¿Pero existe valor en buscar a la profesión médica para obtener consejo nutricional? Considera este dato seriamente:

“En un artículo de revista médica titulado ‘Dietas bizarras e inusuales,’ los autores advierten que la Dieta Atkins ha tenido una seguridad tan cuestionable que debería ‘sólo ser seguida bajo supervisión médica.’ ¿Pero qué saben los doctores de nutrición? A pesar de que el Congreso de Estados Unidos mandó que la nutrición se volviera un componente integrado a la educación médica, para el 2004, menos de la mitad de todas las escuelas médicas en E.U. tienen un curso obligatorio en nutrición. Eso explica los resultados de un estudio publicado en el *Journal Americano de Nutrición Clínica* que enfrentó a doctores y pacientes en una prueba de conocimiento básico de nutrición. Los pacientes ganaron.”¹¹

Ya que los doctores no tienen nada que ofrecernos una vez que cambiamos nuestro enfoque de tratar la enfermedad a causar el bienestar, es importante familiarizarte a ti mismo con los elementos de la salud. La siguiente lista de 32 contribuyentes clave al bienestar humano es un buen inicio. Aunque no exista un orden oficial, yo me atrevería a decir que los primeros diez son de hecho indispensables —esenciales— para inclusive un nivel moderado de verdadera salud.

Elementos fundamentales de la salud ¿Estás prosperando o sobreviviendo?

Evalúate, del cero al diez, en cada una de las siguientes áreas.

- | | |
|-------|---|
| _____ | 1. Aire fresco y limpio |
| _____ | 2. Agua pura |
| _____ | 3. Alimentos para los cuales estamos diseñados biológicamente |
| _____ | 4. Sueño suficiente |
| _____ | 5. Descanso y relajación |
| _____ | 6. Actividad vigorosa |
| _____ | 7. Estabilidad y balance emocional |
| _____ | 8. Luz del sol y luz natural |
| _____ | 9. Temperatura cómoda |
| _____ | 10. Paz, armonía, serenidad y tranquilidad |
| _____ | 11. Contacto humano |
| _____ | 12. Pensamiento, cogitación y meditación |
| _____ | 13. Amistades y compañía |
| _____ | 14. Sociabilidad (relaciones sociales y de comunidad) |
| _____ | 15. Amor y apreciación |
| _____ | 16. Juego y recreación |
| _____ | 17. Ambiente agradable |
| _____ | 18. Diversión y entretenimiento |
| _____ | 19. Sentido del humor, risa y alegría |
| _____ | 20. Seguridad de vida y de sus medios |
| _____ | 21. Inspiración, motivación, propósito y compromiso |
| _____ | 22. Trabajo útil y creativo (logro de intereses) |
| _____ | 23. Control y maestría de sí mismo |
| _____ | 24. Soberanía individual |
| _____ | 25. Expresión de los instintos reproductivos |
| _____ | 26. Satisfacción de los sentidos estéticos |
| _____ | 27. Confianza en uno mismo |
| _____ | 28. Imagen positiva de uno mismo y sentido de valor propio |
| _____ | 29. Limpieza interior y exterior |
| _____ | 30. Sonrisas |
| _____ | 31. Música y todas las otras artes |
| _____ | 32. Biofilia (amor por la naturaleza) |

El acercamiento de ver el cuadro grande que promuevo está basado en este simple concepto: “siempre es mejor corregir un problema—remover su causa—que suplementarlo o suprimirlo.” La nutrición es un campo muy complejo de esfuerzo, y es fácilmente malentendido o malinterpretado, tal como el bosque se puede volver invisible cuando miras árboles individuales.

Con el plan **80/10/10**, procure dar una nueva interpretación de información nutricional, una que no está diseñada a incitar miedo en un intento de estimular las ventas de productos. Poniendo las partes juntas en un paquete simple pero completo, espero que la nutrición se vuelva un tema menos desalentador. La verdadera salud está al alcance de todos, pero es necesario ver el cuadro grande.

Esta visión radicalmente diferente es impopular para el mercadeo, porque no genera ingresos. El acercamiento **80/10/10** no utiliza productos repetitivos, ni suplementos, ni “superalimentos” elitistas de alto costo. **80/10/10** utiliza una propuesta simple de tienda de abarrotes hacia la nutrición que permite que este programa sea realizable por todo mundo.

Vigilando el peso: lo último en miopía

Cambiando esta discusión al peso corporal, yo pienso acerca de lo triste que me siento cuando veo a personas obsesionadas con perder (o ganar) peso, al punto de excluir su bienestar y vitalidad. Enfocados de manera miope en la imagen corporal, consumen todo tipo de experimentos nutricionales, sin tener en cuenta las posibles consecuencias.

A pesar de nuestro pensamiento ilusorio—y anunciando lo contrario— nuestro sistema digestivo es más que sólo un tubo de placer que eventualmente elimina cualquier mezcla o brebaje indigerible que le metemos. Nuestros cuerpos reemplazan la gran mayoría de nuestras células en siete años o menos. Algunas, como las células que rodean y delimitan la boca y el tracto digestivo, son reemplazadas diariamente. En un sentido muy real, las comidas que estamos consumiendo están constantemente en el proceso de volverse “nosotros.”

Dado este hecho, ¿no quisieras asegurar que cada mordida que tomas esté hecha de las materias primas de más alta calidad con las cuales se construye el “tú” en el que te estás convirtiendo? ¿Cuál sería el punto de seguir una dieta que compromete tu salud en el proceso? ¿Vale la pena arruinar tus riñones, corazón o hígado sólo para perder o ganar peso, especialmente cuando puedes lograr este objetivo sin provocar tal daño?

La juventud perdona, podemos comer prácticamente cualquier abominación por un período de décadas sin aparentes efectos adversos. Pero eventualmente, las estadísticas dicen, virtualmente todos tenemos que admitir a nosotros mismos que “la vida loca” ha terminado. Comer basura para verse delgado, consumir grasa para subir de peso, estimularnos a nosotros mismos a altos niveles artificiales a través de suplementos que nos dan “energía,” y aliviar una incomodidad mientras que sin saberlo creamos otra, simplemente todo esto no nos ha llevado a donde realmente quisimos ir.

De aquí yace la paradoja: perder peso, sentirse bien, inclusive librarnos a nosotros mismos de enfermedades difíciles, no necesariamente significa que estamos más sanos. Los consumidores de heroína se sienten bien. También los que beben café También los evangelistas de superalimentos. Muchos que se entretienen con alimentos chatarra, las modelos anoréxicas de pasarela y los fisicoculturistas obsesionados con suplementos pueden verse bien... ¿Pero está

alguien de estas personas nutriendo sus cuerpos a nivel celular? ¿Está consumiendo alimentos enteros, no refinados, en las cantidades y proporciones en las que sus cuerpos fueron diseñados para prosperar? Absolutamente no.

Donde la dieta y la salud se encuentran

Fue un gran esfuerzo para mi decidir cómo posicionar este libro, debatiendo con varios colegas si **80/10/10** se refería a un plan de manejo de peso o una guía sana de alimentación. Como ya lo habrás podido adivinar, es realmente un poco de ambos.

Yo he utilizado las últimas páginas en mostrar las diferencias entre el pensamiento fragmentado y una perspectiva más amplia que permite ver el “cuadro grande” con un propósito: afirmar en tu mente la relación obvia e inseparable entre los objetivos del manejo de peso y el vivir sanamente.

Si tú escogiste este libro buscando una guía para subir o bajar de peso, confía en que has dado con el lugar adecuado. Sin embargo, espero haber tenido éxito en persuadirte en que un cuerpo perfecto a la vista no es realmente todo lo que quieres. Cambiar tu enfoque hacia tu salud te acelerará hacia un peso corporal óptimo, te lo prometo... pero existen posibilidades de que te sientas tan bien que tu apariencia tomará segundo término—un mero espectáculo secundario comparado con el vital evento principal en el que se ha convertido tu vida.

Comer sanamente no representa privación; que nuestra salud sea destruida—literalmente perdida tras cada mordida—eso es privación. La gente dice, “Todo con moderación.” Yo sugiero que los alimentos que son buenos para nosotros son buenos sólo con moderación, pero los alimentos que son dañinos para nosotros deben ser evitados, sin importar la dosis.

Algunos dicen, “Es una enfermedad tratar de comer muy bien.” Yo sugiero que lo es si intencionalmente hacemos algo que es auto-destructivo. Yo creo que es tiempo que todos nosotros empezáramos a amarnos a nosotros mismos mucho más, y que demostremos ese amor nutriendo nuestros cuerpos con alimentos que nos amen de vuelta. Mi objetivo de escribir este libro es proveer una fuente definitiva para aquellos que quieran alcanzar el “cielo”. Estoy comprometido a tenerlo todo en la vida, y quiero eso para mis seres amados, mis clientes y mis audiencias también.

En estas páginas, yo defino lo que es una nutrición saludable y resumo alguna información relevante acerca de carbohidratos, proteínas y grasas y sus roles en nuestro cuerpo. Describo la dieta **80/10/10**, mi programa bajo en grasa y bajo en proteína basado en plantas enteras, frescas, maduras, crudas y orgánicas. Yo enseño como puedes mejorar tu dieta en una forma fácil y gradual. Finalmente, yo comparto numerosos testimonios de personas que han transformado sus vidas siguiendo este programa.

En vez de empezar a atacar la grasa o cualquier otra elección dietética, mi intención es dar voz a lo que ha probado ser la elección más saludable en el mundo de los alimentos y la nutrición. Yo estoy convencido de que el plan **80/10/10** satisface tan bien las necesidades nutricionales del ser humano tan bien como podría esperarse en nuestro mundo moderno.

Capítulo 1.

Determinando nuestra verdadera naturaleza dietética

¿Cómo determina uno el alimento correcto para cualquier criatura dada? Supongamos que se te entregara un animal bebé y tú no tuvieras idea qué es o qué se supone que coma. Tal vez fue un regalo de alguna tierra lejana. ¿Cómo sabrías tu qué se le debe dar de comer?

La respuesta es relativamente simple. Todo lo que tendrías que hacer es ofrecer a la criatura diferentes tipos de alimentos en un estado entero y natural. Aquello a lo cual fue diseñado para consumir, lo comerá. Seguro ignorará todos los otros artículos, ni siquiera considerándolos como comida. Yo he hecho esto exitosamente con animales huérfanos que he salvado.

La misma técnica funcionaría con un niño humano. Pon al niño en un cuarto con un cordero y un plátano. Siéntate y observa con cuál decide jugar y cuál decide comer. Podemos estar bastante seguros del resultado. Intenta de nuevo con grasas contra frutas ofreciendo una variedad de nueces (naturales, crudas, sin sal), semillas, aguacates o aceitunas por un lado y cualquier variedad de fruta dulce y fresca por el otro. De nuevo, podemos predecir de forma segura que el niño escogerá la fruta dulce.

¿No somos carnívoros?

Tanto nuestra anatomía como nuestra fisiología, bioquímica y psicología indican que no somos carnívoros. Decir que los carnívoros comen carne no es una descripción precisa de estas criaturas. Los animales que viven de otros animales usualmente comen carne cruda, directamente del cadáver, con gozo. Los carnívoros consumen la mayor parte del animal, no solamente su carne, consumiendo tanto el tejido muscular como también los órganos y bebiendo gustosamente la sangre fresca y tibia a lengüetadas junto con otros fluidos corporales. Se deleitan en las entrañas y sus contenidos parcialmente digeridos. Inclusive aplastan, rajan y consumen los huesos más pequeños, sus médulas y cartílagos.

Los perros, por ejemplo, requieren mucho más calcio que los seres humanos, pues la carne animal es extremadamente formadora de ácido. El calcio (un mineral alcalino) en la sangre y los huesos compensan las sustancias ácidas de las carnes. También tienen requerimientos mucho mayores de proteína que los seres humanos¹². Cuando notas el vigor con el cual los perros devoran los animales enteros, puedes estar seguro que lo que los carnívoros requieren para su nutrición es bastante delicioso para ellos.

La mayoría de nosotros amamos a los animales como acompañantes en la Tierra. No salivamos ante la idea de aplastar la vida de un conejo con nuestras manos desnudas y dientes, y el pensamiento de comer uno en un estado recién muerto es bastante repugnante. Ciertamente no disfrutamos masticar huesos, cartílagos, entrañas o trozos de grasa cruda y carne, junto con el cabello y bichos que inevitablemente los acompañan. No podemos imaginar estar sorbiendo sangre cálida, y llenarnos de ella en nuestros rostros, manos y cuerpos. Estos comportamientos son ajenos a nuestra disposición natural y son de hecho enfermizos.

Las imágenes y olores que llegan a nosotros de los mataderos y de las carnicerías son aquellas de la muerte. Muchas personas las encuentran innombrables y repugnantes. Los mataderos son tan ofensivos para la mayoría de las personas que a nadie le es permitido visitarlos. Inclusive los empleados encuentran que es imposible hacer las paces con las condiciones de los mataderos. Los mataderos tienen la tasa de cambio de empleados más alta de cualquier industria. Comer carne no cabe en nuestros conceptos de amabilidad o compasión. No existe forma amable de matar a otra criatura.

Matamos a nuestros animales por mandato, encontrando al cadáver como algo que nos da asco. La vasta mayoría de los adultos está de acuerdo en que si ellos tuvieran que matar a los animales para poder comerlos, ellos no consumirían carne de nuevo. Disfrizamos la carne animal comiendo sólo algunos cortes pequeños de los músculos y algunos órganos. Inclusive entonces, preferimos cocinarlos y camuflarlos con condimentos.

Disfrizamos la realidad de la carne cambiando los nombres de las comidas de lo que realmente son a algo más aceptable. No comemos vacas, cerdos u ovejas, sino que comemos res, puerco, jamón, roast beef, filete y terneras. No hablamos de comer sangre o linfa, pero salivamos ante la idea de un filete “jugoso”. Distorsionamos la realidad aún más dándole cualidades animales a nuestras comidas naturales. Así pues, nos referimos a la “piel” de las frutas, comer su “carne” o inclusive partir los “cachetes” u “hombros” de la fruta cuando separamos dos lados del “hueso”. Estas alusiones animales minimizan el horror de comer verdadera carne, pero aquellos de nosotros que no hemos sido desensibilizados todavía estamos conscientes de ello.

La evidencia

Cuando pesamos la evidencia, observamos que existen demasiadas consideraciones en fisiología, anatomía, disposición estética y psicología para que nosotros empecemos a considerar seriamente la noción de que fuimos diseñados para consumir carne. Para cuando termines de leer este capítulo (sustancialmente derivado de los escritos de T.C. Fry), yo pienso que estarás de acuerdo de que los seres humanos simplemente no están equipados para ser carnívoros.

Humanos vs. carnívoros

La siguiente es una lista incompleta de las diferencias mayores entre las criaturas humanas y carnívoras.

Caminado: Tenemos dos manos y dos pies y caminamos erectos. Todos los carnívoros tienen 4 pies y realizan su locomoción utilizando 4 patas.

Colas: Los carnívoros tienen colas.

Lenguas: Sólo los animales verdaderamente carnívoros tienen lenguas rasposas. Todas las otras criaturas tienen lenguas lisas.

Garras: Nuestra carencia de garras hace que rasgar la piel o la carne dura sea extremadamente difícil. Poseemos uñas mucho más débiles y planas en vez de garras.

Pulgares opuestos: Nuestros dedos opuestos nos hacen extremadamente bien equipados para recoger una comida de fruta en cuestión de unos pocos segundos. La mayoría de las personas considera que hacer esto no requiere esfuerzo. Todo lo que tenemos que hacer es recoger. Las garras de carnívoros les permiten atrapar su presa en cuestión de segundos también. No podríamos atrapar ni rasgar la piel y dura carne de un venado u oso a mano desnuda tanto como un león no podría recoger mangos o plátanos.

Nacimientos: Los humanos usualmente tienen hijos de uno a la vez.

Los carnívoros tienen típicamente camadas.

Formación del colon: La forma retorcida de este órgano en el hombre es bastante diferente del diseño liso de los animales carnívoros.

Largo intestinal: Nuestros tractos intestinales miden aproximadamente 12 veces el largo de nuestros torsos (alrededor de 9 metros). Esto permite la lenta absorción de azúcares y otros nutrientes solubles en agua de la fruta. En contraste, el tracto digestivo de un carnívoro es sólo 3 veces la longitud de su torso. Esto es necesario para evitar la putrefacción o descomposición de la carne adentro del animal. El carnívoro depende de secreciones altamente ácidas para facilitar la rápida digestión y absorción en su muy corto tubo. Aún así, la putrefacción de proteínas y la rancidez de grasas son evidentes en sus heces.

Glándulas mamarias: Las múltiples tetillas en el abdomen de carnívoros no coinciden con el par de glándulas mamarias en el pecho de los humanos.

Sueño: Los seres humanos pasan aproximadamente dos terceras partes de cada ciclo de 24-horas despiertos y activos. Los carnívoros duermen y descansan típicamente de 18 a 20 horas al día y algunas veces más.

Tolerancia microbiana: La mayoría de los carnívoros pueden digerir microbios que serían mortales para los humanos, tal como aquellos que causan botulismo.

Perspiración: Los humanos sudan a través de poros en todo su cuerpo. Los carnívoros sudan por la lengua solamente.

Visión: Nuestro sentido de visión responde al espectro completo de color, haciendo posible distinguir la fruta madura de la inmadura a distancia. Los carnívoros típicamente no ven a todo color.

Tamaño de la porción: La fruta está a escala con nuestros requerimientos alimenticios. Cabe en nuestras manos. Unas pocas piezas de fruta son suficientes para hacer una comida, sin dejar desperdicios. Los carnívoros comen típicamente al animal entero cuando lo matan.

Beber: Si necesitamos tomar agua, podemos succionarla con nuestros labios, pero no podemos beberla a lengüetadas. Las lenguas de los carnívoros sobresalen para que puedan lengüetear agua cuando necesiten beber.

Placenta: Nosotros tenemos una placenta de estilo discoide, mientras que los carnívoros tienen placentas zonales.

Vitamina C: Los carnívoros manufacturan su propia vitamina C. Para nosotros, la vitamina C es un nutriente esencial que debemos obtener de nuestros alimentos.

Movimiento de la quijada: Nuestra habilidad para moler nuestra comida es única de los consumidores de plantas. Los carnívoros no tienen movimientos laterales en sus mandíbulas.

Fórmula dental: La mamalogía (estudio de los mamíferos) utiliza un sistema llamado la “fórmula dental” para describir el arreglo de dientes en cada cuadrante de las mandíbulas de la boca de un animal. Esto se refiere al número de incisivos, caninos y molares en cada uno de los cuatro cuadrantes. Empezando desde el centro y moviéndose hacia afuera, nuestra fórmula, y la de la mayoría de antropoides, es 2/1/5. La fórmula dental para los carnívoros es 3/1/5-a-8.

Dentadura: Los molares de un carnívoro son puntiagudos y filosos. Los nuestros son primordialmente planos, para moler comida. Nuestros dientes “caninos” no tienen similitud con los verdaderos colmillos. Ni tampoco tenemos una boca llena de ellos, como la tienen los verdaderos carnívoros. Esto me recuerda a una de las favoritas respuestas sagaces de Abraham Lincoln: “Si contaras la cola de una oveja como una pierna, ¿cuántas piernas tendría?” Invariablemente, las personas responderían, “cinco.” A lo cual Lincoln respondería: “Sólo cuatro. Contar la cola como una pierna no la convierte en una.”

Tolerancia a la grasa: No manejamos adecuadamente más que pequeñas cantidades de grasa. Los consumidores de carne prosperan en una dieta alta en grasa.

pH de la saliva y orina: Todas las criaturas consumidoras de plantas (incluyendo a humanos sanos) mantienen su saliva y orina en un pH alcalino la mayor parte del tiempo. La saliva y orina de los animales consumidores de carne, son fluidos de pH ácido.

pH de la dieta: Los carnívoros prosperan en una dieta de alimentos que producen residuos ácidos, mientras que tal dieta es mortal para los humanos, propiciando el escenario para una amplia variedad de estados de enfermedad. Nuestros alimentos preferidos producen residuos alcalinos.

pH del ácido estomacal: El nivel de pH del ácido clorhídrico que los humanos producen en sus estómagos generalmente va de un rango de entre 3 a 4 o superior pero puede ser tan bajo como de 2.0. (0 = más ácido, 7 = neutral, 14 = más alcalino). El ácido estomacal de los gatos y de otros consumidores de carne puede estar en un rango de 1+ y usualmente está alrededor o un poco arriba de 2. Debido que la escala de pH es logarítmica, esto significa que el ácido estomacal de un carnívoro es al menos 10 veces más fuerte que aquel de un humano y puede ser 100 o hasta 1.000 veces más fuerte.

Uricasa: Los verdaderos carnívoros secretan una enzima llamada uricasa para metabolizar el ácido úrico en la carne. Nosotros no la secretamos y por tanto tenemos que neutralizar este ácido fuerte con nuestros minerales alcalinos, primordialmente calcio. Los cristales resultantes de urato de calcio son uno de los muchos patógenos del consumo de carne, en este caso elevando o contribuyendo a padecer de gota, artritis, reumatismo y bursitis.

Enzimas digestivas: Nuestras enzimas digestivas están diseñadas para una fácil digestión de fruta. Producimos tialina—también conocida como la amilasa de la saliva—para iniciar la digestión de fruta. Los animales carnívoros no producen tialina y tienen proporciones de enzimas digestivas completamente diferentes.

Metabolismo del azúcar: La glucosa y fructosa en las frutas sirven de combustible para nuestras células sin agobiar nuestro páncreas (a menos que consumamos una dieta alta en grasa).

Los carnívoros no manejan bien los azúcares. Son susceptibles a diabetes si consumen una dieta donde la fruta predomina.

Flora intestinal: Los humanos tienen colonias bacterianas diferentes (flora) viviendo en sus intestinos que aquellos encontrados en los animales carnívoros. Aquellos que son similares, tal como los lactobacilos y e. coli se encuentran en proporciones diferentes en los intestinos de los consumidores de plantas comparados con aquellos que son carnívoros.

Tamaño de hígado: Los carnívoros tienen hígados proporcionalmente más grandes que los humanos en comparación al tamaño de sus cuerpos.

Limpieza: Somos la más particular de entre todas las criaturas cuando hablamos de la limpieza de nuestros alimentos. Los carnívoros son los menos quisquillosos, y consumirán tierra, bichos, materia orgánica y otras cosas junto con sus alimentos.

Apetito natural: Nuestras bocas salivan al ver y oler los productos del campo en los mercados. Estas son comidas vivientes, la fuente de nuestro sustento. Pero el olor de los animales usualmente nos desagradan. Las bocas de los carnívoros salivan al ver una presa, y reaccionan al olor de otros animales como si hubieran detectado alimento.

Así que ... ¿Qué tipo de “voros” somos nosotros?

A pesar de la tremenda perversión de nuestros instintos, ellos todavía están vivos y en buen estado en la mayoría de las personas y se harían valer nuevamente si fuéramos relegados de nuevo a la naturaleza. Así pues, esta búsqueda es para determinar qué comeríamos en la naturaleza.

Nuestros alimentos instintivos, los alimentos que nos ayudaron a desarrollarnos a nuestra magnificencia, contienen todo lo que necesitamos para prosperar. En esta sección, nos preguntamos acerca de los varios tipos de alimentos que los humanos consumimos en el presente. Evaluaremos si cada tipo es un alimento apropiado para nosotros basado en cómo ese alimento ocurre en la naturaleza sin beneficio de equipo de cocina, herramientas y contenedores. Recuerda, tus instintos van a rechazar o abrazar cada alimento por sus propios méritos—esto es, su atractivo a nuestros sentidos y paladar—el único criterio que guiaba nuestra selección de alimentos en épocas pasadas.

Nuestra premisa es que la Naturaleza nos sirvió correctamente desde un inicio. Reconocemos que prosperamos y logramos nuestra alta posición, y que lo que era adecuado para nosotros entonces es todavía adecuado para nosotros ahora, dado que somos estructuralmente y fisiológicamente los mismos que fuimos durante la mayor parte de nuestro viaje como humanos en la naturaleza. Es lógico que, en nuestro contexto más moderno, podamos abastecernos a nosotros mismos con alimentos naturales.

¿Somos herbívoros?

Los herbívoros, o vegetarianos, son consumidores naturales de productos verdes tales como pasto, hierba, hojas y tallos. Una definición más amplia de “vegetariano” incluye a cualquier persona que consume sólo alimentos derivados de plantas. Los alimentos vegetarianos típicos pueden incluir una preponderancia de frutas y verduras pero, en la práctica, la designación de vegetariano significa que uno come cualquier cosa y todo aquello aparte de carne animal.

¿Buscar en la naturaleza pasto, hierbas y hojas te parece atractivo? ¿Estos artículos te atraen a la vista, te son sugerentes a tu sentido del olfato y te excitan el paladar? Por supuesto que no, por la simple razón de que no pueden satisfacer tus necesidades. No secretas celulosa u otras enzimas que puedan romper estas plantas como lo hacen los herbívoros. Así pues tú no puedes derivar tu necesidad más apremiante de ellas—poniéndole nombre, azúcares simples—los cuales son el combustible primario del cuerpo. En vez de eso, el procesamiento y problemas causados por su ingestión ocasionan una pérdida neta de energía.

Los humanos sí consumen plantas del tipo de hojas verdes tales como lechuga, apio, espinaca y similares, así como también vegetales crucíferos más fibrosos (betabeles, brócoli, coliflor, repollo, acelgas, berza, y otras). Consumidas por si solas, como son presentadas por la naturaleza, estos vegetales duros son altos en fibra insoluble y así pues difíciles para que podamos digerirlos. A pesar de que podemos cultivar un gusto por ellos, en realidad sólo pueden tener un agrado moderado para nosotros.

Todos los vegetales proveen (en el grado que son digeridos) proteínas, algunos ácidos grasos esenciales, materia mineral, vitaminas, y algunos azúcares simples. Pero si obtenemos suficientes de estos nutrientes de nuestros alimentos naturales, entonces estos no son necesarios de plantas que no comemos crudas con un gozo entusiasta.

Así que la respuesta es sí—los humanos están equipados biológicamente para *suplementar* sus dietas con una amplia variedad de sustancias “vegetarianas” basadas en plantas. Aunque incluyamos vegetales en nuestras dietas, no somos primordialmente consumidores de vegetales por naturaleza. Y el amplio y divergente número de alimentos que comúnmente clasificamos como tales no son, ni aunque estiremos nuestra imaginación, nuestra fuente natural primaria e ideal de combustible o de otros nutrientes. Obviamente, nosotros no somos herbívoros.

¿Somos consumidores de almidones?

Los almidones pueden ser divididos en tres categorías generales: granos (semillas de pastos), raíces y tubérculos, y legumbres.

- **Granos.** Las criaturas que consumen granos de forma natural, las cuales son las semillas de los pastos, son llamadas “granívoras.” Un término similar, “graminívoro,” se refiere a especies cuya dieta primaria consiste de pastos. Muchos pájaros en la naturaleza viven de las semillas de los pastos y hierbas. Incluidas entre las miles de semillas de pasto que existen en la naturaleza están el trigo, el arroz, la avena, el centeno y la cebada—todas las cuales los seres humanos desarrollaron como resultado de su maestría de la naturaleza sólo los últimos 10.000 años.

Por supuesto, en la naturaleza nosotros rechazaríamos todas las semillas de pasto como alimento. Primero, ellas crecen en una forma que no podemos ni masticar ni digerir. Los pájaros que consumen granos poseen un “buche,” un saco en sus gargantas, donde los granos que tragan enteros pueden germinar, así pues volviéndose digeribles. Los granos son indigeribles crudos, pero inclusive cocinados, los carbohidratos complejos en ellos requieren un gran esfuerzo digestivo para que puedan romperse.

Pesadas en almidones, las semillas de los pastos tal como el trigo nos atragantaría si intentáramos consumir el equivalente de una a dos cucharadas (asumiendo que pudiéramos recolectarlas, y recordando que ellas tendrían sus cascarillas intactas, como tendríamos que comerlas en la naturaleza.) Además, comer una cucharada de harina cruda hecha de las semillas de cualquier grano de cereal también produciría una respuesta de atragantamiento debido a que es tan seco.

Así pues, a pesar de que la mayoría de la raza humana en el presente consume granos y almidones, podemos rechazarlos como el alimento humano natural. El hecho que las semillas de pasto ni nos atraen, ni nos son atractivas, ni nos despiertan algo en su estado natural crudo debería ampliamente indicarte que nosotros no éramos granívoros en la naturaleza antes de haber dominado al fuego. En vez de ser un deleite al paladar, estos alimentos de carbohidratos complejos en su estado natural son un lío tortuoso.

- **Raíces y tubérculos ricos en almidón.**

Los animales que escarban y desentierran raíces y tubérculos están anatómicamente diseñados para esa tarea: tienen hocicos; los humanos no. Sin herramientas, los humanos son pobres excavadores. Además, no tenemos motivación para hacerlo, pues no hay alimentos bajo la tierra, en su estado natural, que agraden al paladar, y muy pocos existen que nuestros sistemas digestivos puedan siquiera manejar. Algunas raíces, especialmente los nabos, rutabagas, papas dulces, camotes, betabeles, zanahorias, chiviría y salsifí pueden ser consumidas crudas, aunque en la práctica hoy día, casi ninguna se come de esta forma.

Los humanos generalmente aborrecen la tierra y rechazan comer cualquier cosa cubierta o con matices de suciedad. Por su parte, los cerdos o chanchos pasan grandes cantidades de tierra a través de sus cuerpos.

En la naturaleza, sin herramientas hechas a mano y sin aparatos de cocina, tendríamos que consumir raíces crudas o no comerlas en absoluto. En nuestro hábitat natural, abundante en nuestros alimentos preferidos, podemos estar seguros de que las raíces que el hombre pudo haber manejado sin herramientas recibieron poca atención como comida. En vista de estas consideraciones, puedes tachar a los humanos como escarbadores naturales de raíces.

- **Legumbres.** Muy pocas criaturas aparte de pájaros y cerdos consumen legumbres de buena gana, dado que las legumbres en su estado maduro son indigeribles y/o tóxicas para la mayoría de los mamíferos. Para los humanos, las legumbres maduras crudas no son solamente desagradables al gusto, sino que bastante tóxicas. Simplemente no tenemos capacidad para consumirlas en su estado natural. Muchas criaturas consumen legumbres tiernas con gozo. Los pichones y otras aves de hecho consumen toda la planta de legumbre entera, mucho antes de que ha tenido oportunidad de florecer. Mientras que las legumbres tiernas son comestibles y no-tóxicas, uno debe cuestionar su contenido nutricional.

Se ha hecho fama a las legumbres de ser excelentes fuentes de proteína, y su contenido proteínico es generalmente bastante alto. Los niveles altos de proteína no son necesariamente algo bueno, especialmente para los humanos, quienes parecen prosperar mejor en una dieta compuesta de menos de 10% de calorías provenientes de proteína. Tal como es en la carne, lácteos y huevos, la proteína en las leguminosas es rica en el aminoácido metionina, el cual contiene altas cantidades del mineral ácido sulfuro.

Los niveles de carbohidratos en las legumbres son también suficientemente altos para hacerlos difíciles de digerir debido a los altos niveles de proteína. Invariablemente, cuando se consumen legumbres, los humanos padecen gases, un indicativo de que sus procesos digestivos han sido comprometidos. La falta de vitamina C, un nutriente esencial para los humanos, también hace a las legumbres una muy pobre elección alimenticia.

Desde el punto de vista de sabor, nutrición, digestión y toxicidad, las legumbres simplemente no son una opción viable como alimento para los humanos.

Para digerir por completo los alimentos ricos en almidón—granos, raíces y tubérculos, y legumbres—un animal debe producir grandes cantidades de amilasas, enzimas encargadas de la digestión del almidón. Los granívoros, los excavadores de raíces, y los consumidores de legumbres secretan suficiente amilasa para digerir grandes cantidades de almidón. Si tú observas una vaca masticando heno, la amilasa de la saliva está goteando sobre el suelo. En contraste, el cuerpo humano produce la amilasa de la saliva (también llamada tialina) de fuerza extremadamente limitada y en cantidades relativamente pequeñas, es sólo suficiente para romper pequeñas cantidades de almidón, tales como las que se encontrarían en frutas que no están completamente maduras. El cuerpo también produce pequeñas cantidades de amilasa pancreática para una digestión del almidón algo limitada en los intestinos.

Cuando los humanos puedan comer libremente de granos ricos en almidón, raíces, tubérculos y legumbres tales como trigo, papas y lentejas en su estado crudo hasta saciarse y proclamen que su experiencia fue un auténtico placer gourmet, entonces tanto tú como yo podemos estar de acuerdo en que se somos consumidores de almidón.

¿Somos consumidores de alimentos fermentados?

En esencia, todos los americanos consumen fermentados y otras sustancias descompuestas que son llamadas alimentos. La mayoría son derivadas de la leche. Algunas son hechas de granos (especialmente los alcoholes), frutas (vinos y ciertos vinagres), legumbres (especialmente el frijol de soya y su variedad de productos pútridos), y carnes descompuestas.

- Los carbohidratos fermentan cuando hongos y bacteria los descomponen. Los carbohidratos fermentados producen alcohol, ácido acético (vinagre), y ácido láctico, así como metano y dióxido de carbono.
- Las proteínas se putrifican (pudren) cuando se descomponen. Descompuestos primariamente por bacteria anaeróbica pero también por hongos (levadura) y bacteria aeróbica, las proteínas generan productos de desecho llamadas ptomaínas (cadaverina, muscarina, neurina, ptomatropina, putresceína, y otras), indoles, leucomainas, escatoles, mercaptanos, amoniaco, metano, sulfuro de hidrógeno y otros compuestos tóxicos.
- Las grasas se vuelven rancias y repulsivas cuando se oxidan y descomponen.

Cosa rara, descartamos las uvas fermentadas, sin embargo bebemos el producto final de la fermentación (vino). Aún más extraño, la mayoría de los americanos consumen con abandono algo que nunca ocurrió en la naturaleza —un producto de putrefacción patogénico llamado queso. Hacemos queso tomando la porción de caseína de la leche y pudriéndola con tipos de bacteria que dejan sub-productos que muchos paladares han llegado a apreciar. El queso representa todos los

productos de descomposición en un solo paquete: proteínas putrefactas, carbohidratos fermentados y grasas rancias.

Sólo necesitas referirte a un buen diccionario para aprender qué tan venenosas son en realidad estas sustancias. Sin embargo, los americanos consumen billones y billones de libras de queso anualmente. Asegurar que todos estos venenos que entran al sistema causan cualquier cosa menos que enfermedad, malestares y debilidad es una tergiversación o una exposición fraudulenta. Tumores y cáncer son frecuentemente el resultado.

Dado que los seres humanos no consumirían estos tipos de productos descompuestos en la naturaleza sin herramientas y contenedores, podemos categorizar de forma segura que son artificiales y ciertamente no están entre los alimentos que utilizaríamos primordialmente para nuestro sustento.

¿Somos lactantes de animales?

Yo dudo que los humanos hayan jamás mamado directamente del ganado, cabras, yeguas, camellos, ovejas y otros animales. Y, por supuesto, la idea de hacerlo es detestable y repugnante a nuestra disposición.

La práctica de beber leche animal como una parte regular de nuestra dieta *adulta* tiene solamente unos cuantos cientos de años de antigüedad. Antes de la llegada del motor de combustión, no era posible arar, sembrar y cosechar suficiente grano para que la mayoría de las familias pudieran sostener más de una vaca o dos. Dar leche de vaca a los *niños* en lugar de la leche materna es también una práctica relativamente nueva que data atrás sólo unos doscientos años.

Ciertos pueblos árabes y africanos han utilizado la leche animal por milenios, pero la cantidad utilizada era extremadamente pequeña. Es cierto que algunos pueblos, como los Masai, viven sustancialmente de leche y sangre, pero estos no son bajo ninguna circunstancia nuestros alimentos naturales. Ellos lo hacen principalmente por falta de otros alimentos fácilmente obtenibles.

Ningún otro animal en la naturaleza bebe la leche de otra especie; ellos saben instintivamente que la leche de sus madres es un alimento perfecto que sostiene el rápido crecimiento y provee la mezcla de nutrientes exacta que sus cuerpos en desarrollo requieren. No estamos más diseñados para la leche de vaca que para leche de cerdo, la de rata, la de jirafa... o viceversa.

Beber leche es patogénico. Si la leche y los productos lácteos fueran descontinuados hoy, millones de personas cesarían de sufrir enfermedades y patologías en un corto período¹³. De hecho, si esta sola práctica dietética fuera descontinuada, los hospitales virtualmente se vaciarían y las salas de espera de los médicos estarían en su mayoría desalojadas.

Los humanos están ciertamente diseñados por naturaleza como lactantes —pero sólo por el primer par de años de vida, y sólo de la leche de *su propia* madre. Nos haríamos a nosotros mismos un favor astronómico si tuviéramos el buen sentido común de parar el consumo de lácteos después de la edad del destete, como lo hace toda otra criatura bebedora de leche en la Tierra.

¿Somos consumidores de nueces, semillas y otras plantas altas en grasa?

No hay duda de que los primeros humanos en la naturaleza consumían algunas nueces y semillas, a pesar de que ciertamente las plantas las crean con fines reproductivos, no de consumo. Los varios tipos de semillas, prominentemente granos, hierbas, semillas frutales y nueces (todas las nueces son semillas) tienen cubiertas externas protectoras que varían en textura de fibrosas a duras y de madera. No tenemos dientes filosos como navajas ni poder de mandíbula masivo como el que usan las ardillas para extraer las nueces de sus cáscaras.

Tanto semillas como nueces son provistas con nutrientes suficientes para iniciar y sostener un crecimiento mínimo de sus plantas. Como con todos los alimentos, nosotros derivamos nuestro más grande beneficio nutricional de nueces y semillas cuando las consumimos en su estado crudo. Las grasas y proteínas calentadas son bastante patogénicas—inclusive carcinogénicas. Deberíamos consumir nueces crudas o no consumirlas en absoluto.

La mayoría de las personas en la sociedad moderna, sin embargo, nunca han probado nueces y semillas verdaderamente crudas. Altas en contenido de agua, las nueces genuinamente crudas tienen una textura más como de manzanas (en el caso de las almendras) o mantequillas de nuez (en el caso de las macadamias). Virtualmente todas las nueces y semillas disponibles comercialmente han sido sobre-deshidratadas a “bajas” temperaturas, (tal vez 70C) frecuentemente por días, para prevenir que se vuelvan mohosas, así pues extendiendo su vida de anaquel.

Desafortunadamente, nuestra habilidad para digerir nueces y semillas —ya sea que estén crudas, deshidratadas o calentadas—es bastante pobre. Variando desde 55 hasta 90% de grasa, las nueces y semillas es mejor consumirlas infrecuentemente y en muy pequeñas cantidades. Inclusive entonces, su ruptura en ácidos grasos, aminoácidos y glucosa requiere un proceso más largo del deseado, tomando horas. Las grasas pueden permanecer en el intestino delgado por varias horas antes de que la vesícula secrete bilis con la cual pueda emulsificarlas (romperlas y licuarlas).

En contraste, las frutas altas en grasa como aguacates, durianes, akees, fruta de pan y aceitunas son ricas en grasas fácilmente digeribles (cuando están maduras). Estas frutas varían en contenido graso desde 30% de calorías (durian) a 77% (aguacate). La carne de coco, también alta en grasa (variando entre 20 a 80%, dependiendo de su madurez), es fácilmente digerible en su estado como de jalea pero casi imposible de digerir cuando está maduro y endurecido.

Las hojas verdes y otros vegetales, cuando se consumen crudos y frescos, contienen una pequeña cantidad de ácidos grasos en un estado fácilmente utilizable. Sin embargo, algunos (principalmente los vegetales crucíferos) contienen compuestos tóxicos e indeseables de azufre. Nosotros obtenemos nuestras mejores grasas predigeridas y suficientes para satisfacer las necesidades de ácidos grasos del cuerpo de frutas y hojas tiernas.

Biológicamente, no somos una especie de consumidores de grasa, sino consumidores de grasa meramente incidentales. A pesar de que un aguacate ocasional y un puñado pequeño de nueces y semillas son bastante satisfactorios y complementa nuestra dieta natural, somos en principio consumidores de carbohidratos.

¿Somos Nosotros Omnívoros—Esto Es, Todo lo Anterior?

Por supuesto, los humanos son omnívoros en práctica, con la ayuda de estufas, condimentos, estimulantes del paladar, sazonadores que camuflan, especias y demás. Pero, en la naturaleza, no podríamos más que consumir alimentos de temporada y tendríamos que comerlos en su estado crudo basados en su efecto en nuestro paladar. Sin herramientas, tecnología, empaquetamiento ni contenedores, y sin agentes que enmascaran el sabor, pronto perderíamos todas nuestras tendencias omnívoras en el mundo natural real... y la fruta jugosa y dulce nos parecería mejor y mejor cada día.

¡Somos frugívoros!

En la naturaleza, los humanos serían frugívoros solamente. Un frugívoro es una criatura que vive principalmente de frutas, incorporando también verdes tiernos. (Esto incluye las frutas no dulces con semilla que generalmente llamamos vegetales, tales como tomates, pepinos, pimientos, okra, zucchini y otras calabazas, y berenjenas.) Como todos los animales, podemos en efecto sobrevivir (aunque menos exitosamente) con una amplia variedad de comidas. No obstante, nuestros cuerpos fueron diseñados para prosperar en una dieta de frutas principalmente.

Algunas personas adoptan una dieta totalmente frutariana, que significa que intentan vivir exclusivamente de frutas, pero yo no recomiendo esta práctica. Los vegetales de hoja verde-oscura proveen minerales y otros nutrientes esenciales para la salud y una nutrición óptima.

Nutricionalmente, la fruta se acerca más a satisfacer todas nuestras necesidades (incluyendo, por supuesto, nuestro deseo de alimento sustancial, exaltante y delicioso) que cualquier otra comida, tal como la carne para un carnívoro. Las frutas están repletas con los nutrientes que nuestros cuerpos requieren—*en las proporciones que los necesitamos*. Sí, algunos vegetales y otras comidas pueden tener “más” de un nutriente particular o clase de nutrientes, pero las frutas tienden a contener los tipos y cantidades de nutrientes que nuestros cuerpos requieren. Más no significa mejor.

Los humanos buscan lo dulce por naturaleza, diseñados para consumir frutas dulces. Las papilas gustativas en las puntas de nuestras lenguas reconocen sabores dulces. La mayoría de nosotros estamos atraídos a frutas dulces en su estado crudo, sin importar qué más nuestra cultura y circunstancias nos dispongan a consumir.

Cuando están maduras, las frutas convierten sus componentes de carbohidratos en glucosa y fructosa, azúcares simples que podemos utilizar sin digestión adicional. Las enzimas en la fruta convierten las proteínas en aminoácidos y las grasas en ácidos grasos y glicerol. Así, cuando comemos frutas, todo lo que necesitamos hacer es saborear sus bondades.

¿Frutas y hojas verdes tiernas?

Habrás notado que yo he descrito la dieta frugívora como una que consiste principalmente de frutas, con la adición de hojas verdes tiernas. ¿Dónde quedan el resto de los vegetales en este cuadro?

Esto puede impactarte, pero por todo indicio, nuestra fisiología digestiva fue diseñada para procesar las suaves fibras solubles en agua de las frutas y hojas tiernas, casi exclusivamente.

Es verdad que los vegetales crucíferos como el brócoli, coliflor, berza, acelgas, coles de Bruselas y repollo están cargadas de nutrientes, incluyendo fibra soluble. Pero también contienen celulosa y otras fibras difíciles de digerir o inclusive indigeribles.

Por “fibras indigeribles,” me refiero que nuestro sistema digestivo no puede romper estos materiales y debe por lo tanto eliminarlos. Y a diferencia de las fibras solubles, estas fibras indigeribles son rígidas y pueden raspar y arañar nuestra delicada membrana digestiva conforme pasan. (La fibra en granos enteros también lo hace, sólo que hasta un punto todavía mayor; véase “Fibra” en el Capítulo 5 para más información.) Estos vegetales son mejor digeridos cuando se consumen en su estado más joven y tierno. Para los mejores resultados, deben ser masticados minuciosamente o predigeridos mecánicamente a través del uso de una licuadora o un aparato que pueda rallarlo.

Para asimilar completamente, necesitamos digerir completamente, y cada vez que comemos alimentos que son más difíciles de digerir, comprometemos nuestra digestión y, con el tiempo, nuestra salud. Somos capaces de tragar vegetación que contiene celulosa y otras fibras duras e insolubles, pero tales comidas ponen una carga grande sobre nuestros órganos digestivos y de eliminación.

Hasta donde la salud concierne, queremos derivar los mayores beneficios mientras minimizamos los detrimentos o el daño por completo. Cuando aplicamos esta idea a nutrición, estamos buscando “suficientes” de los nutrientes que necesitamos, no necesariamente los más que podamos obtener. Las fibras indigeribles en los vegetales de textura más dura son muy difíciles para que nuestros cuerpos los digieran, en comparación con las fibras suaves y solubles de las frutas y las hojas verdes tiernas. Así pues, estos no pertenecen al grupo de nuestros alimentos ideales.

Nuestros sentidos lo confirman

Imagina por un momento que tú estás a punto de comer alguna deliciosa pieza de fruta—tal vez una uva, durazno, melón, plátano, manzana, ciruela, naranja, mango, higo, o mora... tu escoge la variedad. Imagina sostener la fruta en tu mano, admirando su belleza. La acercas a tu nariz y hueles su dulce y distintiva fragancia. Te tienta dar una mordida, pero primero aprecias la fruta en tu mente sólo un poco más, incrementando el placer. En este punto, debe estar haciéndose agua la boca (salivando). La fruta no requiere preparación; es un producto terminado, listo para ser consumido exactamente tal como la naturaleza lo preparó. Para los humanos, las frutas atraen la vista, agradan nuestro sentido del olfato, y saben divino en su estado maduro, natural y crudo.

Ahora, intenta lo mismo nuevamente, esta vez imagina un campo de trigo, o un rebaño de ganado, o aves en vuelo. ¿Se te hace agua la boca? Cuando están obligados a imaginar por ellos mismos el acto de recolectar alimentos en la naturaleza, inclusive aquellos que vehementemente cuestionan la disposición frugívora del hombre tienen que admitir que ellos escogerían pocas cosas que no fueran frutas. Esto no significa que nosotros debamos comer frutas total y exclusivamente en nuestras circunstancias presentes, pero sí significa que, en la naturaleza, las frutas serían una mayoría abrumadora de nuestras elecciones alimenticias.

Permitir que la fruta predomine en tu dieta hace que tener éxito en el plan **80/10/10** sea más fácil que cualquier otro acercamiento hacia la alimentación, ya sea una cruda o cocida. Para desarrollar la relación más saludable, sana y sensata con la comida, y para poder vivir con un plan dietético que te funcione por el resto de tu vida, consume toda la fruta que desees durante el desayuno y la comida. Inclusive tus comidas de verduras debieran empezar con fruta, tanta como gustes, hasta que estés seguro que no se te va a antojar algo dulce al final de la comida.

Capítulo 2. Inquietudes de la fruta vistas de frente

¿Conoces a alguien cuya candida fuera causada por comer fruta?

¿Conoces a alguien cuya diabetes fuera causada por comer fruta?

¿Conoces a alguien cuyo cáncer fuera causado por comer fruta?

Si comer fruta no causó estos malestares,

¿por qué creerías que evitando la fruta se corregirían?

A pesar del hecho de que la fruta ha sido tratada como un alimento saludable a través de la historia, condenar a la fruta se ha puesto de moda en muchos círculos últimamente. Invariablemente, cuando las personas me escuchan apoyando una dieta que es excepcionalmente alta en fruta, ellos responden con una bien ensayada letanía de preguntas—los supuestos “hechos” acerca de los muchos peligros de comer fruta.

¿Existe algo de verdad a las acusaciones sobre los supuestos males de la fruta? Tomemos algo de tiempo para analizar algunos de ellos.

Fruta y azúcar sanguínea

La noción equivocada que nos dice que comer fruta causa problemas con el azúcar de la sangre es la causa para aconsejar que es mejor alejarse de la fruta, especialmente la fruta dulce. Sí, es verdad que un alto nivel de azúcar sanguínea guía hacia padecimientos como candida, fatiga crónica, hiper- e hipoglicemia, diabetes, y una gama de otras condiciones y enfermedades, inclusive cáncer.

“Demasiada” azúcar es ciertamente algo malo para ti, a pesar de que es casi imposible obtener demasiada azúcar del consumo de fruta fresca. Comer fruta no es la causa de los problemas del azúcar sanguíneo... no es así de simple.

Yo se que lo que digo suena contra intuitivo. Es como decir a las personas que la osteoporosis no es un problema de calcio (véase “Los peligros de comer más de 10% proteína”). Sin embargo, ambas son ciertas: tomar más calcio no puede por si solo detener el derrumbe de huesos osteoporóticos quebradizos ... y el azúcar de la fruta por si solo no causa el azúcar sanguíneo alto. Mantente conmigo, si lo deseas, mientras explico la causa real.

Consumir una dieta donde predomina la fruta, incluyendo cantidades generosas de fruta dulce fresca, no crea un azúcar sanguíneo alto ... no cuando estás comiendo una dieta baja en grasa. Cuando el sistema no está pegajoso con un exceso de grasa, el azúcar de inclusive fruta “de glicemia alta” se mueve fácilmente hacia adentro y luego fuera de la sangre. Los niveles de azúcar sanguínea *en un individuo sano* no varían mucho a pesar de los cambios en la dieta.

Índice glicémico y carga glicémica

El índice glicémico clasifica a los alimentos de carbohidratos dependiendo de qué tan rápidamente se rompen durante la digestión y, así pues, qué tan rápidamente entran sus azúcares a la sangre. Esencialmente, este índice dice qué tan rápido los carbohidratos se convierten en azúcar sanguíneo. Sin embargo, no te dice qué tanto de ese carbohidrato se encuentra en una porción de una comida dada. Ambas partes de información son esenciales para entender los efectos de un alimento en el azúcar de la sangre.

Ahí es donde entra el concepto de “carga glicémica”. Usado en conjunto con el índice glicémico, la información de la carga glicémica predice con precisión hasta qué punto una comida eleva el azúcar sanguínea de lo que lo hace el índice glicémico por sí solo. Ya que por definición, el índice glicémico mide la calidad del carbohidrato, no la cantidad.

La carga glicémica se calcula multiplicando el valor del índice glicémico del alimento por la cantidad de carbohidratos disponibles por porción (gramos de carbohidrato menos fibra), y luego dividiendo entre 100¹⁴. Así pues, las frutas, que son en su mayoría agua, tienen una carga glicémica baja a pesar de que puedan ser catalogadas altas en el índice glicémico. Por ejemplo, los plátanos tienen un valor de 52 en el índice glicémico (donde la glucosa = 100). Pero debido a que el agua cuenta como 75% del peso de un plátano, su carga glicémica es solo 12 (52×24 gramos de carbohidratos, dividido por 100 = 12; basado en un plátano de tamaño mediano de 118 gramos). Todas las frutas caen en las categorías bajas o medianas en las tablas de carga glicémica/índice glicémico.

Es mejor comer fruta fresca, dado que el secar y deshidratar concentra los azúcares de la fruta a un nivel no natural que el cuerpo no está diseñado para manejar. Es también importante comer fruta entera, en vez de hecha jugo, dado que la fibra en la fruta retrasa la absorción del azúcar a su velocidad natural. En todos los casos y con todos los alimentos, entero, fresco, maduro, crudo y no procesado es la mejor forma.

Como verás en las páginas que siguen, la velocidad a la cual el azúcar entra a la sangre no es realmente el factor más importante. Cuando las frutas son consumidas enteras, con su fibra intacta, como parte de una dieta baja en grasa, sus azúcares de hecho entran al torrente sanguíneo relativamente rápido. Para luego también salir igual de rápido, haciéndolos el alimento ideal, uno que provee el combustible perfecto para consumo humano.

La Asociación Americana de Diabetes dice, “Así pues, el uso de fructosa añadida como un agente endulzante no es recomendado; sin embargo, no hay razón para recomendar que las personas con diabetes eviten la fructosa que se encuentra de forma natural en frutas, verduras, y otros alimentos”^{15 16}.

Índice glicémico/Carga glicémica						
Una comparación de alimentos comunes						
(listados en orden de carga glicémica)						
Alimento	Índice glicémico (GI)			Carga glicémica (GL)		
	Bajo	Med	Alto	Bajo	Medio	Alto
	1-55	56-69	70+	1-10	11-19	20+
Frutas (120 gramos)						
Fresas		40			1	
Sandía		72			4	
Melón		65			4	
Duraznos		42			5	
Manzanas		38			6	
Piñas		59			7	
Uvas		46			8	
Plátanos		52			12	
Vegetales ricos en almidón, granos, y otros carbohidratos complejos (porciones varían)						
Zanahorias		47			3	
Betabeles		64			5	
Cereal rico en fibra		42			8	
Palomitas de maíz		72			8	
Elote, dulce		54			9	
Pan de trigo integral		71			9	
Arroz silvestre		57			18	
Spaghetti		42			20	
Arroz blanco		64			23	
Cous cous		65			23	
Papas horneadas		85			26	
Camotes		61			27	

La grasa, no la fruta, causa problemas de azúcar en sangre

El movimiento a favor de los alimentos crudos (tendencia en la que sus seguidores evitan cocinar sus alimentos dada la evidencia de la generación de toxinas y destrucción de nutrientes durante la cocción y procesamiento) es famoso por sus grandes cantidades de nueces, semillas, aguacates, aceitunas, aceite de oliva y linaza, cocos, y otros alimentos altos en grasa. En una dieta alta en grasa, ya sea cocinada o cruda, las personas experimentan deficiencias nutricionales, baja energía, desbalances hormonales, antojos intensos, y cambios de humor... todo empieza a funcionar erráticamente, sin dejar atrás el azúcar sanguíneo.

El mecanismo que causa que el azúcar de la sangre se eleve fuera de control es de hecho muy fácil de entender. Empecemos con una descripción altamente simplificada de cómo nuestros cuerpos procesan azúcar.

El viaje de tres pasos del azúcar a través del cuerpo

Para ser utilizado como combustible para nuestras células, los azúcares que comemos pasan por un viaje de tres pasos a través de nuestros cuerpos:

Paso 1: Los azúcares entran en el tracto digestivo cuando los comemos.

Paso 2: Cruzan a través de la pared intestinal, al torrente sanguíneo.

Paso 3: Entonces se mueven sin problemas y fácilmente fuera del torrente sanguíneo y entran a nuestras células. Esto ocurre rápidamente, frecuentemente en minutos.

Cuando comemos una dieta alta en grasa, el azúcar queda atrapado en la etapa 2, y el cuerpo trabaja tiempo extra, algunas veces hasta un punto de cansancio y enfermedad, en un esfuerzo por mover el azúcar fuera del torrente sanguíneo¹⁷. Mientras tanto, el azúcar se atasca en la sangre, creando niveles de azúcar sanguíneo elevados y sostenidos que provocan estragos en el cuerpo en la forma de candida, fatiga, diabetes, etc.

El rol de la insulina

¿Qué ocurre en presencia de la grasa que causa que el azúcar se apile en nuestro torrente sanguíneo? Tiene que ver con el páncreas. Bajo la dirección del cerebro, el páncreas es responsable de producir una hormona conocida como insulina. Uno de los roles de la insulina es pegarse a sí misma a las moléculas de azúcar en la sangre y entonces encontrar un receptor de insulina en la pared del vaso sanguíneo. La insulina puede entonces transportar la molécula de azúcar a través de la membrana del vaso sanguíneo al fluido intersticial (el fluido entre las células) y continuar escoltando al azúcar a través de otra barrera—la membrana celular—y adentro de la célula misma.

En el cuerpo, la grasa provee muchas funciones aislantes necesarias, incluyendo conservar el calor corporal, absorber golpes o impactos, prevenir que demasiada agua se escape a través de la piel, y proteger las fibras nerviosas. Pero el exceso de grasa dietética en el torrente sanguíneo crea algunos efectos aislantes negativos. Cuando comemos demasiada comida grasosa, un recubrimiento delgado de grasa se deposita sobre las paredes del vaso sanguíneo, los sitios receptores-de insulina de las células, las moléculas de azúcar, y sobre la insulina misma. Estas grasas pueden tomar un día completo o más en “limpiarse” de la sangre, durante todo ese rato la actividad metabólica normal se ve inhibida, previniendo que estas varias estructuras se comuniquen unas con otras.

Así pues, demasiada grasa en la sangre impide el movimiento de azúcar fuera del torrente sanguíneo. Esto resulta en una elevación general del azúcar de la sangre, mientras que los azúcares continúan viajando desde el tracto digestivo (paso 1) hacia la sangre (paso 2) pero no pueden escapar de la sangre para que puedan ser entregados a las células (paso 3), quienes están en espera de su combustible.

Dietas altas en grasa y bajas en carbohidratos elevan los niveles de insulina¹⁸

La estructura teórica entera de las dietas bajas en carbohidratos, como Atkins y La Zona, se basan en la noción de que la insulina es la raíz de todo mal.

A la vista de sus promotores, uno necesita limitar su ingesta de carbohidratos para poder limitar la liberación de insulina. Lo que pasan por alto es que los alimentos ricos en grasa y en proteína pueden también inducir secreciones sustanciales de insulina. Por ejemplo:

Un cuarto de libra de res eleva los niveles de insulina en los diabéticos tanto como un cuarto de libra de azúcar pura. (*Diabetes Care* 7 (1984):465)

El queso y la res elevan los niveles de insulina aún más que los “temidos” alimentos ricos en carbohidratos como la pasta. (*American Journal of Clinical Nutrition* 50 (1997):1264)

El equivalente a la res de una sola hamburguesa, o tres rebanadas de queso cheddar, impulsan los niveles de insulina más que casi dos tazas de pasta cocida. (*American Journal of Clinical Nutrition* 50 (1997):1264)

De hecho, el artículo del *Journal Americano de Nutrición Clínica* (*American Journal of Clinical Nutrition*) refirió de los reportes anteriores que la carne, en comparación con la cantidad de azúcar en sangre que libera, parece causar la mayor secreción de insulina que cualquier alimento probado.

Un estudio hecho en la Universidad de Tufts, por ejemplo, presentado en la convención del 2003 de la Asociación Americana del Corazón, comparó cuatro dietas populares por un año. De las cuatro (Weight Watchers, La Dieta de La Zona, la Dieta Atkins, y la Dieta Ornish), la dieta vegetariana de Ornish (casi toda basada en carbohidratos) fue la única en disminuir significativamente la insulina (27%), a pesar de que supuestamente eso era para lo que estaban diseñadas las dietas de La Zona y Atkins (muy pocos carbohidratos)¹⁹.

Consumir una dieta alta en grasa, de alimentos cocidos o crudos, contribuye no periféricamente, sino *directa y causalmente* a todos los engañosamente nombrados “desordenes metabólicos de azúcar en sangre.” Dada esta nueva perspectiva, uno podría con mayor precisión clasificar estas enfermedades como “desordenes metabólicos de lípidos.”

¿Pero Qué Hay de Esos Análisis de Sangre en Vivo (LBA)?

Es verdad. Los expertos en la moda de los alimentos crudos dan sus pláticas, escriben libros y viajan con historias convincentes, presentaciones, y videos que apoyan su postura en contra de la fruta. ¿Cómo puede ser negado? Justo ahí frente a tus ojos, nos muestran imágenes de sus microscopios de campo oscuro. Podemos ver por nosotros mismos las células sanguíneas deformes, nubladas e infectadas de levadura de pacientes reales que fueron tan desacertadamente guiados ¡como para consumir una dieta alta en fruta!

Su información “científica” parece concluyente: La fruta es claramente la culpable en los problemas de azúcar sanguíneo en los que tratan de alimentarse a base de alimentos crudos. Pero demos un paso atrás por un minuto: Toma un

vistazo a las recetas altas en grasa en los libros, revistas y sitios de internet de aquellos que rápidamente te dijeron que evitaras la fruta. Nota los alimentos cargados de grasa que sirven a sus invitados en institutos, retiros y centros de rejuvenecimiento. Pon atención a los pequeños pedacitos ricos y sabrosos que sirven en las demostraciones de alimentos y festivales.

Nueces, semillas y aguacates, todas contienen 75% de grasa o más, como porcentaje de sus calorías. Los aceites son 100% grasa. Se requiere muy poco de estos alimentos para empujarnos por mucho fuera del límite en términos de grasa en sangre. Y los que tratan de basar sus dietas en alimentos crudos, como voy a demostrar, no comen “muy poco” de estas comidas, sino todo lo contrario.

¿Estás empezando a ver tu dieta cruda y tu intolerancia hacia la fruta bajo una nueva luz?

El tiempo no lo es todo

Desafortunadamente, cuidarse de evitar las combinaciones de azúcar/grasa en la misma comida no es suficiente para aliviar los problemas de azúcar en sangre. Consumir una dieta alta en grasa crea azúcar sanguínea elevada cuando sea que la fruta y otros alimentos dulces sean ingeridos, sin importar el momento. Aquí está el por qué:

Los azúcares requieren poco tiempo en el estómago. Inmediatamente después de poner una simple fruta dulce en tu boca, algunos de los azúcares son absorbidos hacia el torrente sanguíneo por debajo de la lengua. La fruta consumida sola o en combinaciones simples, bien escogidas en un estómago vacío requiere de unos pocos minutos solamente antes de que pase al intestino delgado, donde los azúcares pueden ser rápidamente absorbidos. La mayoría del azúcar de la fruta viaja de los intestinos, hacia el torrente sanguíneo, y luego a las células donde es necesaria a minutos de su consumo.

Las grasas, sin embargo, requieren de un período mucho más largo de tiempo, frecuentemente entre 12 y 24 horas o más, antes de que lleguen a su destino, las células. En el estómago, las grasas están sujetas a un proceso digestivo que usualmente toma varias horas. Cuando ellas finalmente proceden al intestino delgado, son absorbidas hacia el sistema linfático, donde pasan doce horas o más antes de entrar al torrente sanguíneo. Más importante aún, las grasas persisten *en el torrente sanguíneo* por muchas horas más que los azúcares.

En una dieta alta en grasa, así pues, el torrente sanguíneo siempre contiene una cantidad excesiva de grasa, y más está llegando en casi cada comida. Esencialmente, inclusive cuando haces una comida de sólo fruta y esperas horas antes de consumir grasa, esos azúcares están propensos a mezclarse en tu torrente sanguíneo con las grasas que comiste el día anterior.

Esta es la razón principal por la cual los que consumen gran parte de su dieta cruda y rica en grasa experimentan dificultades digestivas, malestar y desordenes de azúcar en sangre cada vez que comen fruta. Cuando tu dieta está predominada por patés de nueces, quesos a base de semillas y galletas de linaza, no es de asombrarse que te digan que no comas fruta.

Ya sea que comamos fruta o no en presencia de niveles de grasa tan tremendamente altos, nos estamos poniendo a nosotros mismos en problemas de salud y en una posición donde seremos incapaces de continuar con una dieta de alimentos crudos.

Azúcar + grasa = azúcar en sangre alta

Demasiada azúcar en la sangre es tan amenazador para la vida como lo es muy poca, y ambas son peligrosas para la salud humana. Desafortunadamente, los “expertos” con fobia hacia las frutas se enfocan en la porción equivocada de la ecuación, manteniendo a los que llevan dietas de alimentos crudos demasiado ocupados evitando la fruta que ellos mismos de alguna forma olvidan el hecho de que están consumiendo más grasa que nuestros amigos que consumen una dieta americana estándar. En el capítulo 8, yo resumo qué tanto más.

Fruta y fatiga crónica

“¿Cómo puede el consumo de fruta estar conectado a la fatiga crónica,” me pregunté años atrás, después de escucharlo de la persona número un millón que me dijo que eso fue lo que escuchó. Después de todo, la fruta está considerada como “comida energética,” ¿no es así? Yo investigué la fisiología de la fatiga crónica un poco más a fondo y estuve intrigado por lo que encontré.

Cuando la función pancreática está aletargada, como ocurre cuando el páncreas está cansado y “sobretrabajado”, las glándulas adrenales sirven como un mecanismo de apoyo. Las adrenales producen la hormona epinefrina (adrenalina), la cual estimula la función pancreática y efectivamente incrementa la producción de insulina.

Como yo había descrito en la sección previa, cantidades anormalmente altas de grasa existen en la sangre por varias horas cada vez que consumimos una comida alta en grasa. Conforme los niveles de grasa en sangre se elevan, el nivel “normal” de la función pancreática es simplemente insuficiente para despejar los azúcares del torrente sanguíneo. Eventualmente, si consumimos una dieta alta en grasa por un período suficientemente largo de tiempo, el páncreas empieza a fallar en su producción suficiente de insulina como para mantener los niveles de azúcar en sangre saludables. En vez de las típicas fluctuaciones gentiles sube-y-baja del azúcar en sangre, empezamos a experimentar picos cada vez más pronunciados y valles más profundos. Los niveles de azúcar en sangre se vuelven inestables debido al sobreconsumo de grasa en la dieta.

Esto establece una situación donde la mayoría de nosotros dependemos de una función pancreática asistida por las glándulas adrenales cada vez que comemos, colocando demandas excesivas constantes sobre el páncreas y las adrenales. Esta relación adrenales/páncreas fue diseñada para lo que llamamos la respuesta luchar-o-huir”, una reacción apropiada a condiciones que ponen en un riesgo potencial a la vida. Esta respuesta raramente sería utilizada si viviéramos en un ambiente natural, donde, por ejemplo, nosotros ocasionalmente pudimos haber alcanzado la cima de una colina al mismo tiempo que un oso con sus cachorros, pero desde lados opuestos.

En el mundo de hoy, sin embargo, experimentamos más respuestas que ponen a trabajar a las glándulas adrenales que en el pasado. Parecen llegar cada hora en vez de cada semana. Casi cada vez que manejamos un auto en la ciudad, experimentamos al menos una situación merecedora de al menos cierto grado de respuesta de las glándulas adrenales.

Somos una sociedad de adictos a la adrenalina

Como sociedad, nos hemos convertido en algo muy similar a adictos a la adrenalina. Estamos adictos a la estimulación, y dependemos de nuestra siguiente “dosis” constantemente. Desde la sorpresa al sonar el reloj despertador y nuestro café matutino, a los encabezados de los periódicos y el comportamiento extremo en los programas de televisión del día de tipo talk-shows, a las películas, deportes para espectadores, y shows de televisión “de la vida real” diseñados para evocar emociones intensas, hasta las comidas de restaurante que se promueven más por su valor de excitación que por su nutrición, a través de todo el día hasta las noticias de las once de la noche que están repletas de historias de muerte y destrucción, seguimos llamando más adrenalina. Si existiera un hueco en la “acción” nos sentiríamos somnolientos, un signo claro de agotamiento. Estamos literalmente viviendo en un estado de fatiga de glándulas adrenales constante.

Esta demanda de adrenalina excesiva, junto con el alto estrés de nuestro estilo de vida americano, resulta en un uso excesivo tan extremo de las adrenales que eventualmente empiezan a fallar.

Los síntomas de falla adrenal severa son llamados colectivamente como “fatiga crónica” en los Estados Unidos, o encefalomiелitis miálgica (EM o ME, por sus siglas en inglés) en Europa. Por supuesto, muchos signos y síntomas usualmente llevan a la fatiga crónica; raramente llega como una sorpresa total.

La falta de motivación, malestar, dependencia sobre los estimulantes, la necesidad excesiva de sueño, y ataques de mononucleosis son todos indicativos de varios grados de fatiga adrenal.

Las subidas de azúcar en los niños

La respuesta adrenal también juega un rol clave en lo que le ocurre comúnmente a los niños en las fiestas de cumpleaños. Consumen porciones generosas de comidas extremadamente azucaradas, y poco tiempo después están corriendo de forma salvaje, literalmente fuera de control y casi fuera de sus propias cabezas. ¿Qué ocurre, y por qué no le ocurre a los adultos?

La respuesta es bastante simple. Los niños jóvenes no beben café, fuman cigarros, usan relojes despertadores ni miran las noticias de las once. La vida para ellos es interesante, llena y nunca aburrida o chata. Ellos tienen un nivel de vitalidad superior que el de la mayoría de los adultos, lo que significa que sus glándulas adrenales todavía funcionan bien. Ellos están, sin embargo, en la misma dieta alta en grasa que los adultos.

Así pues, cuando los niños consumen grandes cantidades de azúcar en cumpleaños, Halloween, y otras ocasiones, ellos detonan una versión particularmente vigorosa de la reacción en cadena que yo he descrito en este capítulo. Las grasas que quedaron en sus torrentes sanguíneos de las comidas del día anterior bloquean la función de insulina tan efectivamente como lo hacen en los adultos. Entonces sus jóvenes y todavía no tan agotadas glándulas adrenales entran en acción con una descarga, liberando una buena cantidad de epinefrina (adrenalina). Lo siguiente que te das cuenta es que los niños corren salvajemente.

Los adultos no muestran tal respuesta porque ellos simplemente ya no tienen la vitalidad para hacerlo. Sus glándulas adrenales están tan cansadas que requieren de una verdadera y seria emergencia para siquiera funcionar. No culpes a los niños por correr como locos. La epinefrina tampoco es la culpable, ni el azúcar.

Los niños en una dieta baja en grasa no muestran esta misma respuesta de estar fuera de control cuando se les permite consumir grandes cantidades de azúcar. Es la grasa, más que el azúcar, el responsable de la hiperactividad. De la misma forma, la grasa—no el azúcar—es la responsable de la cada vez mayor incidencia de síndrome de fatiga crónica (bajo cualquier nombre) que observamos en los Estados Unidos y en el mundo hoy día.

Fruta y Candida

El tema de candida está lleno de más malinformación que tal vez cualquier otra área del cuidado de la salud. Requiere de un poco de desenredo para darnos un sentido real del cuadro verdadero de la candida, dado que existe mucho que necesita ser desaprendido.

La candida es una forma de levadura, un organismo que se presenta naturalmente en la sangre humana. Se supone que debe estar ahí. Este microbio consume azúcar como alimento. Dado que siempre existe azúcar en la sangre (cuando los diabéticos checan sus niveles de azúcar, ellos de hecho están monitoreando la cantidad de azúcar en sangre), siempre existe alimento para el organismo llamado candida.

La candida consume el exceso de azúcar en sangre

El tamaño o “población” de la colonia de candida en la sangre está determinada directamente por el abasto de alimento. Si los niveles de azúcar en sangre están siempre a niveles normales, también lo está el tamaño de la colonia de candida que vive en la sangre. Cuando el azúcar que comemos abandona la sangre para ser distribuido y utilizado por las células del cuerpo, cualquier exceso de levadura muere rápidamente, como se supone que debiera pasar.

Si los niveles de azúcar en sangre se elevasen, sin embargo, los organismos de candida se multiplicarían rápidamente (“florecen”) mientras consumen el exceso de azúcar. Una vez que han hecho eso y los niveles de azúcar en sangre bajan a niveles normales, también baja el número de microbios candida. Este sube y baja pasa como una parte normal de la fisiología humana y no causa problemas de salud o síntomas incómodos.

Si los niveles de grasa se mantienen elevados de forma crónica debido a una dieta rica en grasa, el azúcar permanece en el torrente sanguíneo y alimenta a grandes colonias de candida en vez de alimentar los 18 trillones de células del cuerpo. Hambrientos de combustible, estas células no pueden seguir metabolizando energía. Te cansas y te sientes agotado.

Es importante entender las implicaciones de la elevación en el nivel de azúcar sanguíneo. Si el cuerpo no es capaz de reestablecer niveles de azúcar en sangre normales, entonces existe una situación peligrosa. El único mecanismo que queda para bajar el azúcar en sangre de vuelta a su lugar es la candida.

El microbio de candida en nuestra sangre es de hecho un organismo que nos salva la vida, uno que no quisiéramos jamás erradicar. Funciona como otro sistema de apoyo—una válvula de seguridad que ayuda a traer el nivel de azúcar en sangre de vuelta a la normalidad en el evento de que el páncreas y las adrenales fracasen en su intento.

Causando nuestra propia candida

Como ya he descrito, la mayoría de las personas crean las condiciones que causan fatiga adrenal y pancreática constantemente, a través del día y en cada comida. Por tanto, no es sorpresa que los problemas de candida plaguen a las personas hasta que de hecho cambian sus hábitos de estilo de vida. Los estallidos de candida son una llamada a despertar—una advertencia de que tu sistema se acerca rápidamente a la diabetes, y de que harías bien en acortar drásticamente tu consumo de grasa o enfrentar terribles consecuencias de salud.

Nuevamente, el consejo estándar de la comunidad de salud, tradicional o alternativa, tiende a estar seriamente fuera de base. Comprendiendo solo la sintomatología y no la causa subyacente basada en grasa, nos dicen que evitemos toda forma de azúcar, incluyendo la fruta. Pero el consumo de fruta no causó el problema de candida, y evitarla no va a lidiar con el asunto real.

Cierto, una vez que te has metido a ti mismo en el dilema de candida al sobre consumir grasa, comer frutas dulces puede parecer que exacerba tu problema. Pero eliminar las frutas no va a remover la causa de tu problema, solo los síntomas. En presencia de demasiada grasa en la sangre, inclusive una pequeña cantidad de azúcar, de cualquier fuente, puede resultar en niveles de azúcar en sangre anormalmente altos. Además, hasta el punto en que los intentos conscientes en bajar el azúcar en sangre tengan éxito, te sentirás cansado. Intentar eliminar la candida a través del control del problema de azúcar en sangre inevitablemente fracasa, por lo cual es que encontramos miles de personas batallando con candida por años sin éxito duradero.

Dado que todos los carbohidratos, grasa, y proteína que consumimos son convertidos a azúcar simple (glucosa), si es que va a ser utilizado como combustible para las células, el camino para salir de este ciclo no es comer menos azúcar, sino consumir menos grasa. Cuando los niveles de grasa caen, el azúcar empieza a ser procesada y distribuida de nuevo, y los niveles de levadura caen pues no existe más exceso de azúcar disponible que requiera ser consumida.

El microbio de candida es de una vida extremadamente corta. Si la gente que sufre candida simplemente siguiera una dieta baja en grasa, la mayoría de ellos encontraría que sus problemas de candida han desaparecido por completo en cuestión de solo unos pocos días. Por supuesto, ellos pueden todavía tener la fatiga adrenal y pancreática subyacente que resolver. La salud solo viene de vivir sanamente.

Fruta y diabetes

Como mencioné en la introducción de este libro, los Centros para el Control de Enfermedades de E.U. predicen que nuestra incidencia de diabetes va a más que duplicarse para el 2050. Y aquí está otra estadística reciente, tal vez la más asombrosa de todas: *Desde 1990 a 1998 solamente, la incidencia de diabetes en individuos entre 30 y 39 años se incrementó 70%*²⁰. Antes de que discutamos como es que estos números alarmantes pueden ser ciertos, y cómo la falta de consumo de fruta contribuye a todos ellos, permíteme resumir en el más breve detalle esta enfermedad llamada diabetes.

Cinco por ciento de los diabéticos diagnosticados son designados diabéticos “Tipo 1,” (antes llamados “juveniles”). Desde el nacimiento, el páncreas de estos individuos es incapaz de producir cantidades adecuadas de insulina para el metabolismo de la glucosa. A pesar de que la glucosa está presente, permanece atrapada en el torrente sanguíneo. Las células no reciben combustible de los carbohidratos para realizar las funciones necesarias, dado que la glucosa requiere insulina para su entrada. Así pues, el primero entre los síntomas de la diabetes es el sentirse enfermo, preocupado e insatisfecho. Seguramente has notado antes que la mayoría de los diabéticos se quejan de estar extremadamente cansados la mayoría del tiempo.

El otro 95% de los diabéticos son clasificados como diabéticos “Tipo 2” (antes llamada “diabetes adulta”). En la enorme mayoría de estos casos, el páncreas produce niveles adecuados a excesivos de insulina, pero la glucosa aún así es incapaz de entrar a las células. Esto es en gran parte como resultado de la dieta Americana alta en grasa, que entorpece el funcionamiento tanto de la insulina natural como de la inyectada.

Los diabéticos de ambos tipos presentan un complejo de síntomas cada vez más debilitantes, que van desde orinar frecuentemente a una sed insaciable, hambre excesiva, pérdida de peso repentina, debilidad y fatiga, concentración y coordinación reducidas, visión borrosa, irritabilidad, infecciones recurrentes, entumecimiento en las extremidades y sanación lenta en cortadas y heridas.

Desafortunadamente, los estragos de la diabetes no son por ningún medio el punto final de la resbalosa pendiente hacia un fracaso total de la salud. Los diabéticos también enfrentan riesgos más altos de enfermedades de corazón, infarto, hipertensión, enfermedad de riñón, gangrena, amputaciones de miembros, ceguera, entre otras.

Todas las funciones celulares requieren acción que debe ser seguida de recuperación, o inacción. El sobre entrenamiento (o la falta de recuperación) de un grupo muscular guía hacia la degeneración, no al crecimiento. Lo mismo es cierto para cualquier órgano. El páncreas no puede continuar trabajando en exceso sin mostrar señales de fracaso parcial, y eventualmente, total.

La conexión grasa/diabetes

Dados los horrores de este camino hacia la ruina, uno esperaría que las masas pidieran a gritos una solución a la creciente epidemia de diabetes. En vez de eso, parecemos determinados a sellar el siniestro destino que los Centros de Control de Enfermedades han predicho. ¿Cómo aseguramos el resultado que ellos profetizan? Simplemente necesitamos seguir haciendo lo que hemos hecho por más de sesenta años: consumir una dieta que está predominada por grasa.

En este capítulo, yo he intentado presentar una imagen clara, si bien enormemente sobresimplificada, de la progresión natural de eventos que ponemos en movimiento cuando consumimos carbohidratos simples en cantidades insuficientes. La diabetes no es más que el trampolín natural en el camino bajo en carbohidratos y alto en grasa hacia la devastación de nuestra salud. A pesar de que no todos los diabéticos experimentan fatiga crónica y candidiasis, estas condiciones son manifestaciones de la misma condición subyacente—altos niveles de grasa en sangre.

Esta conexión grasa/diabetes no es algo que yo he fabricado, y no es del desconocimiento de los círculos médicos convencionales. Pero su simple verdad apunta a una condición que puede ser remediada muy fácilmente y de forma natural como para que el cartel medico-farmacéutico quiera una parte.

La correlación fue documentada desde los 1920s:

- En 1927 el Dr. E. P. Joslin del famoso Centro Diabético Joslin en Boston sospechó que la dieta alta en grasa y colesterol pudiera contribuir al desarrollo de la diabetes²¹.
- En 1936, el Dr. I.M. Rabinowitch de Canadá presentó 1,000 casos de estudio demostrados a la Asociación Diabética en Boston. En su presentación, él probó que el factor principal que inhibe el metabolismo del azúcar en sangre en presencia de insulina normal era demasiada grasa en la sangre²².
- En 1959, el *Journal de la Asociación Médica Americana (Journal of the American Medical Association)* también documentó esta relación causal entre el consumo de grasa y la diabetes²³.
- Un artículo de 1979 en el *Journal Americano de Nutrición Clínica (American Journal of Clinical Nutrition)* establece, “La investigación médica confirma que hasta 50% de las personas con diabetes Tipo 2 pueden eliminar los riesgos de diabetes y discontinuar su medicamento en 3 semanas adoptando una dieta de plantas, baja en grasa y ejercicio regular diariamente”²⁴.
- En 1998, los investigadores del Centro Médico de la Universidad de Duke reportaron los hallazgos de un estudio que demuestra que la diabetes Tipo 2 puede ser revertida completamente en ratones al disminuir la grasa dietética. El estudio demostró que los alimentos altos en grasa son responsables del comienzo de diabetes en ratones, mientras que el azúcar no tenía efecto en

absoluto en los síntomas de la diabetes. El anuncio de prensa menciona, “Sin la grasa, la diabetes no ocurre, inclusive en ratones propensos a diabetes. Cuando la dieta alta en grasa es detenida en ratones que han sido criados en ella, la diabetes desaparece”²⁵.

Muchos otros investigadores han corroborado esta evidencia, siendo Nathan Pritikin uno de ellos, cuyo trabajo en los sesentas demostró que ochenta por ciento de los diabéticos a largo plazo que fueron puestos en una dieta baja en grasa pudieron dejar su medicamento completamente en menos de cuatro semanas.

La fruta no es la culpable

Como ya lo he mencionado en repetidas ocasiones, consumir fruta no causa problemas de azúcar en sangre, pero consumir grasa en exceso sí. Si remueves la grasa de tu dieta, en la mayoría de los casos los niveles de azúcar en sangre regresan a lo normal, igual que el funcionamiento pancreático. Restringir la fruta de tu dieta no es la cura. De hecho, lo opuesto es cierto.

Los doctores nos dicen, “Tú tienes diabetes. Vas a tenerla por el resto de tu vida. Y oh, por cierto—ya no puedes consumir fruta.” Esto ciertamente no suena como una “profesión sanadora” a mi gusto.

Yo he trabajado con muchos diabéticos por los últimos 25 años. Por supuesto, yo he guiado a cada persona individualmente, de acuerdo a su historia única. Aunque no utilizo planes genéricos de tratamiento, sí utilizo ciertas guías mientras diseño cada programa individual. En cada caso y sin excepción, el uso de una dieta de plantas, baja en grasa, predominada por frutas dulces ha resultado en la estabilización del metabolismo del azúcar en sangre. La mayoría de mis clientes fueron capaces de eliminar completamente su necesidad de insulina y de otras drogas relacionadas en pocas semanas o menos. Ninguno fue lastimado, y no he visto consecuencias negativas resultantes de estos cambios alimenticios.

¿Tú dices que realmente puedo comer fruta?

Por supuesto, comer fruta eleva nuestra azúcar en sangre, pero esto también ocurre consumiendo cualquier otro alimento. Los carbohidratos complejos (crudos o cocinados) son los primeros en la lista de alimentos con las cargas glicémicas más altas, esto significa que provocan la elevación más grande y rápida en los niveles del azúcar en sangre.

Una persona sana que consume frutas enteras (como un ingrediente único o “mono comida” o en una combinación simple, como se recomienda para todas las comidas) encontrará que el azúcar en las frutas pasa fácilmente hacia adentro, y fuera del torrente sanguíneo en minutos, y no causa anomalías en los niveles de azúcar en sangre.

Es extraño que esperemos que la fruta nos de problemas pero que los carbohidratos complejos y los postres dulces no. Esto me hace recordar de la persona que ordenó un postre caliente sobre su helado que llevaba nueces, turrón y crema batida, que luego dice, “pero no le pongas la cereza, estoy a dieta.”

Fruta y triglicéridos

Algunas personas piensan que los triglicéridos (un tipo de grasa en sangre) incrementan como resultado de niveles elevados de azúcar en sangre que ocurren cuando comemos fruta. Esta creencia errónea es lo que guió a Nathan Pritikin a rechazar intencionalmente la fruta (y así pues se vio forzado a aprobar el consumo de carbohidratos complejos, la única otra fuente sustancial de calorías baja en grasa en una dieta vegetariana estricta o vegana).

Sin embargo, ahora deberías entender que consumir fruta cruda y entera solo resulta en niveles de azúcar en sangre altos y sostenidos si también estás consumiendo altas cantidades de grasa. Esto es, los triglicéridos elevados no pueden surgir de una condición de azúcar en sangre que no existe. Una dieta alta en fruta y baja en grasa solo tiene un efecto positivo en los triglicéridos. Desafortunadamente, hasta que los científicos occidentales conduzcan estudios de vegetarianos estrictos que consumen cantidades altas de fruta y poca grasa, permanecemos sin “evidencia” de este simple hecho, más que la demostrada por la salud y rendimiento físico elevado de las personas que siguen tal dieta.

Fruta y cáncer

Más de un trillón de dólares ha sido gastado en la investigación para el cáncer durante las últimas tres décadas. Nuestra duradera y prevalente “Guerra contra el Cáncer” no nos ha traído más cerca de una cura para el cáncer hoy de lo que estábamos hace treinta años atrás. El cáncer está probando ser una enfermedad de estilo de vida, ambiente y cultura y no una condición causada por un microbio, germen, o factor genético. La “teoría de causa multifacética” está ganando mayor aceptación popular, sin embargo los investigadores continúan buscando una causa específica.

Casi cada organización de investigación para el cáncer a nivel mundial apoya el consumo de fruta. Raya en lo asombroso pensar que unos pocos individuos relativamente sin entrenamiento salgan sugiriendo que la fruta es perjudicial para los pacientes de cáncer. Lo que es más asombroso es que las personas presten atención a tales individuos e inclusive sigan sus sugerencias eliminando la fruta de su dieta. Sin embargo, de cierta forma existe la noción popular entre la sociedad moderna de que la fruta es mala para cualquiera con cáncer.

Peor aún, muchos “expertos” de alimentos crudos mal informados—en teoría los campeones del consumo de frutas y verduras—copian la directiva general de evitar la fruta... esto es una imitación grotesca que produce personas emaciadas, desbalanceadas y propensas a atracones que le dan al movimiento de alimentos crudos una mala reputación.

Algunos estudios presuntamente científicos han concluido que la pérdida de peso incontrolable y frecuentemente poco saludable está asociada con una dieta de alimentos crudos y con el consumo de fruta. Los hallazgos de estos estudios a pequeña escala han fortalecido la noción generalizada de que la fruta es mala para

cualquiera con preocupaciones de cáncer. Desafortunadamente, los investigadores que diseñaron muchos de los estudios poseían un entendimiento extremadamente limitado de nutrición de alimentos crudos y llegaron a conclusiones después de estudiar sujetos que también eran esencialmente poco experimentados con una dieta de alimentos crudos. Pocos, cuando mucho, de estos estudios han examinado a personas que se han alimentado a largo plazo de alimentos crudos de forma exitosa.

La dieta Americana estándar tiende a resultar en ganancias de peso no deseado. El consumo de fruta ayuda a traer el peso hacia un nivel normal saludable (uno que puede parecer enfermizo o demasiado bajo para aquellos acostumbrados a vivir entre una población que en su mayoría padecen sobrepeso y obesidad). Más adelante, en este libro, dedicaré un capítulo entero al tema de peso corporal, incluyendo una discusión detallada de la relación entre una dieta alta en fruta y peso corporal.

¿La fruta contrarresta los procedimientos de tratamiento de cáncer?

El “éxito” de tanto los tratamientos de quimioterapia y radiación dependen de reducir la función inmune en el cuerpo. Los profesionales médicos saben que las personas con inmunidad suprimida pueden tolerar tratamientos que serían, de otra forma, completamente impensables.

Al perseguir este objetivo, la medicina Occidental considera apropiado asaltar al acongojado y consternado paciente con drogas inmunosupresivas. Una aludable función inmune trabaja en contra de todos los esfuerzos de los doctores. Sin la supresión del sistema inmune (esencialmente la disminución de vitalidad), los pacientes tendrían severas reacciones agudas negativas a estos “tratamientos” como para que fueran intolerables.

Reconociendo las cualidades fortalecedoras del sistema inmune al comer fruta, yo he escuchado de casos donde los doctores recomiendan evitar su consumo para justo las personas que más lo necesitan. Naturalmente, la solución real es trabajar con los pacientes para que construyan una salud vigorosa y que así nunca se vuelvan a encontrar a sí mismos en el difícil predicamento de escoger entre su vitalidad y su vida.

Esto es meramente otro ejemplo de la visión fragmentada de salud. Cuando los profesionales médicos tienen vendados los ojos, buscando solo erradicar la enfermedad sin mentalizarse hacia la creación de salud general en sus pacientes, ellos producen soluciones bizarras y de una miopía mortal.

El uso de drogas inmunosupresoras ha sido citado por algunos científicos como una causa real de la actual epidemia de enfermedades de inmunodeficiencia. Desafortunadamente, la industria farmacéutica hoy día blande tal vez más poder sobre la opinión pública que en cualquier otro momento de la historia.

¿La fruta acidifica el cuerpo del paciente con cáncer?

El cáncer ha sido asociado con una condición ácida en el cuerpo. Nadie ha establecido si esta acidez es una causa de cáncer, un “efecto” defensivo generado por el cuerpo, o simplemente una condición no relacionada que acompaña a la(s) verdadera(s) causa(s) de cáncer.

Muchas personas erróneamente asumen que el azúcar en las frutas, y especialmente el ácido en las “frutas ácidas,” acidificará el cuerpo. La química de la digestión demuestra que esto no ocurre así. El contenido mineral de la comida es el factor primario determinante en cuanto a si el alimento produce una reacción ácida o alcalina en el cuerpo. Una vez que el alimento ha sido digerido, si los minerales ácidos predominan, como ocurre en las carnes y la mayoría de las nueces y semillas, por ejemplo, se dice que la comida tuvo una reacción ácida en el cuerpo, o que es “formadora de ácido.”

Dado que los minerales alcalinos predominan en casi todas las frutas, incluyendo las frutas ácidas, es seguro decir que la fruta tiene un efecto alcalinizante en el cuerpo. Las frutas puede que no sean tan alcalinas como las hojas verdes, pero su reputación como alimentos acidificantes no tiene fundamento.

Los investigadores del cáncer han demostrado que cuando las células en una caja petri son bañadas en un ambiente nutricional apropiado y los desperdicios tóxicos productos del metabolismo son eficientemente removidos, el resultado son células sanas. A la fecha, no ha sido posible causar cáncer en estas células sanas sin importar a que carcinógeno estén expuestas brevemente.

Podemos traducir estas buenas noticias a los humanos, para quienes la dieta alta en fruta **80/10/10** representa, en mi opinión, el “ambiente nutricional apropiado” ideal en el cual bañar las células de nuestros cuerpos. No podemos, sin embargo, esperar consumir alimentos formadores de ácido como proteínas cocidas, aceites calentados y papas fritas y permanecer libres de cáncer solo porque también consumimos grandes cantidades de fruta y hojas verdes.

Balance ácido-alcalino

La mayoría de los fluidos de nuestro cuerpo y células requieren un ambiente neutral a ligeramente alcalino (una lectura de pH en un rango de entre las cifras más altas del seis y las más bajas del siete) para poder estar saludables. Por diseño, inclusive si vivimos y comemos muy sanamente, nuestras células tienden acidificarse debido a las actividades diarias normales y estreses. La naturaleza en su infinita sabiduría estableció las cosas para que nuestra dieta natural de frutas crudas alcalinas y vegetales neutralice esos ácidos.

Si la enorme mayoría de nuestros alimentos son alcalinos, podemos fácilmente vivir en un estado de balance, u homeostasis. (La meditación, el yoga, la bioretroalimentación, y el ejercicio gentil pueden reducir la acidez en cierta medida, pero no han mostrado en realidad alcalinizar al cuerpo). Sin embargo, si sobrecargamos nuestros cuerpos con fuentes no naturales de acidez, no existe cantidad de frutas crudas y verduras que lo puedan compensar.

¿Qué tipo de actividades y prácticas nos acidifican en esta forma?

Consumir alimentos cocinados, grasas calentadas, alimentos derivados de animales, granos (crudos o cocidos), o más que una muy pequeña cantidad de nueces y semillas.

- Consumir alimentos pobremente combinados, cocidos o crudos.
- Fumar o consumir cualquier droga o estimulante.
- Beber alcohol, bebidas carbonatadas, café o té.
- Falta de ejercicio, descanso y sueño insuficiente.
- Estrés sostenido, enojo, miedo, u otras emociones negativas.

Más que eliminar los alimentos y prácticas poco saludables de nuestras vidas, algunas personas caen presas de los vendedores que claman que hacer jugos verdes o de pastos o consumir polvos de “superalimentos” altamente concentrados pueden proveer suficiente alcalinidad concentrada para contrarrestar una condición ácida en el cuerpo. Ni los jugos ni los “superalimentos” son comidas enteras o integrales a los cuales estemos biológicamente adaptados (a pesar de que el mercadeo diga lo contrario), serviría, sin embargo, solo para crear más desbalances. Solo el vivir sanamente resulta en salud ... no existen atajos.

¿La fruta alimenta a las células cancerígenas?

Las células de cáncer, como cualquier otra célula, utilizan glucosa como su combustible primario. Pero no es posible matar de hambre a las células de cáncer a través de su fuente de combustible sin también matar de hambre todas las otras células, incluyendo las células vitales del cerebro, corazón, hígado y riñones. Por supuesto, hacerlo sería contra producido y de hecho, mortal.

Las células de cáncer prosperan en un ambiente anaeróbico, lo cual se refiere a uno donde el contenido de oxígeno es muy bajo. Consumir una dieta alta en grasa disminuye el contenido de oxígeno de la sangre y tejidos y crea un ambiente ideal para que las células cancerígenas florezcan. Cuando consumimos una dieta tal como **80/10/10**, que es alta en carbohidratos simples y agua, estamos efectivamente elevando la capacidad transportadora de oxígeno de la sangre, así pues se reduce enormemente la probabilidad de que creemos cáncer.

El punto no es intentar matar de hambre a las células cancerosas a través de su fuente de alimento, pues mataría efectivamente al paciente también, sino crear un ambiente bien oxigenado que sea inhóspito a la creación y subsecuente supervivencia de las células de cáncer.

Fruta e indigestión ácida

La creencia popular de que la fruta causa indigestión ácida es otro caso en el cual una idea nutricional equivocada ha crecido fuera de proporción y ha adquirido momentum en la opinión pública. Cuando una persona consume una comida simple y sana, el alimento generalmente abandona el estómago

rápidamente, usualmente en menos de una hora. Los alimentos difíciles de digerir pueden ser retenidos en el estómago por veinticuatro horas y hasta más.

Cuando una persona consume tales alimentos para la cena, generalmente todavía están reposando en su estómago a la mañana siguiente. Si él decide entonces tener fruta para el desayuno, una combinación extremadamente volátil e incompatible se forma, un estómago ácido es frecuentemente el resultado. No es de sorprenderse que la mayoría de las personas culpe a la fruta que consumieron por la condición ácida que ellos experimentan.

Yo llamo a esto la reacción “patea al perro”. Imagínate a un hombre teniendo un mal día en el trabajo, recibiendo una multa por alta velocidad de vuelta a casa, y luego aplastando la bicicleta de su hijo mientras se estaciona en la cochera. El perro corre hacia él para saludarlo y pone sus garras en la pierna del pantalón del hombre. El hombre entonces patea al perro como si el perro hubiera sido la causa de todo su mal día. El perro simplemente fue la última gota, pero no la causa de los problemas del hombre. De forma similar, la fruta no es de hecho la causa del problema de indigestión sino simplemente arroja luz al hecho de que una pobre elección alimenticia fue hecha una noche atrás.

Fruta y decaimiento dental

Es algo curioso lo de los dientes—todo mundo los tiene y casi todo mundo tiene problemas con ellos. Pregúntale a un dentista qué porcentaje de sus pacientes tienen problemas con sus dientes porque ellos hayan consumido demasiada fruta. El porcentaje será tan bajo que se acercaría a cero.

Las personas tienen problemas con sus dientes por una amplia variedad de razones, incluyendo estas tres:

- Exposición a los ácidos intensos, tales como el ácido fosfórico en las bebidas carbonatadas, el ácido tánico en el té, y los varios ácidos en el café erosionan el esmalte dental.
- El fluoruro en el abasto de agua frecuentemente resulta en un eventual decaimiento dental (así como en otros serios problemas de salud). El fallecido Dr. John Yiamouyiannis escribió y habló con gran valor y convicción acerca de los peligros significativos de la fluoración²⁶.
- La acidez excesiva en el torrente sanguíneo causa que el cuerpo busque minerales alcalinos almacenados (primordialmente calcio) para neutralizar dichos ácidos. Consumir alimentos altamente formadores de ácido como carnes, productos lácteos y granos inducen esta repuesta corporal inteligente. Los minerales ácidos en estos alimentos pueden eventualmente causar erosión del diente y la estructura ósea, mientras que el cuerpo saca calcio para neutralizarlos. (Véase “Los Peligros de Consumir Más de 10% Proteína”).

Consumir fruta, al menos de acuerdo al viejo adagio, “una manzana al día mantiene lejos al doctor,” es de hecho algo bueno para tus dientes. ¿Entonces qué hay acerca de los dentistas, los dientes y la fruta que asusta a las personas? Yo

creo que es el hecho de que los dentistas, en general, no entienden realmente la relación entre nutrición y decaimiento dental en su totalidad, sin embargo se les pide que la describan diariamente.

Un dentista le dijo a un amigo mío que la razón por la cual estaba teniendo tales problemas dentales severos era porque ella consumía demasiada grasa. Otro dentista le dijo a otro amigo que la razón para sus severos problemas dentales era que ella comía muy poca grasa. Yo he escuchado dentistas decirles a sus clientes que necesitan consumir más carbohidratos, mientras otros les dicen que consuman menos carbohidratos. Un dentista me dijo que iba a tener preocupaciones dentales si yo consumía inclusive pequeñas cantidades de carbohidratos.

Tal parece que ir al dentista por información nutricional no es muy diferente a preguntarle a tu mecánico automotriz local por algún tipo de consejo financiero. Los dentistas comen y los mecánicos hacen dinero, pero en ninguno de los dos casos eso los califica como expertos en el campo. Los dentistas son expertos en reparar dientes enfermos y podridos. Esencialmente ellos son trabajadores de la industria de la construcción que laboran en pequeñísimos sitios—llenando agujeros, construyendo puentes, y así. Ellos no son especialistas en nutrición o en bioquímica de la boca.

La higiene dental por si misma es una culpable

¿Así que qué exactamente es lo que resulta en el declive de los dientes? Una buena evidencia está emergiendo indicando que muchas de las enfermedades dentales y de encías son de hecho provocadas por procedimientos “preventivos” que se nos ha enseñado dar a nuestros dientes. El cepillado agresivo de las encías puede gastarlas, provocando que se retraigan. Las encías son suaves y pueden desgastarse rápidamente cuando se les trata duramente. Las encías retraídas exponen las raíces de los dientes, los cuales no tienen esmalte y por tanto no hay protección de los ácidos en las comidas o de los producidos por bacterias.

Usar hilo dental en las encías, en vez de hacerlo gentilmente sólo en los espacios entre los dientes, puede también ser perjudicial. El uso inapropiado de hilo dental puede irritar las encías y resultar en un agrandamiento anormal de las bolsas entre los dientes y las encías. La comida y los microbios pueden entonces ser atrapados en estas bolsas y hacer estragos en los dientes.

Inclusive la pasta dental puede tener un efecto dañino sobre los dientes. La materia de partículas en la pasta dental que está diseñada para frotar los dientes puede eventualmente atravesar el esmalte dental. Las partículas en las pastas dentales pueden alojarse entre los dientes y encías, provocando irritación y la resultante inflamación. Los dentistas conservadores hoy día recomiendan usar solo un cepillo suave que ha sido mojado con agua para limpiar profundamente los dientes sin dañarlos.

Frutas deshidratadas, nueces, carbohidratos complejos y azúcar refinada.

Parece que las comidas deshidratadas tienen el efecto negativo más profundo en los dientes, en varias formas diferentes. La fruta deshidratada califica como un

carbohidrato refinado, dado que el agua ha sido removida de lo que una vez fue una comida entera. En esta forma fraccionada, la fruta es extremadamente seca y pegajosa. Se pega agresivamente a la primera superficie húmeda que contacta—tus dientes. Pegada en las grietas y esquinas de los dientes, la fruta deshidratada eventualmente es descompuesta por bacterias diseñadas a hacer exactamente ese trabajo.

Las bacterias, desafortunadamente para tus dientes, producen un producto de desecho metabólico extremadamente ácido, y excretan ese desecho directamente sobre tus dientes. El ácido en el “excremento” bacteriano disuelve esencialmente tu esmalte dental. Este ácido es extremadamente dañino para las raíces de los dientes, si es que alguna está expuesta. La exposición continua a este ácido va a resultar en el desarrollo del decaimiento dental.

Las nueces y semillas rara vez se consumen frescas de un árbol. En ese estado tienen una vida de anaquel extremadamente corta a temperatura ambiente. Para hacer que las nueces y semillas crudas duren más, los empacadores de alimentos las deshidratan para que no acumulen moho en el anaquel. Las nueces tostadas son aún más deshidratadas. Cuando consumimos nueces y semillas, las partículas pequeñas se depositan sobre y entre los dientes.

El cerebro controla el pH (nivel de acidez) de la boca dirigiendo el tipo y cantidad de enzimas digestivas secretadas por las glándulas salivales. El pH de la boca usualmente está en el rango alcalino cuando estamos en una condición saludable. Después de probar la saliva de cientos de clientes después de que comieron nueces o semillas, yo he encontrado que la boca comúnmente se vuelve ligeramente ácida. Este ácido trabaja para romper químicamente las proteínas en las partículas de las nueces y semillas mientras que también afecta adversamente las raíces y el esmalte de nuestros dientes. Nuevamente, las cavidades eventualmente se forman.

Los carbohidratos complejos, así como los carbohidratos simples refinados, se pegan a los dientes en una forma similar a la fruta deshidratada. Las bacterias que digieren los carbohidratos también producen productos de desecho ácidos que erosionan el esmalte dental. La mayoría de las comidas de carbohidratos complejos son comidas formadoras de ácidos.

Frutas y verduras para dientes sanos

La solución para dientes y encías sanas es la solución para la salud en general. Vivir sanamente no tiene contraindicaciones. Las frutas y verduras enteras, frescas, maduras y crudas son excelentes alimentos para los dientes y encías. Nuestra estructura dental, así como también el resto de nuestra anatomía y fisiología, están todas diseñadas para las frutas y verduras.

Obviamente, alguien podría argumentar, “Pero que si chuparas limones todo el día, ¿no sería eso malo para tus dientes?” Sí, chupar limones todo el día muy seguramente dañará tus dientes, ¿pero quién quisiera hacer eso? Solo usa algo de sentido común, y por todos los medios—¡disfruta tu fruta!

Capítulo 3. Comida cruda para una salud óptima

Los alimentos no cocinados o crudos son la elección natural y óptima para la salud celular de todas las criaturas. Una de las diferencias más grandes entre las personas y los otros animales en el planeta Tierra es que cocinamos nuestros alimentos y ellos no. En lo que concierne a nuestra salud, esto no es algo bueno.

Los alimentos crudos tienen mucho sentido común, y las ciencias apoyan completamente el concepto de comida cruda. Desafortunadamente, los doctores y científicos que estudian nutrición, en su mayor parte, son consumidores de alimentos cocidos, y ven al mundo a través de una perspectiva de alimentos cocinados. No pueden ver más allá de su visión acostumbrada para poder visualizar otro acercamiento. La idea misma de una dieta de solo alimentos crudos es impensable para la mayoría de ellos. Rara vez si quiera lo consideran.

Estos hombres y mujeres profesionales pasan una buena cantidad de su tiempo buscando argumentos científicos para apoyar el estilo de vida al que están acostumbrados. El sentido común no apoya la cocción, dado que ninguna criatura aparte del hombre cocina sus alimentos. En general, los animales que sufren de enfermedades “humanas” degenerativas son los domesticados o enjaulados y que son alimentados rutinariamente con alimentos cocinados por sus cuidadores humanos.

Si observamos la naturaleza, vamos a encontrar que todas las criaturas nacen con o desarrollan todo lo que necesitan para asegurar su alimento natural. Ningún humano ha nacido aún con una estufa en su espalda o las llaves a un tractor en su mano.

La locura de cocinar alimentos para matar microbios

Antes de y a través de la mayor parte del siglo 19, la fruta fresca era un alimento muy popular, y las personas no consumían el alto porcentaje de alimentos cocinados que consumen actualmente. De hecho, el movimiento de alimentos crudos era casi tan grande hace 120 años como hoy día, si no es que más. Pero el concepto entero fue derribado esencialmente con una simple palabra: gérmenes.

Después de que el científico Louis Pasteur (1822-1895) publicó su “teoría de enfermedad de los gérmenes” en 1878, el miedo a los microbios se convirtió en una fobia a gran escala para muchas personas (una que vive—y continúa creciendo—hasta este día). Este miedo guió a la fraternidad médica a sugerir que todos los alimentos sean cocinados, para seguridad del consumidor. Las personas empezaron a cocinar sus manzanas, sus tomates... esencialmente todo lo que comían.

Debido al poder abrumador de los doctores para influenciar a la sociedad, cocinar la fruta se volvió la norma.

La teoría indefendible de Pasteur sigue viviendo como el fundamento en el que se basa el modelo médico de la enfermedad y la sanación. La sociedad lo acepta como una verdad, a pesar del hecho de que está fraguado con inconsistencias. En más de cien años, la teoría de los gérmenes todavía tiene que ser comprobada como hecho... mientras que ha sido desaprobada repetidamente por los postulados de Koch.

Los postulados de Koch

El bacteriólogo famoso del siglo 19, Robert Koch, estableció el siguiente set de 4 reglas lógicas, todas las cuales tienen que ser satisfechas para probar que cierto microbio o germen es la causa de una enfermedad en particular²⁷.

1. El germen debe estar presente en cada caso de la enfermedad, pero no en sujetos saludables.

2. Debe ser aislado del paciente y cultivado in vitro (cultivo).

3. Debe ser introducido a un nuevo huésped susceptible y en ese huésped producir la enfermedad original.

4. El mismo agente debe ser aislado una vez más del huésped infectado experimentalmente.

Esta línea de lógica, mantenida por largo tiempo como el estándar de oro para identificar enfermedades infecciosas, es la evidencia mínima necesaria para tener confianza en la existencia de un patógeno y su vínculo causal a una enfermedad.

La teoría de los gérmenes y la enfermedad está destinada a permanecer como teoría por siempre, porque toma muy poco esfuerzo encontrar evidencia que refute los postulados de Koch. Aquí hay dos de los ejemplos más obvios:

- Las personas saludables frecuentemente albergan los gérmenes que se dice causan una enfermedad u otra, mientras que permanecen totalmente libres de síntomas. Este hecho es opuesto al postulado #1.
- Por el contrario, muchas personas con una enfermedad dada han mostrado no estar albergando el presunto “agente causal,” también refutando el postulado #1.

La historia de la vida de Pasteur y su distinguida carrera es fascinante.

Después de años de debate con colegas, se dice que finalmente cedió la razón en su lecho de muerte, admitiendo que los microbios no son causa suficiente ni primaria de la enfermedad. En vez de ello, un “milieu interior” —el ambiente interior tóxico del cuerpo en el cual los microbios viven—provee un suelo fértil para la enfermedad. En otras palabras, sin importar el tipo u origen del germen, éste no presenta amenaza a menos que el cuerpo esté en un estado debilitado resultante de un ambiente interior deteriorado y perturbado.

Mantener nuestro terreno interior en un estado saludable (sin deterioro ni perturbación) de homeostasis es uno de los beneficios claves que se derivan de consumir una dieta baja en grasa de plantas crudas y enteras en su forma más fresca y menos procesada. Justo como los mosquitos no causan estanques y las moscas no causan pilas de abono, los “gérmenes” (bacterias, virus y otros microorganismos) alrededor y adentro de nosotros no causan las toxinas en nuestros cuerpos. Sin embargo, tal como los mosquitos y las moscas, los microbios están más que contentos en establecerse en lugares tóxicos que los provean con bastante alimento.

Si drenamos el pozo estancado o limpiamos la pila de abono, los mosquitos y las moscas migran a algún otro lado. Así mismo, los virus y bacterias que se

alimentan de desperdicios tóxicos adentro de nosotros simplemente se van y cesan de ser un problema cuando limpiamos nuestras dietas y otras fuentes de contaminación interna. En este punto, nuestros cuerpos ya no son capaces de actuar como huéspedes para tales patógenos.

Hacerle justicia a la historia de Pasteur, o detallar las falacias de la teoría de los gérmenes, va más allá del propósito de este libro. Pero se pueden encontrar relatos detallados de estos temas en muchas publicaciones. Una fuente excelente es un libro de Ross Horne, titulado *Salud y Supervivencia en el Siglo 21. (Health & Survival in the 21st Century)*²⁸.

¿Cuál es el problema con cocinar?

Es cierto ... la gente ha estado exponiendo sus alimentos al fuego por milenios, y todo parece bien. ¿Así que cuál es el problema con cocinar?

Los experimentos han mostrado que las personas pueden sobrevivir en dietas tan restringidas como de solo harina y agua, al menos por un período de tiempo, pero no pueden prosperar en tal régimen. Esto da evidencia de las reservas nutricionales, resiliencia y vitalidad del cuerpo, no al valor nutricional de la comida. La diferencia entre una “salud normal” y prosperar es vasta.

Los humanos no han estado cocinando mucho tiempo

Históricamente, conforme los humanos se mudaron de los trópicos, ellos empezaron a consumir la carne de animales y experimentar con alimentos tales como tubérculos y otros carbohidratos complejos para sustituir las frutas y verduras no disponibles. Muchos antropólogos creen que el cultivo de granos y la dependencia de la civilización en su consumo, llegaron en los últimos 10.000 años²⁹.—el mismo período que algunos investigadores dicen que el hombre ha estado utilizando consistentemente el fuego para preparar sus alimentos.

En términos de historia humana evolucionaria, 10.000 años es un período extremadamente corto de tiempo, ni cercanamente suficiente para que nuestra fisiología digestiva se haya adaptado al tipo de degradación indiscriminada que la cocción le provoca a nuestra comida. Los fisiólogos sugieren que generalmente toma entre 50.000 a 500.000 años o más para que ocurran cambios evolutivos.

Inclusive entonces, no podríamos adaptarnos en una forma saludable a las pérdidas nutricionales o las toxinas creadas por cocinar alimentos.

Muchos alimentos que son cocinados, tales como carnes y granos, serían de otra forma inapetentes o no comestibles para los seres humanos. El cocinar le permite a los alimentos sobrepasar los sensores de seguridad que normalmente nos protegerían de ingerir sustancias anormales y no saludables. Esencialmente, el cocinar hace posible que nosotros consumamos (y llamemos “buenos”) los alimentos que de otra forma consideraríamos que se han echado a perder. En ciertas raras ocasiones, cocinar nos permitiría sostenernos con los únicos alimentos disponibles. Sin embargo, pagamos con nuestra salud cuando cocinamos alimentos como práctica regular.

Alto en grasa

Un alto contenido en grasa es otro problema común con los alimentos cocinados. En particular, las carnes, granos y otros alimentos con almidón comúnmente contienen mucha más grasa de la que es saludable.

La grasa no siempre es visible. Es absorbida en los alimentos de almidón en el proceso de cocción. Las papas fritas no se ven grasosas, nos gusta pensar que son un alimento de carbohidratos. Sin embargo, la porción promedio de papas fritas provee alrededor de la mitad de sus calorías como grasa. El pay de manzana, pensaríamos, ¿es sólo carbohidratos, cierto? Está hecho de azúcar y manzanas en una corteza a base de granos, todos alimentos altos en carbohidratos. Piensa de nuevo, ya que esta delicia mueve la balanza hasta 50% de calorías provenientes de grasa. Ni siquiera una papa al horno o asada califica como una comida baja en grasa, una vez que se ha añadido mantequilla y crema ácida.

La grasa está escondida en la estructura de los alimentos animales. El contenido de grasa de la carne varía por corte, pero la mayoría de las carnes son muy altas en grasa.

Toxicidad y enfermedad

A grados variados, los diferentes métodos de cocción introducen sustancias tóxicas que el cuerpo debe eliminar. El consumo repetido de alimentos cocidos resulta en un agrandamiento perjudicial del páncreas, así como daño al hígado, corazón, glándulas tiroideas, adrenales, y muchos de los otros órganos, como resultado de la exposición tóxica combinada con una disponibilidad de oxígeno reducida.

Consumir alimentos cocinados también ha mostrado provocar cambios degenerativos en casi todos los aspectos de la química sanguínea. Estos cambios usualmente se revierten rápidamente cuando la exposición a los alimentos cocinados es eliminada.

Los estudios han demostrado que nuestro sistema inmune comúnmente reacciona a la introducción de alimentos cocidos en el torrente sanguíneo de la misma forma que lo hace con patógenos extraños tales como bacterias, virus y hongos: El cuerpo literalmente ataca a la comida, enviando un ejército de células blancas a hacer el trabajo. Este fenómeno, el cual ha sido vinculado con el desarrollo eventual del SIDA, no ocurre cuando consumimos alimentos crudos.

Una correlación directa causa-efecto existe entre la dieta de alimentos cocidos y los dos asesinos principales de la cultura Americana, el cáncer y las enfermedades de corazón. Muchas de estas relaciones han sido documentadas por décadas, y la evidencia se está acumulando. La obesidad, también, está asociada directamente con cocinar nuestros alimentos. Los alimentos cocinados son nutricionalmente inferiores, lo cual es una de las razones por las que las personas comúnmente consumen en exceso alimentos cocinados. Sus estómagos se sienten llenos, pero sus células piden nutrientes y permanecen con esa hambre nutricional.

Para escapar la destrucción de los alimentos cocinados, uno debe estar dispuesto a reconocer que, como cultura, hemos estado comiendo hacia una salud pobre, una muerte temprana y una vejez cargada de enfermedad. Los americanos consumen cantidades cada vez más altas de alimentos procesados y cocinados mientras se preocupan del incremento agudo en obesidad y diabetes juvenil y el costo asombroso de sus cada vez mayores necesidades y cuidados de salud. Pocas personas parecen estar conectando los puntos públicamente, pero conforme estos problemas se vuelven temas sociales cada vez más grandes, yo predigo que van a llegar a una masa crítica pronto.

Cocinar daña los nutrientes

El daño hecho a los alimentos cuando son cocinados provee suficiente material para un libro aparte. Cocinar deja a la comida un poco como Humpty Dumpty después de que cayó de una pared, en que una vez que la comida ha sido cocinada nunca puede ser, nutricionalmente, lo que era antes. Los alimentos sólo pueden resistir tanto calor como tu mano—o la parte superior del paladar—después de ese punto, los nutrientes son dañados irrevocablemente. Observemos algunos ejemplos.

Proteína

Tiene sentido que quisiéramos obtener el beneficio nutricional completo de los alimentos de proteína que consumimos. Pero pocas personas se dan cuenta que cocinar desnaturaliza las proteínas de los alimentos, fusionando los aminoácidos juntos con enlaces resistentes a las enzimas que les impiden ser completamente desglosadas, así pues, dejando a las proteínas sustancialmente inservibles—y de hecho tóxicas—a nosotros. Todas las proteínas que consumimos deben romperse a aminoácidos individuales y únicos antes de que puedan ser de uso para nosotros; nuestros cuerpos no pueden utilizar “proteína” para cualquier propósito en absoluto.

Definición de “Desnaturalizar”

El *Diccionario colegial Merriam-Webster's, décima edición* define “desnaturalizar” como sigue (énfasis incluido):

desnaturalizar verbo transitivo: *modificar la estructura molecular de* (como una *proteína* o ADN) especialmente *por calor*, ácido, base, o radiación ultravioleta para destruir o disminuir algunas de sus propiedades originales y especialmente la actividad biológica específica. ©1997, 1996 Zane Publishing, Inc. Todos los derechos reservados.

El cabello es primordialmente proteína. Una hebra de cabello puede ser enrollada en forma de pelota y luego ser jalada de vuelta como un solo pelo. Sin embargo, si el pelo es enrollado como pelota y luego se coloca sobre una flama de vela, inclusive por un momento, la química ocurre. El cabello literalmente se ata a si mismo en nuevos lugares. Nunca puede ser regresado a su forma original de

hebra o pelo único. Cuando un huevo toca la sartén, un cambio químico irreversible similar toma lugar. Nuestras enzimas digestivas no pueden romper las moléculas de proteína coaguladas una vez que se funden juntas. Lo mejor que pueden lograr es una ruptura parcial, en polipéptidos.

El cuerpo reconoce los grupos de proteínas parcialmente rotas, conocidos como polipéptidos, como invasores extraños a ser atacados, contenidos, y eliminados a través de los riñones. Las paredes celulares de los riñones no permiten un transporte rápido de estas sustancias, y su acumulación provoca el estrés que guía a las piedras en el riñón y eventualmente a la falla renal. Las proteínas no digeridas también producen alergias, artritis, defectos en las paredes intestinales, entre ellos el síndrome del intestino permeable, y otros desordenes autoinmunes.

Carbohidratos

Tenemos que calentar a los carbohidratos complejos o de almidón para “dextrinizarlos”, así pues facilitando su ruptura a glucosa. Desafortunadamente, el calentamiento carameliza estos carbohidratos complejos, fundiendo sus moléculas en un residuo pegajoso y meloso. (La dextrina y el almidón son los dos principales adhesivos basados en vegetales, comúnmente utilizados como pegamento para embalaje corrugado y papel tapiz.) El cuerpo puede obtener solo tal vez 70% del potencial energético de los alimentos cocinados de almidón.

Esta fusión de moléculas de azúcar ocurre en los alimentos basados en carbohidratos sujetos a temperaturas de cocción ya sea o no que lo atestigüemos, y les causa que produzcan una respuesta glicémica extremadamente alta en el cuerpo. Los niveles de azúcar en la sangre hacen un pico de forma predecible después de que comemos carbohidratos cocinados, especialmente granos cuya fibra les ha sido removida. Calienta los carbohidratos aún más y ellos se oscurecerán, como ocurre con el pan tostado. Este carbohidrato color negro es tóxico, un carcinógeno conocido.

La digestión de carbohidratos complejos cocinados es típicamente empobrecida por los alimentos grasos y azucarados que los acompañan, guiando a la fermentación. Los subproductos de fermentación son gas, alcohol y ácido acético. El alcohol es un veneno protoplásmico que mata cada célula con la cual entra en contacto. El ácido acético en su forma pura es un veneno conocido. Cuando es diluido con 19 partes de agua, es llamado vinagre. El ácido acético en el vinagre es todavía tóxico, a pesar de la dilución.

De gran preocupación es la “acrilamida,” descubierta recientemente en los alimentos altos en carbohidratos debido a la química de la cocción. Este potente asesino químico fue encontrado en altas concentraciones en el abasto de alimentos en el 2002 por un investigador sueco. Los altos niveles de acrilamida se encuentran más prominentemente en el pan, frituras, galletas, papas fritas y otros carbohidratos secos cocinados.

Grasas

Todo tipo de problemas nutricionales y de salud ocurren cuando las grasas son calentadas. Las grasas calentadas interfieren con la respiración celular, guiando al cáncer y la enfermedad de corazón. Calentar las grasas también reduce el valor funcional de sus propiedades antioxidantes.

Una vez que las grasas han sido cocinadas, rápidamente se vuelven rancias, en cuyo punto se vuelven cancerígenas. Así pues, es importante entender que aunque las nueces recién tostadas son dañinas para nosotros, ellas se vuelven aún más entre más tiempo llevan en el anaquel. Entre más tiempo los alimentos grasosos son expuestos al oxígeno, más se perturban sus nutrientes. Mantener galletas hechas de nueces o semillas crudas deshidratadas sin refrigeración por días o semanas (¡sin mencionar meses o años!) no es tan buena idea tampoco.

Muchos métodos de cocinado a altas temperaturas (freído profundo, asar a la parrilla, rostizar, asado al carbón, etc.) causan que las grasas produzcan sustancias cancerígenas incluyendo acroleína, hidrocarburos, nitrosaminas y benzopireno, el cual es uno de los más virulentos cancerígenos conocidos al hombre. Las temperaturas de freído van aproximadamente desde los 200 hasta los 550 °C. Cuando las grasas vegetales insaturadas y los aceites son calentados a tales temperaturas (y especialmente cuando los aceites poliinsaturados son repetidamente recalentados, como en los establecimientos de alimentos fritos y comidas rápidas), sus enlaces “cis” que ocurren de forma natural son convertidos en enlaces “trans”, creando ácidos grasos trans. Las grasas trans son reconocidas como uno de los más grandes peligros de salud alimenticia de nuestro tiempo.

Las industrias alimenticias “hidrogenan” las grasas insaturadas para extender la vida de anaquel y mejorar la textura de los alimentos calentándolos y exponiéndolos al hidrógeno mientras están bajo presión. Las grasas saturadas ingeridas no son de utilidad para nosotros y tapan las arterias y capilares seriamente, reduciendo la entrega de oxígeno a cada parte del cuerpo.

Si vas a consumir grasas calentadas, te imploro a que empieces a leer las etiquetas de tus alimentos y te mantengas alejado de aquellas comidas donde la grasa saturada representa más del 20% de la grasa total. También evita los alimentos que contengan aceites

hidrogenados (parcialmente o de cualquier otra forma) entre sus ingredientes.

Agua

En términos de volumen, el agua es nuestra necesidad nutricional más grande—segunda sólo después del oxígeno. Cocinar saca el agua de los alimentos y el producto se altera drásticamente. La deshidratación oxida los nutrientes en los alimentos, y su valor nutricional es degradado tal como se podría esperar. No podemos consumir alimentos cocidos o deshidratados y luego compensar los nutrientes y agua perdidos a través de beber agua, jugos o cualquier otro “suplemento.” Hacer eso simplemente no se compara a consumir una dieta diaria donde predominan los alimentos integrales ricos en agua. Las frutas y verduras

son los filtros de agua perfectos de la naturaleza, y el agua en ellos es de la forma más pura disponible en la Tierra. Todos los esfuerzos para purificar o “estructurar” el agua que bebemos son meramente intentos para replicar el agua que estamos diseñados a ingerir en nuestras frutas y verduras crudas.

Pregúntate a ti mismo: ¿Qué tan integral *es* un alimento cuya agua ha sido removida? En realidad, el agua en nuestros alimentos es vital y definitivamente no puede ser considerada como prescindible. Debiéramos sentirnos apropiadamente preocupados si los alimentos ricos en agua no predominan en gran proporción en nuestra dieta. Los alimentos crudos deshidratados y los suplementos de “alimentos integrales” en polvo no *son* alimentos integrales, ni son tan nutritivos como sus contrapartes de alimentos enteros.

Micronutrientes

Muchos otros nutrientes—vitaminas, minerales, enzimas, coenzimas, antioxidantes, fitonutrientes y fibra son dañados o desvitalizados por el proceso de calentamiento, dejando atrás “comidas” con calorías sustancialmente vacías.

El mito del licopeno

Aplicar calor a los alimentos no provee beneficio nutricional y va en detrimento de la persona que ingiere el alimento cocinado. Unos pocos ejemplos existen donde, a través de calentar comida, ciertos nutrientes son más fácilmente liberados y más biodisponibles a nuestras células. El licopeno en los tomates y el betacaroteno y hierro en las verduras son ejemplos comúnmente citados.

Sin embargo, tomar este punto de vista ignora el hecho de que cientos de miles de nutrientes identificados y aún no identificados en los alimentos calentados son dañados por el calor. Por cada nutriente que se vuelve más biodisponible debido al proceso de cocción, un número incontable de otros nutrientes se vuelven menos. No sabemos con seguridad que inclusive aquellos que se vuelven más disponibles nos estén haciendo favores una vez que han sido alterados por el calor.

Más importante, este punto de vista asume que más de un nutriente es mejor, en vez de confiar en que la Naturaleza nos ha proveído con el balance perfecto de nutrientes que necesitamos para una salud óptima en las comidas de plantas crudas y frescas que comemos.

Beneficios de comer crudo

Si tu asumes una dieta natural de alimentos crudos, tu cuerpo puede lidiar fácilmente con limpiarse a si mismo de acumulaciones tóxicas pasadas y normalizar su peso. Aquí hay algunos de los beneficios que puedes esperar:

- **Nutrición máxima:** Inclusive aquellos que nunca cuestionan la práctica de cocinar los alimentos tienen que admitir haber escuchado que descartamos vitaminas cuando drenamos el agua donde se cocinan los vegetales. Tristemente, las vitaminas no son la única víctima nutricional causada por aplicarle fuego a la comida. A distintos grados, el calentar la comida por una cantidad apreciable de

tiempo arriba de una temperatura en la que se puede comer cómodamente (unos 40 C) daña cada categoría de nutrientes. La ciencia occidental está apenas empezando a reconocer el daño nutricional hecho a través de cocinar los alimentos.

- **Desintoxicación:** Un beneficio mayor de consumir alimentos crudos no procesados es que la energía vital del cuerpo se libera para la sanación y limpieza.

Cuando dejas de consumir alimentos cocinados, dejas de abusar de tu cuerpo a cada comida con residuos tóxicos y deshidratantes sobre los cuales se trabaja duro para eliminarlos. Cuando tu hígado y tus riñones hacen menos trabajo desintoxicándote, están más libres para mantener tu sistema más limpio, haciendo a tu cuerpo más saludable.

- **Rápida digestión:** Una dieta cruda apropiada elimina la constipación, y el tiempo de tránsito de la materia de desperdicio se acorta a 24 horas o menos, eliminando la toxemia que ocurre durante el reciclado de toxinas del colon. La mayoría de las personas en una dieta Americana estándar experimentan tiempos de tránsito de 72 horas o más, tiempo en el cual la comida se fermenta y pudre adentro de ellos. El gas resultante y las heces de olores desagradables son señales de la putrefacción causada por las bacterias anaeróbicas que rompen las proteínas no digeridas en el colon. Estas proteínas en proceso de putrefacción se dice que guían a varias formas de enfermedades de colon, incluyendo pólipos, colitis y cáncer.

- **Salud y energía general mejorada:** Muchas personas en una dieta cruda (inclusive la forma alta en grasa) pierden algún exceso de peso y experimentan senos nasales más limpios, respiración mejorada, mejora en el sueño, piel más limpia, menos descarga mucosa, más energía y una claridad mental intensificada.

Beneficios adicionales de comer crudo de la forma baja en grasa

- **Células oxigenadas:** Sangre más limpia y células rojas más sanas transportan mejor el oxígeno fresco a todas las células en el cuerpo, resultando en una claridad mental intensificada y permitiendo que una sanación sutil tome lugar en el cuerpo que puede no ser fácilmente notada.

- **Peso corporal óptimo:** Si sigue la versión crudivegana de la dieta **80/ 10/ 10** al pie de la letra, incluyendo la eliminación de todo tipo de sal y condimentos, vas a perder cualquier exceso de grasa remanente y peso en agua, pero no tejido magro sano. Es importante asegurar que estás consumiendo suficientes calorías, dado que los alimentos de menos calorías por mordida requieren más mordidas. (Véase Capítulo 10) Si necesitas subir de peso, este plan te abastece del combustible necesario para emprender el ejercicio de pesas que añade músculo— algo que ningún alimento puede hacer.

- **Bienestar y vitalidad superior:** Las personas que llevan toda su dieta a la versión cruda y vegana baja en grasa experimentan notablemente menos resfriados, gripes, y dolores que las personas que consumen una dieta alta en grasa, cruda o cocinada. El acné desaparece y el alivio permanente de los síntomas

persistentes de la diabetes y candida finalmente ocurre. Más importante, las personas en este programa tienen la oportunidad (dado el suficiente descanso, ejercicio, luz solar y demás factores) de experimentar un salto cuántico en salud general, física, mental y emocional que sobrepasa la mera ausencia de enfermedad o síntomas. El beneficio último es una mayor longevidad y una calidad de vida mejorada.

Haciendo la transición

El cambio de alimentos cocinados a crudos es de hecho uno bastante fácil. Es simplemente cuestión de incrementar el porcentaje de alimentos crudos en tu dieta. Algunas personas encuentran que es más fácil simplemente comer crudo durante el desayuno mientras que dejan todo lo demás igual que siempre. Cuando están cómodos con eso, añaden comidas crudas también. A su debido tiempo, la cena cruda se vuelve un reto realista. Otras personas prefieren iniciar sus comidas crudas pero terminan con alimentos cocinados, gradualmente incrementando la cantidad de alimentos crudos que se consumen al inicio de la comida hasta que finalmente están ingiriendo algunas comidas que son completamente crudas.

Eventualmente, vas a llegar a amar las comidas crudas y sus efectos sobre la forma en que te ves y te sientes. Una vez que empieces a experimentar los resultados, tu nivel de motivación va a elevarse dramáticamente, y se volverá cada vez más fácil seguir incrementando el porcentaje de alimentos crudos que consumes.

En algún punto, tú empezarás a cuestionarte por qué sigues comiendo los alimentos cocinados. Claro, los amas; la pregunta es, ¿te aman ellos de vuelta? Los alimentos cocinados eventualmente se muestran a sí mismos por lo que realmente son: destructores de la salud. Aunque encuentres que tienes muchos apegos emocionales a tus alimentos cocinados, a su debido tiempo ya no verás a los alimentos cocinados como tu “gustito”.

Síntomas de “desintoxicación”: causa de celebración

Muchas personas experimentan síntomas temporales de desintoxicación cuando empiezan una dieta cruda, conforme el cuerpo ya no está siendo sobrecargado cada día con tantos residuos tóxicos. Los síntomas aumentan conforme el cuerpo se limpia y sana naturalmente, liberando toxinas al torrente sanguíneo que pudieron haber estado enterradas profundo en los tejidos y órganos por muchos años. El cuerpo es sabio y siempre elimina las toxinas en la forma que requiera el menor esfuerzo y haciéndose el menor daño posible.

Los síntomas de desintoxicación son generalmente ligeros pero pueden hacerte sentir incómodo o hasta completamente miserable. En realidad son una buena causa para celebrar, ya que cualquier incomodidad en el presente es seguro que sea menos severa y de menor duración que la enfermedad en la que se convertiría en el futuro.

Tales síntomas comúnmente incluyen cansancio, nariz mucosa, dolores de cabeza, problemas digestivos, pérdida de peso, condiciones en la piel y bajas de presión sanguínea. Menos comunes pero no tan raras son la diarrea, vómito y todo

tipo de fenómenos de “revivencias” (reexperimentar síntomas pasados para completar un proceso de sanación que fue interrumpido por intervención médica u otras formas de tratamiento). Todos estos y otros síntomas son indicaciones de que el cuerpo está haciendo ajustes saludables.

Inicialmente, los problemas de gas intestinal pueden surgir en las personas que tienen tractos digestivos dañados. Los intestinos pueden almacenar comida en pequeñas “bolsas,” fuera del flujo principal. Ahí, los alimentos estancados pueden fermentarse o pudrirse y provocar gases. Con el tiempo, el gas disminuirá conforme los intestinos sanan. Los problemas de gases a largo plazo en una dieta crudivegana generalmente son corregidos estando atentos a hacer combinaciones de alimentos apropiadamente.

La mayoría de lo que es llamado “desintoxicación” es de hecho solo la reacción de un cuerpo que ya no está siendo irritado o estimulado— efectivamente “forzado” a funcionar. El efecto secundario de la estimulación es la sedación. Así pues, es común sentirse cansado cuando una persona intenta por primera vez una dieta cruda. No es la dieta cruda la que los hace estar cansados; es que de hecho están “saliendo” de la influencia del café, los azúcares refinados, las carnes y otros alimentos estimulantes.

La ley del efecto dual

La ley del efecto dual establece que aquellas sustancias, influencias, fuerzas y condiciones a las cuales el cuerpo está siendo sujeto resultan en 2 respuestas hechas por el cuerpo:

- El efecto primario es el más agudo de los dos, y el que dura menos.
- El efecto secundario es menos intenso, pero dura más.

Cuando bebemos café, por ejemplo, el efecto primario es uno de estimulación. El efecto secundario es solo visible después de que el efecto primario se ha ido. En este caso, el efecto secundario del café es dejarnos aún más cansados de lo que estábamos antes de beber el café. Con nuestra visión fraccionada de la salud, tendemos a ver sólo el efecto primario o la influencia aguda de tal sustancia mientras ignoramos el efecto secundario o la influencia crónica.

Cada persona es única; así pues, la duración y el grado de desintoxicación varían. La desintoxicación puede ser intensa o apacible, y puede durar de unos pocos a varios días, dependiendo de la salud individual, vitalidad, ambiente y el grado al cual uno sigue un estilo de vida saludable.

También debemos recordar que vivimos en un constante estado de reintoxicarnos y desintoxicarnos. En el curso de nuestro día, absorbemos toxinas ambientales, y el cuerpo trabaja para eliminarlas. Ingerimos comidas, inclusive las mejores, y el cuerpo crea desperdicios tóxicos como resultado de su metabolismo celular. Esta producción de toxinas no es causa de preocupación, pues estamos equipados de riñones y un hígado—órganos eliminativos diseñados para deshacerse de estas toxinas. Si estos órganos se sobrecargan, la piel, los pulmones, los intestinos, las membranas mucosas y otras áreas del cuerpo están equipadas para ayudar a manejar la carga tóxica.

¿Por cuál camino eliges viajar?

Consumir alimentos crudos representa muchos retos, de eso no existe duda. Pero los beneficios de esta forma de alimentación pesan tanto más que el lado negativo que en realidad queda poco espacio para argumentar en contra de comer crudo.

Si somos honestos con nosotros mismos, simplemente no existe espacio para los alimentos cocinados si deseamos una existencia vibrantemente saludable. Es como cualquier otro viaje. Si vas por el camino que te lleva a donde quieres ir, entonces seguramente vas a seguir viajándolo. Si te encuentras a ti mismo yendo por un camino que no te va a llevar a tu destino deseado, obviamente vas a cambiar de camino.

A la velocidad que elijas, los alimentos cocinados van a volverse cada vez más una cosa del pasado. No hay prisa; puedes cruzar el puente cuando llegues a él. Inclusive entonces, no estás haciendo una decisión irreversible. En cualquier caso, yo te garantizo que después de un año de consumir plantas crudas bajas en grasa, si decides revertir a tu antiguo estilo de alimentación, los alimentos cocinados altos en grasa todavía van a estar ahí.

Pero no te sorprendas si tú descubres que la dieta crudivegana **80/10/10** es el dulce camino a una salud bien balanceada y a la felicidad.

Nuestra dieta natural: un resumen

En esta época de comida chatarra, alimentos manufacturados y agroquímicos, el tema de la calidad de los alimentos se ha vuelto cada vez más importante para aquellos que buscan vidas productivas, vitales y largas. La relación de la salud y la dieta se vuelve cada vez más profundamente obvia, y más y más personas están buscando incrementar la calidad de sus alimentos más que nunca. El mercado para alimentos cultivados orgánicos crece rápidamente, los mercados de granjeros están proliferando más que nunca conforme más y más de nosotros están despertando a la necesidad de un estilo de vida alto en productos del campo para la salud y la longevidad.

Muchos años atrás, el gran educador de la salud T. C. Fry, organizó sus pensamientos sobre cómo hacer las mejores elecciones alimenticias y llegó a estas excelentes guías. Yo he reproducido estas palabras eternas de sabiduría aquí, como un resumen adecuado para este capítulo.

Criterios para seleccionar los alimentos de más alta calidad

Por T. C. Fry

Primer criterio

¿Puede el alimento ser consumido en su estado natural? ¿Es el alimento agradable al paladar, es decir, delicioso? ¿Puede ser consumido con un gozo entusiasta en su estado natural?

Si un alimento no puede ser consumido con alegría y deleite por individuos en una buena salud normal que tienen un sentido de gusto no pervertido, entonces el alimento debe ser considerado de baja calidad. Comer debe ser un deleite al paladar. Si un alimento entero, fresco, maduro, crudo y orgánico es un deleite al paladar, entonces es perfecto. Su calidad es reducida acorde con su reducción en sabor.

Si el alimento no puede ser ingerido en su estado natural—esto es, sin cocinarse, sin procesarse o de alguna otra forma alterado—no pertenece a la dieta del ser humano. Nosotros los humanos estuvimos por millones de años adaptados a una dieta obtenida directamente de la naturaleza en su estado natural, crudo y fresco. No ha habido adaptaciones notadas en la fisiología humana al consumo de alimentos cocinados, procesados o de otra forma desvitalizados. Esto determina el carácter de nuestra dieta y también la manera a la cual estuvimos acostumbrados a ingerirla.

Así pues, cocinar y procesar alimentos para hacerlos agradables al aladar es inaceptable para el entusiasta de la salud. La cocción destruye las enzimas totalmente. Mientras que un individuo saludable va a sintetizar algunas 1.000 enzimas requeridas para la digestión, asimilación y utilización de alimentos, el cuerpo es dependiente de la acción enzimática de los alimentos para la más perfecta digestión. Por consecuencia, es absolutamente esencial que nuestros alimentos tengan su complemento entero de enzimas intactas.

Cocinar es la peor práctica de “salud” que los humanos hayan jamás adoptado. No sólo destruye las enzimas sino que perturba y destruye casi todo factor alimenticio conocido. Cocinar desorganiza, oxida y hace no utilizable el contenido mineral del alimento. El grupo amino de la proteína del alimento es removido, así pues dejándolo sin valor para la nutrición humana. Cocinar reduce el valor de un alimento de su estado saludable todo el camino hasta abajo a cenizas sin valor, dependiendo del grado de cocción al cual ha sido sujeto.

Dependiendo del grado en el que la comida ha sido cocinada—reducida a minerales inorgánicos, azúcares y almidones caramelizados, proteínas coaguladas y deaminadas, grasas venenosas cargadas de acroleína, vitaminas desvitalizadas, y similares— no es sólo inútil, sino que la ceniza se vuelve un residuo tóxico para el cuerpo.

Que los alimentos cocinados son venenos en el cuerpo es fácilmente demostrable. Las células blancas funcionan como conserjes en la sangre. Una cuenta blanca normal está alrededor de los 3 millones. Si sustancias tóxicas entran al torrente sanguíneo, la cuenta de células blancas se va a elevar, rápida y dramáticamente, para poder limpiar la sangre. Después de consumir un alimento cocinado, la cuenta blanca típicamente se eleva tan alto como a 15 o 18 millones, e inclusive más. Después de consumir una comida de fruta cruda, no suele existir una elevación discernible en la cuenta blanca. Así que la regla es esta: Si no podemos consumir el alimento “crudo,” si no es delicioso y agradable al paladar en su estado viviente y natural, no es un alimento para nosotros.

Segundo Criterio

¿El alimento introduce sustancias tóxicas y dañinas a nuestro sistema digestivo?

Si el alimento es apropiado a la dieta humana *no* debe contener sustancias nocivas. No queremos venenos en nuestro sistema, sin importar qué tan pequeños o qué tan “ligeros.” Cualquier cosa que interfiera con las actividades vitales o destruya células y tejidos es venenosa para nuestro sistema.

[Nota del autor: Desde el momento en que se realizó este escrito, la ciencia ha progresado notablemente. Ahora sabemos que varias toxinas existen inclusive en los alimentos más preferibles. Terry estaba en lo cierto en este concepto, sin embargo; sólo su redacción estaba errada. Yo creo que hoy día él reemplazaría el pensamiento de “no” toxinas con la realidad de “la cantidad más baja posible.”]

Tercer Criterio

¿Es el alimento de fácil digestión y asimilación?

Los alimentos a los cuales los humanos estamos adaptados idealmente requieren un mínimo de nuestra energía vital para su digestión y asimilación. Para que sean del mayor provecho posible para nosotros, los alimentos deben ser eficientemente digeridos y asimilados, dando por sentado, obviamente, que tengamos sistemas digestivos no debilitados.

Los humanos nos hemos vuelto altamente eficientes en digerir y asimilar alimentos a los cuales, en la naturaleza, nos adaptamos. Millones de años de desarrollo hicieron que ciertos alimentos fueran de muy fácil digestión — desarrollamos constituciones, enzimas y procesos que apropiaran, digirieran y asimilaran ciertos alimentos con un gasto mínimo de recursos vitales y tiempo.

El agua y azúcares de la fruta, los cuales forman casi su porción digerible entera, requieren de virtualmente ninguna digestión en absoluto. Simplemente requieren absorción. Poco después de su absorción, son muy fácil y rápidamente asimilados.

Cuarto Criterio

¿El alimento contribuye un amplio rango de nutrientes? ¿El alimento posee gran valor biológico para nosotros?

A pesar de que muchos alimentos están bastante completos en su rango de nutrientes, ninguno es apropiado para una “mono dieta” tal como el pasto lo es para el ganado. Pero la mayoría de las frutas y verduras son bastante apropiadas para hacer “mono comidas.” Y, ciertamente, si son combinados apropiadamente, estos alimentos abastecen de todos los nutrientes que los humanos necesitamos.

El objetivo no es que necesitemos de una gran variedad de alimentos en espera de obtener todos los nutrientes necesarios, sino que comiendo simplemente permitamos a nuestros cuerpos la oportunidad de digerir fácilmente y asimilar los alimentos ofrecidos. ¿De qué sirven el rango de nutrientes que colocamos en

nuestros cuerpos si los ingerimos de manera tal que degradan y entorpecen a nuestro proceso digestivo? Podemos comprometer la digestión como para fracasar en obtener el bienestar intencionado. Así pues, penalizaríamos nuestros cuerpos y les robaríamos de nutrientes también.

Nunca deberíamos consumir más de 4 o 5 alimentos durante una comida apropiadamente preparada y combinada. Casi ninguna preparación aparte de la limpieza es necesaria, pero debemos asegurarnos en comer en combinaciones estrictamente compatibles. ¡El ideal es un solo alimento por comida! No existe una desventaja en particular al consumir 2 o 4 diferentes ingredientes por comida si son compatibles en el sistema digestivo.

Para realmente simplificar el proceso digestivo y para asegurarnos de una fácil digestión en una base continua, podemos seleccionar un rango pequeño de alimentos de acuerdo a la temporada y mantenernos fieles a ellos. Por ejemplo, podemos tomar un alimento al día de solo plátanos con algo de lechuga y apio y otra comida de ensalada con cítricos y nueces. Esto puede continuar en una forma de día tras día en la temporada invernal. En verano podemos tener melones casi consistentemente por solo una comida y en la segunda comida del día, mangos, duraznos u otras frutas de verano y una ensalada verde con tomate. El objetivo es consumir una dieta a la cual estemos adaptados biológicamente, que dé el mayor potencial para una salud magnífica.

Las hojas verdes poseen el rango más grande y amplio de micronutrientes. Esta una de las razones principales por la cual debemos consumirlas seguido en nuestra dieta para la mejor salud. Obviamente el cuerpo es providente— no consumirlas en ocasiones no es particularmente dañino ni es desastroso a menos que no fueran parte de la dieta por un largo período de tiempo, usualmente meses o más.

Aunque no deletreemos los contenidos nutricionales de varios alimentos—un conocimiento que no es necesario—debiéramos planear nuestras comidas para que podamos recibir el beneficio de los alimentos que se complementan unos a otros en sus contenidos nutricionales esenciales en la nutrición humana. Una variedad de frutas y verduras consumidas a lo largo del año garantizan fácilmente la suficiencia nutricional.

Capítulo 4. Entendiendo la proporción de caloronutrientes

Obtenemos nuestras calorías de 3 fuentes: carbohidratos, proteínas y grasas. Yo me refiero a éstas como “caloronutrientes,” un término que mi esposa (quien en su momento se llamaba Profesora Rozalind Gruben) y yo acuñamos. Así pues, me refiero a la proporción de carbohidratos, proteínas y grasas en la dieta de una persona como su “proporción de caloronutrientes.” Tú verás estos términos utilizados a través de este libro. Por consistencia, yo enlisto todas las proporciones en mis escritos en el mismo orden: carbohidratos/proteínas/grasas (CPG de forma abreviada), separados por diagonales. Así pues, “**80/10/10**” es la versión corta de 80% carbohidratos, 10% proteína y 10% grasa.

Nutrición de “Ricitos de Oro”

Yo creo que nos beneficiamos de la grasa—y todos los otros nutrientes—en cantidades moderadas apropiadas. En este libro, yo propongo que demasiado de algo bueno (en este caso, la grasa) es tan dañino, y en muchos casos mucho más dañino, que no obtener suficiente. Le llamo la propuesta de “Ricitos de Oro” hacia la nutrición: para los mejores resultados, tú no quieres ni demasiado ni muy poco; tú quieres que la cantidad sea justo la correcta.

80/10/10 para la salud, belleza y energía

Esta cantidad, que yo recomiendo—al menos en términos de caloronutrientes—resulta ser **80/10/10**: un *mínimo* de 80% de tus calorías como carbohidratos, primordialmente de fruta dulce entera, y un *máximo* de 10% de proteína y 10% grasa.

En el plan **80/10/10**, una persona que consume 2.000 calorías al día procuraría que aproximadamente 1.600 de esas calorías vinieran de carbohidratos, 200 de proteína y otras 200 de grasa. Naturalmente, no todas las fuentes de estos nutrientes son las mismas, y yo he dedicado gran parte de este libro en discutir exactamente qué formas de caloronutrientes son necesarias consumir para los mejores resultados.

Después de 2 décadas de investigación, entrenando atletas profesionales y amateurs, y asistiendo a buscadores de la salud a nivel mundial, yo he llegado a creer que **80/10/10** es el objetivo general para una salud que dure a largo plazo y el éxito dietético. Cuando consumimos nuestros alimentos en esta proporción—a la cual nuestra especie fue diseñada—disfrutamos de salud radiante, energía superior y un peso corporal ideal, sin esfuerzo.

Algunas veces en mis pláticas, yo simplifico esta fórmula inclusive aún más, refiriéndome a ella como **811**— como en “¡Marca al **8 11** para el más saludable y delgado tú!” Esta forma corta es comúnmente utilizada en conversaciones, e-mail y mis otros grupos de discusión en la red, como notarás en los testimoniales en el Apéndice C.

80/10/10 para la longevidad

Consumir alimentos de baja densidad calórica, tales como frutas y verduras, ha sido citado como el método más probable para extender la longevidad. Los expertos en el campo de la longevidad humana han mantenido por largo tiempo que evitar comer de más es el método más seguro para extender nuestra expectativa de vida, ya que reduce más efectivamente la probabilidad de obesidad. Las personas obesas llevan vidas más cortas, en promedio.

Un método muy saludable para no comer en exceso es incrementar la demanda calórica a través de elevar los niveles de actividad mientras que se consumen frutas y verduras principalmente, comidas que son relativamente bajas en calorías por mordida.

Culturas longevas comen muchos carbohidratos y poca grasa

En el nuevo libro de John Robbins, *Viviendo, amando y durando: Los secretos científicamente probados de los pueblos más saludables y longevos del mundo*, él describe los estilos de vida y patrones alimenticios de las culturas más longevas de Abkhasia (Rusia), Vilcabamba (Ecuador) y Hunza (Pakistán). Esta tabla fue tomada del libro de Robbins:

	<u>Abkhasia</u>	<u>Vilcabamba</u>	<u>Hunza</u>
Porcentaje de calorías de carbohidratos:	69%	74%	73%
Porcentaje de calorías de grasa:	18%	15%	17%
Porcentaje de calorías de proteína:	13%	11%	10%
Calorías diarias totales:	1,800	1,700	1,800
Porcentaje de la dieta de plantas:	90%	99%	99%
Porcentaje de la dieta de animales:	10%	1%	1%
Consumo de sal:	bajo	bajo	bajo
Consumo de azúcar:	0	0	0
Consumo de alimentos procesados:	0	0	0
Incidencia de obesidad:	0	0	0

Las personas de Abkhasia, Vilcabamba y de Hunza han consumido tradicionalmente muchos carbohidratos y poca grasa casi por pura necesidad, comiendo estrictamente los alimentos que han estado disponibles para ellos. Lo han hecho naturalmente, sin ciencia alguna que los guiara y sin opciones para escoger o ajustar su proporción de calorónutrientes.

La proporción para humanos... por diseño

Las personas me preguntan cómo es que la dieta **80/10/10** puede aplicar igualmente bien para las personas de todas las edades, tamaños, niveles de actividad, etc. “¿Qué no somos todos individuos, con diferentes requerimientos nutricionales y de diferentes hechuras corporales?” ellos preguntan.

A pesar de todo el bombo acerca de los tipos metabólicos, yo no creo que esta proporción varíe a cualquier grado apreciable en base a nuestras necesidades individuales. (Véase la barra lateral titulada “¿Qué hay de las diferencias individuales?” en la página 264.)

Como autos de alto-rendimiento, el cuerpo humano está diseñado para obtener sus mejores resultados de una mezcla de combustible muy específica. Piensa acerca de ello: ¿Puedes encontrar algún ejemplo en la naturaleza de una especie mamífera cuyos miembros individuales consuman alimentos de categorías completamente diferentes, basado en su tipo sanguíneo, su locación geográfica, su tipo metabólico o cualquier otro factor? ¿Puedes imaginar un oso “kapha” consumiendo más grasa que un oso “pitta”? ¿O un mono de “oxidación-rápida” evitando bananas porque tienen demasiada azúcar? Esto no tiene sentido.

El hecho es que, la Naturaleza ha considerado apropiado proveer el alimento ideal para cada criatura en la Tierra, y todas las criaturas que se parecen, comen parecido. Por ejemplo, los caballos—y todas las criaturas que se parecen a los caballos (cebras, burros, mulas)—comen esencialmente de las mismas categorías de alimentos—aquellos para los cuales sus sistemas biológicos fueron diseñados. No dejes que nadie te diga que los humanos son la única excepción a esta regla (llamada la ley de los similares) en todo el reino animal, porque no hay excepciones: los animales que son anatómicamente y fisiológicamente similares prosperan con alimentos similares. Las vacas comen pastos, los leopardos comen carne y los colibríes comen néctar. Simplemente no hay necesidad de complicar este simple programa, presentado a la perfección en la naturaleza en miles de ejemplos.

Todas las criaturas que son anatómicamente y fisiológicamente como nosotros (conocidos como los primates antropoides: gorilas, orangutanes, chimpancés y bonobos) prosperan en una dieta baja en grasa donde predominan las frutas y verduras. Las proporciones de sus calorónutrientes se aproximan mucho a **80/10/10**. Con la excepción del gorila, cuyo gran peso hace casi imposible que escale las delgadas ramas de los árboles para procurarse fruta, ellos obtienen más del 80% de sus calorías de los carbohidratos en la fruta. El promedio combinado de calorónutrientes para los chimpancés, bonobos y orangutanes es cercano al 88/7/5. Añade los números de los gorilas, que se acercan más a 70% de carbohidrato, y el promedio decremanta, haciendo la proporción casi exactamente **80/10/10** para todos nuestros parientes antropoides.

Los verdaderos *alimentos* que los humanos comen difieren de acuerdo a la temporada, geografía, disponibilidad, preferencia personal, etc., pero no acorde a algo relativo a nuestra fisiología. El número total de *calorías* que cada persona necesita varía de acuerdo a muchos factores, incluyendo género, tamaño, edad, nivel de actividad, objetivos de aptitud física, nivel de salud, entre otros factores.

Pero la proporción de carbohidratos a proteína a grasa que necesitamos permanece relativamente constante. Esto es cierto sin importar los detalles dietéticos, las elecciones alimenticias o el volumen total consumido. Como lo explico en el Capítulo 5, ninguna cantidad de adaptación o traslado ha cambiado la fisiología básica del sistema digestivo con el cual hemos sido provistos desde el inicio del tiempo de nuestra especie.

¿ Por qué porcentaje de calorías ?

En este libro, yo utilizo “porcentaje de calorías totales consumidas” como mi modelo primario para discutir el consumo de carbohidratos, proteína y grasa. A pesar de que esta aproximación tiene sus desventajas, es la mejor forma que yo he encontrado para ayudar a las personas a obtener una perspectiva que les permita discutir y comparar los macronutrientes que consumen.

La medida aceptada científicamente de alimento y consumo de nutrientes es masa (peso en gramos, onzas, etc.). Sin embargo, proveer guías dietéticas en esos términos requiere una complejidad innecesaria que no ofrece un beneficio incrementado. Muchos factores se combinan para determinar la cantidad de alimento que un individuo debe consumir para tener óptima salud y peso corporal, algunos de los cuales son género, edad, altura, masa muscular, cantidad e intensidad de actividad física, eficiencia digestiva, elecciones alimenticias y, a un grado muy limitado, tasa metabólica.

Utilizando el modelo de porcentaje de calorías se nos permite discutir apropiadamente el consumo de carbohidratos, proteína y grasa, a pesar de nuestras diferencias individuales. Por ejemplo, tanto una mujer sedentaria que consume 1.600 calorías por día y un hombre atlético que come 4,000 calorías al día van a prosperar comiendo en la proporción **80/10/10**. La única diferencia es que la primera comerá muchas menos calorías que el último.

Yo me doy cuenta que la mayoría de mis lectores nunca han aprendido cuantas calorías hay en los alimentos que consumen. Y yo admito que el concepto de calorías tiene sus limitantes. Más de una persona me ha apuntado acertadamente que no todas las calorías que consumimos son utilizadas como energía. Una persona insiste (y con toda razón) que las cantidades de equivalentes de calorías para carbohidratos, proteína y grasa no pueden considerarse idénticos (o inclusive razonablemente similares) en cuanto a nuestra bioquímica digestiva concierne. Algunos críticos técnicos algunas veces me sugieren que dado que los humanos realmente no quemamos nuestros alimentos—como se hace en una bomba calorimétrica para poder determinar el contenido calórico de la comida—deberíamos abandonar completamente toda noción de calorías.

Yo estoy de acuerdo con estas y otras objeciones referentes a pensar en términos de calorías como análisis dietético. Sin embargo, numerosos estudios nutricionales revisados en las publicaciones más finas han visto apropiado utilizar el modelo, incluyendo aquellos de científicos nutricionales de alto calibre como el Dr. T. Colin Campbell de la Universidad de Cornell. La Organización Mundial de la Salud y las

agencias nutricionales gubernamentales alrededor del mundo utilizan tanto el porcentaje de calorías y cantidades absolutas en gramos para expresar sus recomendaciones dietéticas. Inclusive con sus fallas, el concepto de caloría es el único modelo aceptado generalmente de requerimientos de energía que se relaciona con la actividad diaria. Con mi trasfondo en fisiología del ejercicio, yo he encontrado que el concepto de caloría es particularmente útil en ayudar a los atletas a comprender y consumir lo apropiado para rendir al máximo y obtener suficiente combustible.

Pros y contras del modelo de “porcentaje de calorías”

Yo estoy consciente de la preocupación de que las personas pudieran ser guiadas peligrosamente si ellos intentan comparar las proporciones de calorónutrientes de sus alimentos con densidades calóricas muy diferentes. Abajo está un ejemplo que ilustra esta potencial confusión, seguida por otro ejemplo que muestra por qué yo, aún así, escojo calcular nutrientes utilizando los porcentajes de calorías.

Cómo el Porcentaje de Calorías Puede Parecer Engañoso

Veamos algunos números que pudieran ser confusos para aquellos nuevos al concepto de caloría:

- La espinaca contiene 30% proteína (30% de sus calorías vienen de laproteína).
- Las nueces macadamia contienen “solo” 4% proteína.

Dada esta información, uno pudiera creer que una libra (454 grs.) de espinaca provee más proteína que una libra de nueces. Sin embargo, el conocimiento de *calorías totales*, y no sólo porcentajes, es necesario para darle sentido a esta información. Una libra de espinaca contiene 104 calorías (31 de las cuales son proteína) y una libra de nueces macadamia tiene más de 3,250 calorías (125 de las cuales son proteína). En términos de calorías totales, las nueces proporcionan 4 veces más proteína que la espinaca.

Cómo el Modelo de Caloría es Útil

Imagina que una persona consume 7 libras (3,2 kgs) de alimento en un día, y sólo 3,5% de ese peso consiste de alimento alto en grasa. ¿Esto suena como un día bajo en grasa, cierto? A duras penas. Veámos un ejemplo simple de la ingesta de un día “sano” que compone 7 lbs (3,2 kgs) de alimento y sólo 4 onzas (113 grs) de alimento grasoso:

4 lbs. de fruta (1814 g)	alrededor de 900 calorías	60 de grasa
1 lb. de lechuga (454 g)	alrededor de 75 calorías	11 de grasa
1.75 lbs. de otros vegetales (794 g)	240 calorías	12 de grasa
1 onza de aceite de oliva (28 g, apenas más de 2 cditas.)	250 calorías	250 de grasa
3 onzas de almendras (85 g, unas 45)	490 calorías	360 de grasa
TOTAL	1,955 calorías	693 de grasa

Las nueces y aceite en este ejemplo pesan sólo ¼ libra (poco más de 100 gramos) pero ascienden a 740 de las 1.955 calorías totales. Dado que las nueces no son grasa en su totalidad, y las plantas contienen algo de grasa, el total llega a ser de 693 calorías provenientes de grasa, o 35% de la ingesta diaria.

Este es el mismo porcentaje de grasa encontrado en la dieta americana estándar. Esta cantidad de grasa, de cualquier tipo, no es “bajo,” o saludable, ¡en ningún estándar!

Comparando Manzanas con Manzanas

Frecuentemente, cuando los números de caloronutrientes están siendo contabilizados, las cosas se pueden volver extremadamente engañosas. Una pinta de líquido (473 mL) contiene unas 96 cucharaditas. Añade una sola cucharadita de aceite a este casi medio litro de agua y vas a tener un fluido que es 100% grasa en términos de calorías pero sólo 1% grasa por peso.

Es importante entender las unidades de medida utilizadas por otros gurús de dietas cuando comparamos las recomendaciones de carbohidrato/proteína/grasa a aquellas expresadas en este libro. Estos maestros algunas veces utilizan unidades diferentes para alimentos diferentes, o cambian las unidades con el tiempo, o utilizan unidades diferentes cuando se refieren a líquidos y otras cuando son sólidos. Comúnmente también usan números en sus presentaciones que suenan bien a primera vista. Pero si te levantas las mangas y haces los cálculos, las cifras simplemente no cuadran.

El reconocer que calcular porcentajes de calorías produce una proporción de caloronutrientes enormemente diferente que el porcentaje de peso, porcentaje de peso seco, porcentaje de volumen, etc., asegurándonos que estás comparando manzanas con manzanas (por así decirlo) es un factor importante cuando evaluamos otros programas en relación a la dieta **80/10/10**.

Por ejemplo, un autor popular recomienda consumir grasa en un rango de 10 a 25% de su dieta (dependiendo del tipo de cuerpo y nivel de toxicidad interior). Pero en sus retiros y otros eventos donde sus recetas se sirven, la grasa rutinariamente consiste de 30 a 60% del contenido total de calorías de las comidas. ¿Cómo puede ser esto? La contradicción aparente surge del hecho de que la proporción de caloronutrientes recomendada por este autor está basada en *volumen de comida* (tazas y cucharadas), en vez *porcentaje de calorías*. Así pues complicando las cosas, él cita en sus guías proporciones en términos de “porcentaje de alimentos altos en carbohidratos, altos en proteína y altos en grasa.” Dado que los artículos que las personas que consumen alimentos crudos consideran “altas en proteína” (nueces y semillas) promedian un 75% de sus calorías de grasa, el problema se vuelve aparente bastante rápido.

Cuando sigues la guía “baja en grasa” de este autor (“50% de carbohidratos, 30-35% proteína, y 10-1% aceites,”) terminas consumiendo alrededor de 30% grasa. La versión rica en grasa de este plan (“50% proteína, 30-35% carbohidratos, y 20-25% aceites”) da un mínimo de 60% grasa. A pesar de que él

reconoce la necesidad de moderar el contenido de grasa de los “alimentos proteicos” a través del consumo de costosos suplementes en polvo ricos en proteína, mi experiencia es que los adherentes a este plan untan la grasa con desdén, con poca o ninguna conciencia de la extensión a la cual su dieta está predominada por la grasa.

La siguiente tabla provee otro ejemplo de los resultados engañosos que obtenemos cuando analizamos el contenido nutricional por volumen en vez de calorías. Consideremos una ensalada hecha de sólo 2 ingredientes: 6 tazas de lechuga y ¼ taza de almendras. Como lo muestra esta tabla, las almendras forman sólo 4% del volumen pero—para sorpresa de muchos—casi 80% de las calorías.

Midiendo porcentaje por volumen vs. calorías		
◆	Lechuga	Almendras
% del volumen de la ensalada (6.25 tazas en total)	96% (6 de 6.25 tazas)	4% (0.25 de 6.25 tazas)
% de las calorías de la ensalada (262 calorías totales)	22% (57 de 262 calorías, 7 de grasa)	78% (205 de 262 calorías, 151 de grasa)

En el Apéndice A proveo análisis de comidas muestra que utilizan recetas reales y cantidades, para ayudarte a empezar a tener un sentido de cómo tus comidas diarias se van acumulando en términos de la proporción de calorónutrientes.

El objetivo: 80/10/10cv

Para aquellos que deseen seguir la versión más saludable de **80/10/10** para poder lograr los resultados más sobresalientes en cada aspecto de su bienestar, añadimos el sufijo cv, que significa “crudo y vegano,” (rv – raw vegan, en inglés) a la designación **80/10/10**. También llamada la “dieta crudivegana baja en grasa,” **80/10/10cv** te presenta con la oportunidad que puedes cambiar tu vida a partir de sólo participar en el abundante abasto de la Naturaleza—consumiendo sólo alimentos a base de plantas enteras, frescas y no procesadas en la forma en que la Madre Naturaleza nos las presenta.

Yo he comido de esta forma y utilizado el programa **80/10/10cv** con clientes por más de veinte años con resultados asombrosos. Este acercamiento hacia la dieta y nutrición ha probado ser en ese tiempo el régimen dietético más saludable conocido para el hombre. Para el momento en que termines este libro, tú tendrás todas las especificaciones necesarias para implementar este programa en tu vida.

¿Qué tan cerca de 80/10/10 estoy yo?

¿Cómo es que **80/10/10** se compara con *tu* proporción de caloronutrientes?

Bueno, naturalmente, cada uno de nosotros es único, pero las generalizaciones nos dicen algo. Varias fuentes sugieren que los americanos consumen 40 a 50% de sus calorías de carbohidratos, alrededor de 16% de proteína y cerca del 35 al 45% de grasa³⁰. Después de veinte años de hacer análisis dietético para mis clientes, yo he observado que 42/16/42 es algo típico para la mayoría de las personas.

Como este libro lo explica, la mayoría de nosotros en los Estados Unidos—inclusive vegetarianos y veganos—tendemos a gravitar hacia este promedio 42/16/42, una proporción que provee mucho menos combustible (carbohidratos) de lo que nuestros cuerpos necesitan para poder prosperar... y un nivel seriamente peligroso de grasa.

Tú también habrás de hacer algunos cálculos para poder asegurarte de la proporción de caloronutrientes comúnmente consumida en los planes de comida cruda. Verás por ti mismo, a través de simples ejemplos, algo que fue aparente para mí años atrás: Las personas que consumen alimentos crudos, en su mayoría, están consumiendo niveles asombrosos de grasa—¡algunas veces el doble de lo que comen los que adoran la comida rápida! Naturalmente, la grasa cocinada lleva consigo todo un grupo de problemas que no están presentes en las grasas crudas, pero altos niveles de cualquiera de las dos puede desatar tremendo caos en nuestra salud.

Si eres nuevo a la forma de comer rica en productos del campo, considérate a ti mismo bastante suertudo al haber encontrado de forma temprana esta información en tu búsqueda. Con este libro, puedes alejarte de forma segura de las potenciales trampas y desastres que dejan a tantos vegetarianos y crudívoros entusiastas descorazonados e inseguros al no saber a qué más recurrir. Si eres un consumidor de alimentos crudos, este libro te puede catapultar a una realidad totalmente nueva, conforme las respuestas a las duraderas preguntas críticas y repetitivas empiezan a emerger. Podrás ver que se empiezan a encender focos una vez que veas por qué tú o tus amigos no estaban prosperando como se prometía en esta “la más saludable de todas las dietas.”

Registrando tus propios números

En el Apéndice D. Recursos para el análisis dietético, describo herramientas online y otros recursos que puedes utilizar para obtener un sentido de lo que estás comiendo. Yo te motivo a que te tomes tu tiempo aprendiendo a utilizar una herramienta de análisis nutricional, al menos por un período corto. Tal vez el uso más importante de estas calculadoras automatizadas es asegurarnos que obtengas suficientes calorías para tu tamaño y nivel de actividad física. Esto es de importancia crítica, ya que consumir menos de lo necesario en términos de calorías es una de las principales razones por las cuales las personas fracasan en prosperar en una dieta rica en frutas y verduras.

Para hacerlo simple, más o menos una semana de seguirle el rastro a tus comidas en-línea puede darte suficiente información para empezar a ver la verdadera composición de tu dieta. Desde ahí, serás capaz de reconocer las trampas y empezarás a ajustar tu proporción de caloronutrientes. Después de eso, puede que quieras registrarte y catalogar un día de consumo por aquí y por allá, o conforme nuevos alimentos entran en temporada, sólo para asegurarte de que sigues en el camino adecuado... pero pronto **80/10/10** se volverá algo común y una costumbre, y tales esfuerzos no serán necesarios.

Relájate... llegaremos ahí juntos

Muchas personas encuentran que cambiar hábitos alimenticios es lo más retador que cualquier otra cosa en la vida. Muchos pacientes han llegado a mi desesperados en resolver algún problema serio de salud, diciendo “Doc, yo haré cualquier cosa que digas, seguiré cualquier programa que sugieras. Sólo no te metas con mi dieta.”

Raros en verdad (y gratificantes) son los pocos que están tan motivados en sentirse mejor que cambian de dirección de inmediato. Pero he de reconocer que los cambios dietéticos son descorazonantes o intimidantes para casi cualquiera de nosotros. Con esto en mente, yo he creado la dieta **80/10/10** de tal forma que le permita a quien sea hacer la transición a una velocidad cómoda.

Enfocándonos en la proporción de caloronutrientes (el porcentaje de carbohidratos, proteínas y grasas), en vez de en alimentos específicos, este plan te permite a ti fijar tu propio ritmo. Tener éxito con **80/10/10** es simplemente una cuestión de ajustar el volumen de los alimentos que consumes, en relación con los otros, para moverte en la dirección de tu objetivo. Incrementando gradualmente los carbohidratos *sanos* de la fruta integral y disminuyendo la grasa va a funcionar de forma perfecta y es mucho mejor que no hacer ningún cambio en absoluto. Los resultados, especialmente cuando son rastreados con gráficas coloridas en Nutr diary.com (Véase Apéndice D. Recursos para Análisis Dietético en la página 372), te proveerán motivación para continuar haciendo mejoras.

A pesar de que los diarios de alimentos y el análisis numérico pueden ser de ayuda, no necesitas comprar una báscula de alimentos o registrar comidas cada día para recibir valor de este libro. En las páginas que siguen, yo proveo esta información, planes de comidas y cálculos de muestra para darte una idea clara de cómo incorporar la fórmula **80/10/10** en tu vida, con o sin las herramientas de alta tecnología.

Solo dándote el pensamiento consciente de lo que comes con la proporción de caloronutrientes en mente es un primer paso a la dirección adecuada. Tú puedes pasar tanto o tan poco esfuerzo como desees en familiarizarte con tu dieta actual y cómo se compara con el plan **80/10/10**.

Por favor, acude a este libro como fuente de inspiración y que te guíe hacia el cuerpo y salud que tú desees, pero no te desanimes. Algunas personas me dicen que se sienten abrumadas conforme se vuelven dolorosamente conscientes de

cuánta grasa ellos han estado comiendo y lo alejados que han estado de sus objetivos. Para ellos yo les digo ánimo, confía... y relájate. La confusión se desvanecerá conforme avanzamos juntos en estas páginas.

Para cuando termines de leer este libro, yo me aventuraré a decir que el camino al éxito te parecerá más cercano y más fácil. Si lo que lees tiene sentido y estás listo para llevar tu salud y tu cuerpo a nuevos niveles, simplemente empieza a moverte hacia **80/10/10**... los resultados vendrán rápidamente. Si necesitas apoyo y más información, visita mi grupo de discusión en www.vegsources.com (da clic en Raw & Sports/Graham).

Inclusive cuando ya tengas el concepto de **80/10/10** bien afianzado, no significa que vas a comer en esa proporción en cada comida, o inclusive en cada día. De forma más común, empezarás a comer un poco más de grasa en algunos días y menos en otros. El objetivo es comer **80/10/10** como un promedio, hablando en términos de un año o más. Una vez que hayas hecho eso, no vas a volver atrás.

Capítulo 5. Carbohidrato: 80% mínimo

Los nutriólogos y profesionales de dieta mentalizados con la salud generalmente están de acuerdo que 60 a 80% de nuestras calorías necesitan provenir de carbohidratos. Habiendo establecido hasta ahora en este libro que el porcentaje de calorías totales en nuestra dieta que es provisto por tanto grasa como proteína debe andar por debajo de los dos dígitos (no más de 10% cada uno), podemos ver que el tope de este rango está en lo correcto. Para la mayoría de las personas, yo les recomiendo 80% de carbohidratos, o inclusive más. De hecho, si consumimos mucho menos que 80% de nuestras calorías como carbohidratos, estamos destinados a consumir demasiada proteína, grasa o ambas—pero casi seguramente será grasa.

Carbohidratos insuficientes en la dieta te guían a un complejo de asuntos de salud, entre los cuales están los desordenes alimenticios, antojos de comida severos, letargo, debilidad y todas las condiciones asociadas con el sobreconsumo de grasas. Más del 10 por ciento de las calorías diarias de proteína resulta en energía disminuida y toxemia ácida, un precursor de la osteoporosis, enfermedades renales, artritis, disfunción inmune y cáncer. Más del 10 por ciento de las calorías diarias de grasa te guía a la diabetes, enfermedades cardiovasculares, infarto, cáncer y muchos otros malestares. De cualquier forma que lo rebanes—muy pocos carbohidratos, demasiada grasa, o demasiada proteína—vas a sufrir serias consecuencias de salud.

Azúcar: el combustible para el que estamos diseñados

Antes de que nuestras células puedan utilizar cualquier alimento como combustible, ya sea que contenga principalmente carbohidratos, proteína o grasa, debe primero ser convertido en azúcares simples. Los carbohidratos son por mucho los más fáciles de convertir en azúcares útiles. La glucosa (un azúcar simple) es la fuente primaria y preferida de combustible para cada tejido y célula de nuestros cuerpos. De hecho, algunas de nuestras células (el cerebro, las células rojas, y algunos tejidos nerviosos, por ejemplo) dependen casi exclusivamente de glucosa como su fuente de combustible.

Combustible vs. Energía

Un malentendido grave que las personas tienen acerca de la comida es que es una fuente de energía. Esta falacia es apoyada parcialmente por el hecho de que en las ciencias nutricionales, las palabras “combustible” y “energía” son utilizadas como sinónimos. El letargo que sigue a una comida navideña demuestra fácilmente la falla en esta línea de pensamiento.

En las ciencias de la salud, sin embargo, el término “energía” es definido como una corriente eléctrica de bajo-voltaje producida por tu cerebro durante el sueño, la cual corre a través de tu cuerpo vía tu sistema nervioso (también conocida como

energía nerviosa vital). Cuando estás despierto, tú utilizas energía nerviosa más rápidamente de lo que el cerebro puede producirla. Así pues, eventualmente se te acaba la energía. Después de un período apropiado de horas, procurándote sueño, tú despiertas, completamente recargado y lleno de energía nerviosa nuevamente.

Por otra parte, el alimento es referido como “combustible.” Necesitamos consumir *combustible* por 3 razones principales—nutrición, hidratación y placer. A través del proceso de digestión, nosotros “quemamos” nuestro combustible (alimento) para liberar su propia energía potencial y utilizarla para nosotros mismos. Durante este proceso complicado, recibimos una ganancia neta en energía al utilizar nuestra propia energía nerviosa para liberar el potencial en la comida.

Para ayudar a explicar la diferencia, podemos aplicar la analogía de un carro. No tenemos dificultad en entender que el combustible en nuestro tanque de gas (el alimento) es completamente diferente que la energía abastecida por la batería de nuestro auto (energía nerviosa vital). Cualquier sustancia sin la otra es completamente inútil, pero en combinación trabajan para crear movimiento y actividad.

Los humanos tienen poca o nula capacidad para almacenar el exceso de proteína o el exceso de carbohidratos, pero podemos convertir ambas en reservas grasas para un uso posterior como combustible. Cuando no consumimos suficientes carbohidratos para satisfacer nuestras necesidades de combustible, nuestros cuerpos deshacen las reservas grasas en glucosa a través de un complejo proceso químico llamado gluconeogénesis (que literalmente significa, “la creación de azúcar nuevo”). Mientras que esto puede ser un proceso que salve nuestra vida en tiempos de penurias, en ausencia de carbohidratos suficientes, la gluconeogénesis resulta en la producción de subproductos conocidos como cetonas.

Circulando en el torrente sanguíneo, las cetonas afectan adversamente nuestras habilidades para tomar decisiones, porque ejercen una influencia sobre la química cerebral similar a la del alcohol. Efectivamente, un estado cetónico pesado nos deja “bajo la influencia.” En tal estado, no deberíamos tomar decisiones importantes en nuestra vida y salud, como aquellas que tomamos cuando manejamos un auto, hacemos deporte o realizando cualquier trabajo que requiera precisión del cuerpo o la mente.

Tipos de carbohidratos

Las definiciones de carbohidrato y sus constituyentes están evolucionando. Entre las personas comunes y corrientes, los carbohidratos se cree que caen en dos categorías amplias, complejos y simples. La ciencia reconoce diferencias complicadas entre los varios compuestos de carbohidratos y existe una considerable confusión en la literatura que los describe. Aquí hay un resumen simplificado de términos, que no es por ningún medio definitivo; vas a encontrar muchas variaciones a esta lista:

- **Azúcares simples** (principalmente monosacáridos que consisten de una molécula de azúcar y disacáridos hechos de dos monosacáridos). Principalmente entre estos están la glucosa, fructosa, galactosa y dextrosa (monosacáridos), así como también la lactosa, maltosa y sacarosa. Se encuentran en la mayoría de los alimentos, incluyendo frutas, verduras, leche y miel.
- **Oligosacáridos** (azúcares de cadena corta que consisten de 3 a 9 moléculas de azúcar): Los oligosacáridos incluyen la rafinosa, estaquiosa, verbascosa, ructooligosacáridos y maltodextrinas. Muy reconocidos por causar la flatulencia asociada con los frijoles, algunos oligosacáridos son enteramente indigeribles, mientras que otros son parcialmente digeribles.
- **Polisacáridos** (“carbohidratos complejos” que contienen 10 o más — tantos como varios miles—de moléculas de azúcar): Estos incluyen *almidones* (amilosa y amilopectina) y *dextrinas* que se encuentran en granos, arroz y legumbres, así como *polisacáridos no-almidonados*, también conocidos como fibra (celulosa, pectina, gomas, beta-glucanos y fructanos), que se encuentran en los granos, frutas y verduras.

Juntos, los monosacáridos y disacáridos conforman los “azúcares” que se encuentran en la porción de “Datos Nutricionales” de las etiquetas alimenticias. Los monosacáridos son los únicos carbohidratos que pueden ser absorbidos directamente en el torrente sanguíneo, a través de la membrana intestinal. Nuestro sistema digestivo rompe fácilmente los disacáridos en sus monosacáridos constituyentes.

Los carbohidratos simples vienen en dos formas: *azúcares refinados* (extraídos de frutas, granos, tubérculos y caña de azúcar) y *azúcares de comida integral* (los azúcares que se encuentran en las plantas frescas y enteras, principalmente las frutas dulces). Ambos azúcares refinados y azúcares de comida integral saben dulce a la punta de la lengua. Desafortunadamente, la malinformación difundida y la ignorancia general acerca de nutrición provocan que la gran mayoría de la población iguale a los carbohidratos simples con la bancarrota nutricional de los azúcares refinados. Inadvertidos de que el azúcar de la fruta entera es profundamente diferente en naturaleza al azúcar extraído, estos dietistas confundidos agrupan a todos los carbohidratos simples y luego los rechazan categóricamente. Las guías gubernamentales y los nutriólogos miopes perpetúan este concepto equivocado, rependiéndonos a que evitemos los azúcares simples como si fueran la plaga.

Los carbohidratos complejos, que se encuentran en los granos y otros alimentos almidonados, no saben dulce, a pesar de que son hechos de cadenas de azúcares. Los carbohidratos complejos son más difíciles de digerir que los carbohidratos simples. Requieren cantidades sustanciales de energía en su conversión a azúcar, y comerlos cocinados genera subproductos tóxicos.

Después en este capítulo, yo discuto cada una de estas categorías amplias—carbohidratos complejos, carbohidratos simples de comida entera, y carbohidratos simples refinados—a cierto detalle.

Dos campamentos de carbohidratos

A pesar de que existe tremendo número de variaciones en el tema, dos escuelas básicas de pensamiento existen referentes a qué comer. Existen los proponentes bajo-en-carbohidratos/altoen-grasa, y luego están los que apoyan el acercamiento alto-encarbohidratos/ bajo-en-grasa.

La facción baja-encarbohidratos/alta-en-grasa

En años recientes, las dietas altas en grasa (disfrazadas de ser bajas en carbohidratos) han tomado al país por completo. En respuesta, las tiendas de abarrotes, restaurantes, cadenas de comida rápida, aerolíneas e inclusive las tiendas de donas han empezado a mercadear sus opciones “bajas-encarbohidratos” con orgullo. Si la tendencia continúa, yo predigo que el consumo de grasa va a mostrar un incremento concertado para la próxima vez que las estadísticas nacionales sean publicadas.

¿Por qué? Es una propuesta simple: Si tu “pastel” calórico diario está hecho de sólo 3 rebanadas (carbohidratos, proteína y grasa), y tu disminuyes una de ellas, una o ambas de las otras dos tendrán que aumentar.

Las personas generalmente creen que el decremento en carbohidratos en sus comidas “bajas-en-carbohidratos” es compensado por un incremento en proteína. Esto es incorrecto.

Tal como describo en el capítulo de proteína, sólo en casos muy raros alguien come inclusive un cuarto de sus calorías diarias de proteína. La gran mayoría de americanos comen alrededor de 16% cada día, y sólo una muy pequeña fracción de la población consume 20% de proteína o más.

El balance de nuestras calorías, al menos 80%, *debe* provenir de alguna combinación de carbohidratos y grasa. Esencialmente, cualquier decremento en carbohidratos debe estar acompañado de un incremento en grasa, asumiendo que seguimos consumiendo el mismo número de calorías.

Desafortunadamente, cada gramo de grasa contiene más del doble de calorías que un gramo de carbohidrato. Así que si tú consumes la misma cantidad general de alimento en un programa “bajo-en-carbohidratos”, vas a incrementar no sólo tu porcentaje de calorías provenientes de grasa sino también tus calorías totales del día.

¿Así que cómo es que las personas pierden peso en dietas bajas en carbohidratos? En breve, la investigación muestra que estas personas invariablemente comen menos calorías totales. El excelente y condenante libro electrónico (o *eBook*) del Dr. Michael Greger titulado *Hechos de Atkins (Atkins Facts)* lo resume muy bien:

En el 2001, el journal médico de Investigación sobre Obesidad publicó “Diets Populares: Una Revisión Científica.” Afirmando haber revisado cada estudio hecho en dietas bajas en carbohidratos, ellos concluyeron, “En todos los casos, los individuos en dietas altas-en-grasa y bajas-en-carbohidratos pierden peso ya que consumen menos calorías.” (Obesity Research 9(2001):1S.)

Yo le imploro a cualquiera que este considerado destruir su salud con cualquier dieta baja en carbohidratos a que lea este documento fascinante de 47 páginas en su totalidad³¹. La siguiente reseña es un extracto con el permiso del Dr. Greger sobre esa publicación.

La mortal locura baja en carbohidratos

Cuando uno está consumiendo suficientes carbohidratos, la grasa puede ser completamente asimilada y procesada también. Pero cuando se agota el combustible de carbohidratos que el cuerpo requiere quemar, su única opción es quemar grasa ineficientemente utilizando un camino que produce subproductos tóxicos como acetona y otros compuestos llamados “cetona.”

El riñón utiliza minerales tales como potasio y calcio para ayudar a liberar al cuerpo de las cetonas tóxicas. Las personas en la dieta Atkins están orinando y perdiendo estos minerales. Y niveles críticamente bajos en la sangre de estos electrolitos puede desembocar en arritmias cardíacas fatales—ritmos letales del corazón.

El director actual de nutrición en Harvard aconseja que todos los médicos deben tener un resumen que advierta acerca de todos los efectos adversos de la dieta Atkins. Los síntomas de cetosis [un estado metabólico donde el cuerpo “cambia” de utilizar principalmente glucosa como energía a principalmente usar grasa como energía] incluye cansancio general, debilidad abrupta o incrementándose gradualmente, mareos, dolores de cabeza, confusión, dolor abdominal, irritabilidad, náuseas y vómitos, problemas para dormir y mal aliento.

Después de conocer los efectos adversos asociados con la cetosis, el Instituto Americano de Investigación para el Cáncer escribió, “Esos son los efectos a corto plazo. Los efectos a largo plazo son todavía más terribles.”

El documento completo del Dr.

Greger detalla literalmente docenas de enfermedades y problemas adicionales que provienen de esta dieta mortal, incluyendo:

- Malnutrición (ingesta comprometida de vitaminas y minerales).
- Cáncer, infarto, gota, osteoporosis y diabetes.
- Enfermedad cardíaca, arritmias y empobrecimiento de la función contráctil.
- Empobrecimiento de la actividad física.
- Una elevación en la presión sanguínea con la edad.
- Presión sanguínea que cae rápidamente cuando nos paramos (hipotensión ortostática).
- Muerte súbita.

El Dr. James W. Anderson, profesor de medicina y nutrición clínica en la Escuela de Medicina de la Universidad de Kentucky, dijo del plan Atkins, “Esta es absolutamente la peor dieta que tú podrías imaginar para la obesidad a largo plazo, la enfermedad de corazón y algunas formas de cáncer. Si tú quisieras arruinar tu salud, no podrías encontrar algo peor que Atkins.”

Habiendo caído en la mitología destructora de la salud de los planes bajos-en-carbohidratos, algunos dietistas evitan *todas* las formas de carbohidratos, incluyendo los granos y la fruta, intentando obtener su combustible de proporciones peligrosamente altas de grasa y proteína.

A pesar de que fuimos diseñados con mecanismos de supervivencia/apoyo que nos permiten transformar los alimentos sin carbohidratos en azúcar en caso de hambruna o de otras condiciones extremas, esta capacidad fue planeada para ser utilizada sólo en raras ocasiones.

Pagamos un enorme precio en términos de salud y de funcionamiento óptimo cada vez que forzamos a nuestro cuerpo a recurrir a la grasa (o peor, a la proteína) para que funcione como combustible de nuestras células, ya que estas conversiones son químicamente ineficientes comparadas con utilizar carbohidratos como combustible. El cuerpo sólo puede hacerlo gastando cantidades sustanciales de energía vital y produciendo desechos tóxicos en el proceso.

El peso corporal adecuado es un resultado natural y sin esfuerzo de la salud óptima, pero la salud óptima rara vez resulta de una dieta diseñada solamente para la pérdida de peso. Los seguidores de las dietas bajas en carbohidratos pueden lograr sus objetivos de pérdida de peso, pero ponen en peligro su salud a largo plazo al hacerlo. La recomendación basada en consumir tremendas cantidades de grasa y proteína animal está creando millones de casos de enfermedades mortales que se van a volver cada vez más aparentes en los años venideros.

Dietas basadas en almidones: el otro campamento

La vasta mayoría de expertos de dieta y nutrición, incluyendo a los reconocidos doctores médicos como Dean Ornish, John McDougall, Michael Klaper y Michael Greger, así como también otros profesionales en el centro Pritikin de Longevidad, renombrado a nivel mundial, recomiendan que basemos nuestras dietas alrededor de carbohidratos complejos o almidones. Estos expertos enfatizan la importancia de consumir granos enteros y productos de granos integrales, en vez de sus contrapartes refinadas.

Este consejo podría verse como un paso en la dirección adecuada, dado que, como ya lo he discuto en la introducción de este libro, los alimentos enteros siempre son más nutritivos que los alimentos fraccionados. Sin embargo, debido a las pérdidas nutricionales incurridas durante el proceso de cocción, ningún grano cocinado puede verse como un verdadero alimento integral. De hecho, el proceso de cocción, por si mismo, remueve el agua de la comida (con la excepción de

ciertos alimentos deshidratados que en realidad son rehidratados conforme son cocinados en agua). Ningún alimento cuya agua ha sido removida puede en realidad ser vista como un alimento integral.

Estando de acuerdo en que estamos diseñados para funcionar a base de azúcares simples de carbohidratos, estos profesionales altamente respetados perciben que no hay otra fuente sustancial de alimento integral más que los carbohidratos complejos. Provieniendo desde una perspectiva de alimentos cocinados, aunque reconocen frecuentemente la superioridad nutricional de las frutas y verduras crudas, ellos no consideran basar la dieta humana en los azúcares de las frutas como una opción viable, principalmente por 3 razones.

- Primero, cuando la mayoría de las personas habla acerca de comer frutas y verduras, tienden a pensar que las verduras deben predominar. Sin embargo, los nutriólogos están muy familiarizados con los estudios que concluyen que una dieta donde las verduras predominan simplemente no puede abastecer de suficiente densidad calórica para sostener la salud humana. En una dieta de sólo vegetales, yo estoy de acuerdo, es bastante improbable que cualquier ser humano pudiera mantener su salud. Perderían peso a una tasa continua que eventualmente se vuelve insostenible, y sufrirían un continuo declive de salud.
- Segundo, con toda probabilidad, simplemente no conciben consumir fruta en suficiente cantidad para satisfacer nuestras necesidades calóricas, a pesar de que hacerlo es bastante agradable y no es difícil. Ellos descartan esta posibilidad indiscriminadamente, ya que está completamente fuera de su marco de referencia. Después de todo, ¿quién conoce a alguien que viva principalmente de fruta? Yo debo admitir que, en el mundo de hoy, es poco común encontrar un individuo que viva de esta forma. Sin embargo, casi cada persona que yo he encontrado que consume grandes cantidades de fruta ha publicado un libro admirando sus virtudes. Debe haber alguna razón por la cual estos consumidores de fruta están tan asombrados acerca de los excelentes beneficios de salud que resultan de tal estilo de vida.
- Finalmente, sus nociones malguiadas acerca del índice glicémico y sus preocupaciones innecesarias acerca de los niveles elevados de triglicéridos les previenen de considerar a la fruta como una fuente primaria de calorías. Y así, a pesar del hecho de que la fruta es universalmente promovida como el alimento óptimo para la mejor de la salud, y a pesar de que sus propias conclusiones los llevan a que los carbohidratos deben predominar en la dieta para que la salud sea posible, la mayoría de los profesionales de la salud a nivel mundial fallan en ver lo obvio. Una dieta basada en fruta es la única posibilidad que tenemos para desarrollar una salud óptima.

Nadie puede negar que las dietas vegetarianas bajas en grasa recomendadas por Pritikin y otros producen resultados fenomenales en términos de salud, vitalidad y peso corporal. Cuando ellos sustituyen con granos cocidos la carne de sus dietas, los adherentes al programa muestran una marcada reducción en enfermedad cardiovascular y una mejora inicial en la salud general y bienestar.

Sin embargo, los proponentes de las dietas basadas en granos y almidones no dan en el blanco en cuanto a nutrición óptima se refiere. Estos alimentos de carbohidratos complejos fallan en las áreas tales como vitamina C, fibra soluble y varios cientos de miles de miles de fitonutrientes. La experiencia de consumirlos no se puede comparar a la facilidad, simplicidad, limpieza y saciedad natural de consumir fruta dulce.

Los granos: la pérdida de Pritikin

En 1988, un caballero llamado Ross Horne escribió un libro titulado Mejorando a Pritikin—Tú puedes hacerlo mejor. (Improving on Pritikin— You Can Do Better.) ³². *Su historia es fascinante. En los 70's, Horne era el “mejor discípulo y más incondicional partidario” de Nathan Pritikin y su renombrada dieta a base de granos Pero después de experimentar en si mismo y observar en otros algunos serios efectos dañinos del plan Pritikin (incluyendo artritis y cáncer), Horne escribió este libro. En más de 150 páginas, Horne detalló los peligros de salud que acompañan a una dieta basada en granos y precisamente donde falla la lógica de Pritikin. Con el respeto más grande a los resultados asombrosos del plan bajo en grasa de Pritikin al revertir la enfermedad de corazón, Horne apunta lo siguiente:*

A pesar de que el régimen bajo en grasa de Pritikin es nada menos que milagroso en términos de reversión de la enfermedad de corazón, un corazón sano no es sinónimo de una persona sana. El énfasis de Pritikin en los granos (e, interesantemente, su exceso de proteína, la cual promedia “sólo” 12% de calorías) crea otros problemas de salud, que van desde la artritis hasta el cáncer.

El libro de Horne presenta un argumento asombroso y cautivante en contra del consumo de los granos. Aquí hay un resumen del Capítulo 10, “Los granos son para los pájaros”³³.

La misión de Pritikin, antes que nada y más notable, era revertir la enfermedad coronaria. Esto era lo más prevalente en su mente y así su razonamiento fue:

- Tenemos que disminuir la grasa, el colesterol y la proteína, las causas de arterosclerosis y de la enfermedad de corazón. Para hacer esto, primero debemos remover los alimentos de origen animal. Tenemos que volvernos vegetarianos.
- Dado que la mayoría de los alimentos que consumimos va hacia la producción de energía, si quitamos los productos animales que proveen la mayor parte de la energía en la dieta americana, así como la proteína, ¿de dónde entonces vamos a obtener nuestra energía y suficiente proteína?

- Los únicos otros alimentos apropiados disponibles son los cereales, las raíces y las frutas, ya que los vegetales verdes son tan bajos en valor alimenticio que tendrías que estarlos comiendo constantemente todo el día como hace el ganado para obtener suficiente. Así pues debemos escoger entre alimentos de almidón (cereales y papas) y fruta, y considerar a los vegetales verdes principalmente como una fuente de vitaminas y minerales.

Hasta ahora el razonamiento de Pritikin era correcto, pero en este punto su preocupación por eliminar la arterosclerosis se volvió su impedimento. Él sabía que el colesterol y los triglicéridos (las grasas en la sangre) eran los dos factores más implicados en la arterosclerosis y él estaba determinado a que su dieta debería disminuirlos en la sangre a niveles tan bajos como fuera posible. Quitar los alimentos provenientes de productos animales eliminaba por completo el colesterol y las grasas animales dañinas de la dieta, ¿pero qué hay de los triglicéridos de fuentes vegetales? Pritikin sabía que el azúcar concentrada de cualquier tipo—el azúcar refinado o inclusive el azúcar cruda natural extraída—entraba al torrente sanguíneo demasiado rápido, alterando los niveles de azúcar normales de la sangre y resultando en la producción de triglicéridos, su enemigo número dos. Su razonamiento lógico continuó:

- Si de nuestras dos fuentes restantes de energía y proteína, una de ellas contiene azúcar, una sustancia que eleva los triglicéridos, no podemos considerarla como una fuente principal de alimentación.

- Debemos por tanto racionar severamente la fruta por su contenido de azúcar y depender casi en su totalidad de los cereales para proveer nuestra energía y proteína.

¿Cuál fue el resultado de este razonamiento? Fue un gran resultado; Pritikin primero que nada eliminó su propia arterosclerosis y luego procedió a eliminar la arterosclerosis de miles de personas con sus enseñanzas.

Así es como la moda actual en pro de los carbohidratos complejos comenzó y por qué las compañías que producen pan de grano integral, pasta y galletas saladas y dulces están teniendo tanto éxito.

Pero el revertir la enfermedad de corazón y sus problemas asociados no es lo último ni lo es todo en cuanto a salud y longevidad se refiere. Existen otras cosas a considerar además de restaurar una buena circulación. Despegar y remover la condición espesa de la sangre es sólo el primer paso en optimizar la salud, el segundo paso es colocar la química sanguínea en su lugar adecuado. Pritikin había quitado la lipo de la lipotoxemia pero mucha toxemia quedaba todavía. ***Cuando él agrupó los azúcares naturales contenidos en la fruta junto con los otros azúcares, Pritikin había cometido un error fatal.***

Dado que los granos cocinados crean una condición conocida como toxemia ácida, las personas que se adhieren a dietas basadas en granos o almidones eventualmente caen víctimas del cáncer, artritis, fatiga crónica, hipotiroidismo y todo un grupo de otros retos de salud. Una dieta de granos y vegetales cocinados provee la mayor parte de las vitaminas; sin embargo, la vitamina C—la vitamina

más importante de todas para mantener la integridad del tejido y la función del sistema inmune, y la que más fácil se destruye por el calor—está seriamente carente a menos que la dieta también incluya una gran proporción de fruta fresca.

Yo sostengo que las frutas frescas y enteras—“el otro carbohidrato”—contiene precisamente el combustible sobre el cual nosotros fuimos diseñados para prosperar.

Demostremos un paso atrás por un momento y examinemos a más detalle los tres tipos de carbohidratos—complejos, azúcares simples refinados y carbohidratos simples de alimentos enteros, es decir, de las frutas.

Carbohidratos complejos

Encontramos carbohidratos complejos en el arroz, maíz y otros granos; raíces y tubérculos (papas, camotes, zanahorias, betabeles, nabos, rábanos y similares); y legumbres (frijoles, chícharos y lentejas). Hacemos panes, pasteles, pastas, cereales, panecillos y demás pastelería a partir de estas fuentes de carbohidratos complejos.

Cabe recalcar que, los carbohidratos complejos son nutricionalmente inferiores a las frutas y verduras, los cuales son las dos fuentes más altas de vitaminas, minerales y fitonutrientes. Los granos, por ejemplo, están bajos en vitaminas A, B, C y E, así como sodio, calcio, azufre y potasio. El ácido fítico en los granos es un antinutriente que drásticamente reduce la absorción de zinc. Las legumbres están bajas en vitaminas A y C también. Tanto los granos como las legumbres contienen demasiada proteína (sus porcentajes promediando entre poco más de 10 y veintitantos, respectivamente) como para ser consumidas en grandes cantidades.

Con la excepción del elote, chícharos y algunas raíces como las zanahorias y los betabeles, no podemos siquiera intentar comer la mayoría de los alimentos ricos en carbohidratos complejos de nuestro jardín, sin ser procesados, en la forma en que la Naturaleza nos los da. Inclusive si *pudiéramos* masticar físicamente y tragar los carbohidratos almidonados, son muy difíciles para que nuestros cuerpos los digieran. Esto es cierto ya sea que estén crudos, remojados, cocinados, procesados o refinados. No tenemos las enzimas digestivas para romper los oligosacáridos en los frijoles, ni los polisacáridos (celulosa y otras fibras) en los granos y las verduras con almidón, una señal segura de que no fueron diseñados para consumo humano. La bioquímica nos dice exactamente qué alimentos podemos y no podemos digerir, y así pues qué alimentos deberíamos consumir.

En el mundo de alimentos crudos, los chefs creativos han diseñado recetas que utilizan lentejas remojadas, arroz silvestre, avena y otros granos. Los platillos creados de estos “alimentos básicos” son más fáciles de tragar pero aún sustancialmente indigeribles y que les permiten replicar muchos de los sabores y texturas que una vez disfrutamos con los alimentos cocinados. En todos los casos, los granos, los tubérculos almidonados y las legumbres crean problemas nutricionales, digestivos y de salud para aquellos que los consumen. Inclusive cuando están remojados y crudos, los granos son formadores de ácido en un cuerpo que requiere ser ligeramente alcalino.

Carbohidratos complejos y enfermedad

Muchos estudios de investigación vinculan las dietas altas en carbohidratos complejos a condiciones negativas de salud. Los granos que contienen glúten (principalmente el trigo, pero también el centeno, cebada y avena) contienen al menos quince secuencias de opioides, los cuales son sustancias similares a la morfina, altamente adictivas y con potentes propiedades psicoactivas que producen serios desordenes neurológicos, constipación, retención urinaria, vómito, supresión de la tos y otros síntomas³⁴.

La intolerancia al gluten (enfermedad celíaca) contribuye a o causa un amplio rango de otras enfermedades, incluyendo asma, artritis, fatiga crónica, enfermedad de Crohn's, diabetes Tipo 2, depresión, eczema, fibromalgia, síndrome de intestino irritable, migrañas, linfoma y cánceres gastrointestinales. La intolerancia al gluten también puede ser vinculada al autismo, esquizofrenia y varios desordenes autoinmunes.

Enmascarando el blando sabor de los carbohidratos complejos

La mayoría de las personas que intentan prosperar en una dieta alta en carbohidratos desprovista de fruta semeten en problemas de salud. Principalmente, esto es porque la mayoría de los carbohidratos complejos son completamente inapetentes si son servidos tal como son. La sociedad ha probado repetidamente por más de cuarenta años que las personas no van, de hecho no pueden gravitar hacia una dieta dominada por carbohidratos complejos planos y sin aderezos.

Los realzadores de sabor profundamente adictivos, neurotóxicos y destructores del cerebro, llamados “excitotoxinas,” son añadidos a casi todas las comidas procesadas, especialmente las comidas dietéticas y congeladas³⁵.

Las excitotoxinas realzan el sabor mientras que envenenan nuestros Alimentos

En su libro, *Excitotoxinas: El Sabor Que Mata*, Russell L. Blaylock, MD sugiere que el uso prolífico de los realzadores de sabor por excitotoxinas en casi todos los alimentos procesados es una causa principal de obesidad y enfermedad en E.U.

Las excitotoxinas más comunes y peligrosas incluyen Nutrasweet, (aspartame) y el GMS (Glutamato monosódico) y sus derivados, incluyendo la proteína vegetal hidrolizada, la levadura autolizada, extracto de levadura, proteína texturizada, extracto de proteína de soya, caseinato de sodio, “saborizantes naturales,” y “especias.”

Las excitoxinas son sustancias que reaccionan con receptores especializados en el cerebro de tal forma que guían a la destrucción de ciertos tipos de células cerebrales. Estas sustancias altamente adictivas y neurotóxicas aceleran el envejecimiento y estimulan el sistema nervioso, causando enfermedades neurodegenerativas, desordenes neurológicos, desordenes endocrinos, infartos al corazón, derrames, tumores, pérdida de visión, migrañas, ataques epilépticos y

muchas otras enfermedades. También empeoran o imitan los síntomas de tales enfermedades y condiciones como fibromialgia, esclerosis múltiple, lupus, desorden de déficit de atención (DDA), diabetes, Alzheimer, fatiga crónica y depresión.

Las excitotoxinas son utilizadas ampliamente en los aperitivos tanto dulces como salados y ninguna ley restringe el uso de estas sustancias. Las cadenas de comida rápida contratan a los químicos de alimentos para cargar nuestras pizzas, tacos, pollo frito y similares con tanto de estos aditivos mortales como sea posible, lo que nos hace sentir “al máximo” y que regresemos por más. Todos los productos salados de soya, también, (ya sea que mencionen que contienen GMS o no) están cargados con glutamatos libres altamente excitotóxicos. Esto es de preocupación especial para la comunidad de alimentos crudos, quienes tienden a consumir tremendas cantidades de salsa de soya, shoyu, aminos líquidos, miso y tamari.

En su película documental personal, “Súper engórdame,” Morgan Spurlock creó una vívida descripción de su experiencia viviendo exclusivamente de alimentos de McDonald’s por 30 días consecutivos. A pesar de que él no utilizaba específicamente el término “excitotoxinas,” él claramente describió los síntomas de adicción y abstinencia que experimentó durante ese mes. Las noticias del uso generalizado de aditivos excitotóxicos en las comidas chatarras está obteniendo suficiente prensa que pronto las personas ya no se van a asombrar con la canción de las papas fritas “a que no puedes comer sólo una.”

Fibra

Nuestros alimentos cocinados consumidos más comúnmente—las carnes y los productos de granos refinados—son extremadamente bajos en fibra. De hecho, los alimentos animales no contienen fibra.

Muchas personas orientadas a la salud, pensando que le hacen a sus cuerpos un favor, procuran alimentarse de carbohidratos complejos a base de granos enteros para obtener la fibra en sus dietas. Están en el camino correcto, ya que la fibra es lo que removemos de nuestros granos enteros para poder hacer granos refinados—y la fibra dietética es absolutamente esencial para la salud digestiva y general.

Desafortunadamente, estos buscadores de la salud han sido guiados erróneamente a creer que la fibra en los granos es buena para nosotros. Esto no es verdad. Existen dos categorías amplias de fibra, referidas como soluble e insoluble. La fibra soluble es un nutriente esencial (uno que nosotros no podemos producir en nuestros cuerpos y debemos comer necesariamente), que se encuentra principalmente en las frutas y hasta cierto punto en las verduras. Absorbe agua y ayuda a mantener a las heces voluminosas y suaves. Funciona como un medio de absorción similar a un gel pegajoso que mantiene a todas las sustancias moviéndose a través de los intestinos. La fibra insoluble se encuentra principalmente en los granos.

La pectina y guar son las dos fibras solubles más comunes. Son utilizadas en recetas como espesantes dada su capacidad para mantener agua. También retrasan la absorción de azúcar en los intestinos, funcionando como una protección ya

incluida que previene que los azúcares en las frutas sean absorbidas al torrente sanguíneo demasiado rápido. Irónicamente, en su forma aislada, la pectina y guar están siendo utilizados por el establecimiento médico en el tratamiento de los diabéticos, mientras que los doctores insisten que los diabéticos no deben consumir fruta.

Antes que los doctores entendieran verdaderamente la función de la fibra, solía ser descrita como un “cepillo fregador” para los intestinos. Las fibras insolubles en los granos (crudos, germinados o cocinados) son extremadamente duras en nuestros delicados tractos digestivos. Dado que no pueden absorber agua, sus bordes y puntas permanecen con filo. Estas fibras literalmente arañan las delicadas paredes de nuestros intestinos, irritando y lacerándolas como si nosotros hubiéramos consumido vidrio molido. En respuesta a esta abrasión, la membrana mucosa que protege la pared intestinal se espesa, lo cual hace a la fibra menos irritante pero también reduce la habilidad del cuerpo de absorber nutrientes.

Esta irritación de los intestinos y colon es lo que le da a la fibra su reputación de promover la función intestinal. El cuerpo siente un irritante e intenta sacarlo tan rápidamente como sea posible, junto con cualquier otra cosa que se encuentre en el colon en ese momento. Cualquiera que utilice fibra con este propósito ha notado que después de un corto tiempo ellos tienen que incrementar la cantidad de fibra que usaban para poder obtener el mismo efecto. Entre más el cuerpo incrementa el grosor de su membrana mucosa para protegerse a si mismo de la irritación, más fibra debe ser ingerida. Es un ciclo sin fin, similar al de abuso de sustancias.

La absorción reducida, la asimilación impedida, el desarrollo de adhesión, la formación de cicatrices, el síndrome de intestino permeable, el síndrome de intestino irritable, el colon espástico, los bloqueos de colon, la diverticulitis, la colitis ulcerativa, la enfermedad de Crohn’s y otros desordenes digestivos son comúnmente el resultado de consumir fibra insuficiente o fibra que es demasiado dura. Las fibras solubles y suaves que se encuentran en las frutas y verduras son necesarias para una óptima digestión y función del colon.

Los carbohidratos simples refinados: comida chatarra

La segunda categoría de carbohidratos son los carbohidratos simples refinados que se encuentran en las galletas, pasteles, dulces y otras confecciones. Los azúcares refinados también son añadidos a las bebidas, cereales, alimentos de carbohidratos complejos de todos tipos y en cualquier otra parte que veas la palabra “endulzante” o “endulzado.”

Si la lista de ingredientes incluye jarabe de maíz, fructosa, galactosa, sacarosa, dextrosa, maltodextrina, dextrina, maltosa, levulosa, lactosa o casi cualquier palabra que termine en “osa,” implica que se han añadido azúcares refinados. Si las personas no comen fruta en abundancia, típicamente consumen algo dulce en casi todas sus comidas de cualquier modo. El jugo de naranja, los cereales endulzados, jaleas, mermeladas, rollos de dulce y el azúcar en el café asegura que

nuestro día inicie con algo dulce. Las comidas y las cenas normalmente no están completas a menos que haya algún postre dulce para finalizar. Ya sea el café o el pastel, la leche y las galletas o cualquiera de las docenas de otras combinaciones típicas, hemos encontrado una forma de reemplazar los sabores “dulces y jugosos” sanos provistos por la fruta con elecciones dulces refinadas y (bueno... húmedas, o al menos pegajosas) no saludables.

Los azúcares simples refinados, una categoría que incluye el azúcar de mesa, son los mejores ejemplos clásicos de “calorías vacías,” esto es, calorías sin el complemento entero de nutrientes originales intactos. En todas las formas de alimentos refinados, alguna parte o partes del paquete de nutrientes originales ha sido removida. Sin importar el método, el refinamiento del alimento reduce su valor nutricional y crea desbalances de nutrientes. En mi opinión, los alimentos refinados no tienen lugar en la dieta de la persona que desee mejorar su nutrición o cualquier aspecto de su salud.

Los alimentos pueden contener calorías parcialmente vacías o completamente vacías, dependiendo de la cantidad de refinamiento a la cual el alimento ha sido sujeto. Cuando la gente añade tales calorías vacías a otros ingredientes para crear un platillo, yo me refiero al producto terminado como “comida chatarra.”

Los consumidores han llegado a agrupar mentalmente todos los azúcares —de hecho todos los carbohidratos—en uno solo, al cual se le atribuyen connotaciones en su mayoría negativas. Junto con los carbohidratos complejos, los azúcares refinados y las frutas son comúnmente considerados nada más que “otra fuente de azúcar.”

Las industrias de la carne y los lácteos gustan de apuntar sus índices hacia los azúcares, declarándolos sinónimos de calorías vacías. Han hecho tan buen trabajo en el área de mercadeo que hasta este punto las personas no entienden las diferencias entre los azúcares simples refinados (comida chatarra de calorías vacías) y los azúcares simples en la fruta (alimento saludable), pensando que “azúcar es azúcar.”

Las calorías vacías en los carbohidratos simples refinados están tan desprovistas de valor alimenticio como para llevarte a una bancarrota nutricional al mismo tiempo que funcionan como estimulantes. Tanto la estimulación como el déficit nutricional aceleran el envejecimiento.

Frutas: carbohidratos simples de comida integral

La fruta fresca y entera es la tercera y más desatendida fuente de carbohidratos. La fruta viene en un paquete intrincado y altamente nutritivo que iguala nuestras necesidades nutricionales mejor que cualquier otra categoría de alimento. Yo recomiendo que virtualmente nuestra ingesta de carbohidratos entera—80% de las calorías o más—provengan de azúcares simples de la fruta fresca e integral. Estos azúcares son la fuente de combustible óptima para los seres humanos. La suave fibra soluble en agua de las frutas enteras le permite a los azúcares ser absorbidos lenta y gradualmente, para que un alto azúcar en sangre no sea un problema (mientras que tu dieta sea baja en grasa... véase Capítulo 2.)

Las frutas son la elección obvia para obtener nuestros carbohidratos, ya que proveen la única fuente de alimento integral que aporta azúcares simples de forma sustancial y sana. Muchos nutricionistas entrenados de forma clásica, y la mayoría de los doctores, todavía se refieren erróneamente a las frutas como carbohidratos complejos, ya que algo de su fibra (tal como las pieles y cáscaras, etc.) está compuesta de carbohidratos complejos. A pesar de que estas fibras indigeribles son carbohidratos complejos por naturaleza, virtualmente todas las calorías de carbohidratos en la fruta madura son mono y disacáridos simples. Este malentendido ha sido apuntado por muchos fisiólogos del deporte, quienes confían en el hecho de que los azúcares en la fruta son simples por diseño y así pues funcionan extremadamente bien antes, durante y después de las actividades físicas.

Las frutas nunca requieren cocinarse para poder ser deliciosas y nutritivas, y nuestros cuerpos las digieren rápida y fácilmente. (Algunos vegetales con un sabor ligeramente dulce—como algunas lechugas, elotes y chícharos bebés frescos de jardín, y algunas raíces tiernas—también contienen carbohidratos simples, pero también son tan bajos en calorías que masticarlos puede utilizar más combustible del que proveen.)

Piensa en Comidas de Fruta por tu Salud

La fruta es considerada “alimento saludable” por casi cualquier persona en el campo de la salud. Un director de nutrición para los equipos Olímpicos de Estados Unidos una vez llamó a la fruta “comida mágica.” Todas las organizaciones mayores de salud y enfermedad, desde las gubernamentales a las empresas privadas, desde la Fundación Nacional del Corazón a la Sociedad Americana de Cáncer, están de acuerdo en que deberíamos incrementar nuestro consumo de fruta.

Como una categoría, las frutas son nuestra elección alimenticia menos tóxica. Se digieren limpiamente, dejando sólo agua como residuo, la cual es fácilmente eliminada por nuestro cuerpo. No veo razón sana para buscar en cualquier otro lado la vasta mayoría de nuestras calorías. La salud, nutrición, energía y rendimiento humano que resulta disponible en un programa vegano crudo, bajo en grasa y alto en fruta eclipsa inclusive los beneficios consistentes probados de dietas basadas en almidones y bajas en grasa.

La fruta como alimento básico: Una idea cuyo tiempo ha llegado

La práctica de consumir suficiente fruta para hacer una comida completa es ajena a la mayoría de nosotros. Sin embargo es una idea cuyo tiempo ha llegado. Las frutas fueron diseñadas para ser nuestro alimento básico; contienen todo lo que es requerido para ser la fuente y pilar principal de nuestro sustento nutricional.

Hemos sido entrenados para pensar que la fruta es un deleite que podemos disfrutar al final de la comida, o tal vez un snack entre comidas cuando nada más se ve bien. Pero yo te invito a empezar a pensar en la fruta como si fuera un alimento real, e inclusive como una comida por si misma.

Si la fruta se va a volver una fuente de alimento primario para nosotros, debemos estar dispuestos a explorar nuevas avenidas, tener nuevos pensamientos, y hacer nuevas preguntas como las que se muestran abajo. El consumidor tiene mucho que aprender—dado que literalmente no tenemos marco de referencia para tal concepto—y ahora es el tiempo para empezar. En este libro, yo respondo algunas de estas preguntas y muchas otras:

¿Cómo sabemos cuando la fruta está fresca?

¿Cuántas moras azules (o naranjas, o mangos, o plátanos) se requieren para una comida?

¿Cómo puedo saber si ya he comido suficiente fruta?

¿Existe tal cosa como comer demasiada fruta?

¿Qué frutas nos proveen con la mayor cantidad de carbohidratos por mordida?

¿Qué frutas proveen la menor cantidad?

¿Qué frutas son las mejores en las distintas temporadas del año?

¿De dónde viene cada fruta?

Consumir 80% de nuestras calorías en la forma de carbohidratos simples no cocinados se puede volver fácil y natural una vez que aprendemos a comer cantidades moderadas de nueces y semillas, todos los vegetales de hoja verde que gustemos, y grandes cantidades de fruta de temporada, cruda, fresca y madura.

Estamos diseñados para la fruta tropical

Como especie, los humanos se originaron en un clima cálido y eventualmente se esparcieron a través del “cinto tropical,” una zona cálida que se extiende a través de la mayor parte de un rango de mil millas arriba y abajo del ecuador. Este es el ambiente donde las frutas tropicales abundan.

Algunos compañeros sugieren que donde sea que vivan, ellos deben comerlos alimentos que crecen localmente, dado que “lógicamente” eso debe ser lo mejor para ellos, al menos, eso es lo que han escuchado. En los Estados Unidos y Europa, las personas frecuentemente argumentan que dado que viven en un clima del norte, sólo es apropiado consumir alimentos de su clima y lugar de origen.

Piensa acerca de esto: ¿Si tú tuvieras un pez dorado, un gato, o perro, tú cambias la naturaleza misma de su dieta cada vez que te mudas? ¿Los animales de zoológico obtienen clases enteramente diferentes de alimento, dependiendo de la latitud del zoológico que las alberga? Visto desde esta forma, se vuelve obvio que debemos honrar los requisitos dietéticos únicos de cada especie, basados en su fisiología digestiva particular.

Además, muchas personas viven en climas que sólo producen alimento por unos cuantos meses del año. ¿Qué deberían comer el resto del año? Los humanos están anatómicamente y fisiológicamente adaptados a las comidas de los trópicos,

predominantemente fruta, a como lo están la mayoría de las criaturas tropicales. En América Central, por ejemplo, todos los mamíferos con la excepción de la nutria de río y el jaguar son conocidos por comer fruta, al igual que la mayoría de los pájaros, muchos de ellos anfibios y una buena cantidad de los reptiles.

Ninguna razón científica o lógica existe para concluir que, simplemente porque nos hayamos mudado de los trópicos, deberíamos por tanto cambiar lo que ha sido nuestro alimento natural por, efectivamente, todo nuestro tiempo en la Tierra. Sin importar a donde vamos en este planeta (o inclusive si nos atrevemos a aventurarnos fuera de este planeta a otros mundos), las frutas tropicales seguirán siendo nuestras comidas naturales, la única cocina para la cual estamos perfectamente diseñados.

Nuestros propios trópicos privados

Históricamente, fue sólo la explosión de la población causada por la llegada de las herramientas y la caza, y exacerbada por la introducción de la agricultura, la que resultó en que los seres humanos se vieran obligados a entrar a terrenos que, de otra forma, serían considerados inhóspitos e inclusive áreas no habitables. Efectivamente llevamos los trópicos con nosotros pues no teníamos otra elección.

Cada uno de nosotros vive casi cada minuto de nuestras vidas en un ambiente tropical miniatura, manteniéndonos a nosotros mismos en los trópicos a través del sabio uso de la ropa, sábanas y cobijas, y del calor. Inclusive los esquimales se rodean a si mismos de suficiente ropa y mantienen sus casas bien cálidas como para que puedan pasar la mayor parte de su tiempo “en los trópicos.”

Hemos sido entrenados desde nuestra infancia temprana y hemos aprendido a través de la experiencia repetida, que es extremadamente incómodo y puede ser potencialmente peligroso, inclusive letal, abandonar la seguridad de nuestros propios trópicos privados, y aceptamos de forma temprana en la vida la sabiduría y seriedad de esta advertencia. Vamos a través del resto de nuestras vidas sin cuestionarnos el hecho de que debemos mantenernos a nosotros mismos en la calidez de un ambiente tropical.

La fruta es algo natural

Afortunadamente, la mayoría de las personas adoran la fruta. Los niños están inclinados naturalmente a consumirla. Nuestro paladar adora el sabor dulce, una señal de la naturaleza que nos lleva a consumir suficiente fruta para proveernos los carbohidratos simples que sirven de combustible a cada célula de nuestros cuerpos. Cada vez que yo presento a alguien una deliciosa fruta tropical que nunca han probado, es recibida con deleite. Parece que no hay diferencia en cual sea la fruta, las personas casi siempre se “conectan” con ella inmediatamente. Casi invariablemente yo escucho algo así como:

- “¡Wow, esto es lo mejor que yo haya probado!”
- “¡Acabo de encontrar mi nueva comida favorita!”
- “¡Yo podría vivir comiendo esto!”
- “¿Cómo obtengo esto en casa?”
- “¿Conoces algún catálogo por correo que me pueda enviar algo a mi?”
- “¿Esto es caro? ¡Yo quiero comprar mucho de esto!”
- “¿Cómo aprendo más acerca de otras frutas como esta?”

La conversación entera apunta al hecho de que las personas no solo aman la fruta, están diseñados para la fruta. Donde sea que los humanos han elegido aventurarse en el planeta Tierra, ellos han llevado la predilección fisiológica por la fruta tropical con ellos. Las personas que viven en áreas templadas todavía requieren los alimentos para los cuales ellos fueron diseñados, justo como los animales de zoológico que son reubicados geográficamente todavía retienen sus requisitos físicos.

De hecho, puede que sea todavía más importante para las personas que viven en un ambiente frío el hecho de obtener frutas tropicales, ya que estas personas comúnmente tienen que vivir sin otras condiciones esenciales para llevar vidas sanas que son comunes en los trópicos (temperaturas cálidas, aire limpio, vida rural, luz del sol todo el año, sonidos de la naturaleza, agua pura, etc.) Si tú vives en un área donde las frutas tropicales son escasas, puede que valga la pena considerar qué otros factores ambientales te faltan, y abastecértelos de la mejor forma que te sea posible.

Entrenarnos a nosotros mismos a una vez más comer fruta, una práctica que nos mantuvo en buena forma por miles de generaciones, es tan delicioso como recompensante para nuestra salud.

Capítulo 6. Proteína: 10% máximo

De los tres caloronutrientes, la proteína es ciertamente la más discutida, y la más malentendida. Yo empiezo con una discusión sobre la proteína para poder aclarar el aire en torno a este nutriente vital, con la intención de no discutir sobre él nuevamente en lo que resta de este libro.

La necesidad de proteína ha sido enormemente exagerada por las fuerzas de mercado, y las funciones de la proteína han sido mal representadas. Este capítulo discute por qué necesitamos proteína y de dónde obtenemos proteína en una dieta **80/10/10** baja en grasa. Ponemos los temas sobre proteína a descansar y luego iremos al centro de la dieta **80/10/10**, los carbohidratos y las grasas.

¿Cuánta proteína necesitamos?

Comúnmente yo respondo a esta pregunta, “¿de dónde obtienes tu proteína?” con varias preguntas de mi parte: “¿Cuánta proteína crees que necesitamos?” “¿Cuánta proteína crees que obtienes actualmente?” “¿Cuál exactamente es la función de la proteína?” “¿Alguna vez te has encontrado con alguien con una deficiencia de proteína?”

A pesar de que yo he encontrado a muchas personas que han iniciado o están considerando alejar sus dietas de los productos animales, yo rara vez me encuentro con alguien que tenga respuestas razonables a mis preguntas. Usualmente me dicen que necesitamos grandes cantidades de proteína como energía, o para alejarnos de la enfermedad. Nada podría estar más alejado de la verdad. La función primaria de la proteína es el crecimiento, el cual es insignificante en los adultos, así como la reparación de lesiones y el reemplazo de células gastadas o dañadas.

Las guías oficiales recomiendan 10% de proteína

Algunas veces me pregunto si las guías nutricionales oficiales para el consumo de caloronutrientes son intencionalmente vagas y confusas para poder servir mejor a las influyentes fuerzas de mercado. Me refiero a que después de más de 100 años de probar, tenemos una idea muy certera de qué alimentos son los más nutritivos para nosotros. Aún así, el gobierno de E.U. recomienda oficialmente que nuestra ingesta de proteína debe estar entre 10 y 35% de nuestras calorías totales consumidas. Es extremadamente difícil consumir más de 20% de las calorías totales a partir de proteína a menos que estés siguiendo un régimen estricto de polvo de proteína refinado y claras de huevo. Actualmente, menos del 5% de los americanos consumen más de 21% de sus calorías a partir de proteína, con el promedio en un rango de 10 a 21%.

A pesar del bombo de los anuncios de las industrias de la carne y lácteos, *los humanos requieren una cantidad extraordinariamente baja de proteína en sus dietas*. Muchos grupos oficiales, incluyendo la Organización Mundial de la

Salud³⁶, el Instituto de Medicina de las Academias Nacionales de E.U.³⁷, y el Consejo de Investigación Nacional³⁸ sugieren que consumir la simple cantidad de 10% de nuestras calorías totales como proteína es suficiente.

La leche materna provee, en promedio, aproximadamente 6% de sus calorías a partir de la proteína para el crecimiento de los infantes³⁹. Esto debería ser prueba amplia de que los adultos no necesitan más proteína por caloría que esto, ya que los infantes, con su tasa de crecimiento extremadamente rápida, tienen la necesidad más alta de proteína por caloría de todos los humanos.

Las proteínas (o con mayor precisión, los aminoácidos) son los bloques constructores de las células vivientes. Una vez que hemos finalizado nuestro crecimiento, tenemos un muy pequeño requerimiento de materiales crudos de los cuales estamos hechos. Piensa en la analogía de construir una casa de ladrillos: necesitas cargas completas de ladrillos durante la etapa de construcción. Una vez que la casa ha sido construida, si los camiones continúan dejando ladrillos, tienes un problema en tus manos. Lo mismo es verdad de la proteína en la dieta humana: demasiada crea condiciones de emergencia y mantiene al cuerpo en un estado constante de toxicidad.

Para aquellos acostumbrados a ver sus recomendaciones de proteína en términos de gramos o calorías por unidad de peso corporal, la cantidad recomendada diaria (U.S. RDA) del 2003 para la proteína es de 0,36 gramos por libra de peso corporal o bien 0,8 gramos por kilogramo (1 kilogramo = 2,2 libras). Estos números son calculados para una mujer “típica” (sedentaria) y un hombre que consume 1.600 y 2.200 calorías por día, respectivamente, llegando a las cantidades sugeridas de 44 gramos de proteína para la mujer y 55 gramos para un hombre. Véase la sección titulada “Calculando tu ingesta de proteína” más adelante en este capítulo para cálculos de muestra.

10% de proteína incluye un amplio margen de seguridad

Las organizaciones nacionales e internacionales que fijan las guías de nutrientes añaden a sus números un margen de seguridad que incrementa las recomendaciones sustancialmente, comúnmente cerca del doble. La ingesta diaria recomendada (RDA) de E.U. en 1989 para la proteína de 0.8 g/kg/día, por ejemplo, fue diseñada para satisfacer las necesidades de 97,5% de una población distribuida normalmente. Fue calculado de la siguiente manera⁴⁰:

- Estudios de balance de nitrógeno son realizados para determinar la cantidad promedio de proteína requerida para reemplazar las “pérdidas obligatorias” diarias a través del sudor, orina, heces, uñas, cabello y piel muertas.
- Se añaden dos desviaciones estándar (25%) a este valor esperado.
- Se añaden márgenes para digestibilidad y calidad de proteína.

En su libro *El Estudio de China*, el renombrado profesor emérito de bioquímica nutricional T. Colin Campbell establece que requerimos sólo 5-6% de nuestras calorías totales a partir de proteína para poder reemplazar la proteína que perdemos rutinariamente, y que “alrededor de 9-10% de la proteína ha sido recomendada por los últimos 50 años para así asegurar que la mayoría de las personas obtengan al menos el ‘requerimiento’ de 5-6%”⁴¹.

Además del margen de seguridad, esta recomendación asume que las personas consumen su proteína cocida. Dado que cocinar perturba sustancialmente la proteína y otros nutrientes, podemos consumir de forma segura mucha menos proteína de plantas crudas y aún así asegurar una nutrición suficiente. Así pues, podrás ver que 10% de proteína (como máximo) es tanto suficiente como razonable.

La proteína adicional proporcionada por el factor de seguridad agregado no es un problema, por sí misma, excepto que el exceso de proteína puede guiar a problemas de salud, los cuales serán discutidos después en este capítulo. La preocupación más importante es un sobreconsumo *relativo* de proteína. En otras palabras, si excedemos uno de los tres calorónutrientes, seguramente vamos a consumir una cantidad insuficiente de uno o ambos de los otros.

El hecho de que nuestras necesidades de proteína estén en el rango de un solo dígito (por debajo de 10%) comúnmente sorprende a las personas. La mayoría de nosotros hemos caído presas de la propaganda de la industria de la carne que nos guía en la otra dirección. En verdad, la publicidad ha influenciado nuestra percepción de la realidad tan ampliamente que el concepto de “obtener suficiente proteína” es parte de nuestra cultura.

Atletas y fisicoculturistas: 10% es aún suficiente

Los fisicoculturistas han consumido por mucho tiempo proteína extra y han disminuido la ingesta de carbohidrato en la creencia errónea de que la proteína dietética construye músculo. En realidad, sólo los ejercicios donde se carga peso construyen músculo. Cuando no nos proveemos de carbohidratos suficientes, es cierto que los requerimientos de proteína suben, ya que el cuerpo transforma la proteína en carbohidrato (un proceso energéticamente costoso) y lo utiliza como combustible. Sin embargo, esto no trae el resultado que ellos desean.

No se requiere proteína extra para la actividad física

Los fisicoculturistas pueden estar interesados en notar que en su extenso estudio de requerimientos de proteína, el Instituto de Medicina y Consejo de Alimentos y Nutrición determinó que no se requiere agregar proteína adicional a la cantidad recomendada diaria en caso de actividad física:

“Existe poca evidencia de que la actividad muscular incrementa la necesidad de proteína, *excepto por la pequeña cantidad requerida para el desarrollo de los músculos durante el acondicionamiento físico* (Torun Et al., 1977). La actividad vigorosa que lleva a la sudoración profusa, tal como el trabajo pesado y los deportes, y la exposición al calor incrementan la pérdida de nitrógeno de la piel,

pero con la aclimatación a un ambiente cálido, la pérdida excesiva por la piel [pérdidas por sudoración a través de la piel—DG] es reducida y puede ser parcialmente compensada por una excreción renal disminuida (OMS, 1985). *En vista del margen de seguridad en la ingesta diaria recomendada (RDA), ningún incremento es añadido por el trabajo o entrenamiento*''⁴².

Los fisicoculturistas que siguen el programa **80/10/10** han encontrado que si se abastecen de suficientes calorías a partir de carbohidratos, sus necesidades de proteína disminuyen dramáticamente, y tanto su energía para entrenar y el crecimiento muscular aumentan.

Lisa Osborne (véase página 330), una fisicoculturista profesional en Canadá por muchos años, dice que ella obtuvo los mejores resultados de su carrera cuando cambió a la dieta **80/10/10**, obteniendo rachas repentinas de crecimiento como las que ninguno de sus entrenadores habían visto antes.

Todas las comidas de plantas contienen proteína

Consumir aproximadamente 5% de las calorías a partir de proteína es difícil de evitar si tú estás comiendo suficiente alimento para satisfacer tus necesidades de calorías diarias. Todas las plantas contienen proteína, e inclusive si consumieras una dieta de sólo arroz blanco, (no se recomienda) ¡seguirías obteniendo un 8% de proteína diariamente! ¿Pero sería el “tipo adecuado” de proteína?

Las proteínas son moléculas complicadas hechas del ensamble de bloques constructores simples (aminoácidos) juntos en una cadena (cadena polipéptida). Algunos 20 diferentes aminoácidos son utilizados para sintetizar proteínas, ocho o nueve de los cuales son designados esenciales (dependiendo de qué información leas). El término “esencial” en nutrición significa que el nutriente en cuestión debe ser consumido ya que el cuerpo no puede sintetizarlo.

El mito de la proteína completa

En los 70's, las personas comúnmente se preocupaban de combinar proteínas para que todos los aminoácidos esenciales estuvieran disponibles en cada comida. Una investigación posterior ha determinado que esto no es necesario, y que de hecho el autor de “la teoría de la proteína incompleta,” Frances Moore Lappe, se retractó de su creencia 20 años después, mencionando que ella estaba completamente equivocada. Nosotros *sí* necesitamos todos los aminoácidos esenciales, pero no necesitamos consumirlos juntos, o inclusive cada día.

Fuentes de proteína

La proteína dietética no es la única fuente existente para construir las proteínas que necesitamos. En vez de ello, nuestros cuerpos reciclan eficientemente entre 100 y 300 gramos de nuestra propia proteína cada día. Tenemos un acumulado de aminoácidos a partir del cual se construyen nuevas proteínas. Añadimos aminoácidos a este cúmulo rompiendo las proteínas que comemos y las proteínas en nuestros cuerpos.

Podemos fácilmente satisfacer nuestros requerimientos de proteína en una dieta vegana, sin atención particular puesta en combinar proteínas o seleccionar ciertos alimentos para cada comida.

La tabla de abajo muestra el porcentaje de calorías de proteína en 21 frutas y verduras comunes y en 5 alimentos animales, como comparación.⁴³

Contenido de proteína de alimentos comunes
(porcentaje de calorías)

Alimento	Proteína	Alimento	Proteína
Chabacanos	10%	Espárrago	27%
Plátanos	4%	Brócoli	20%
Cerezas	6%	Repollo	15%
Pepinos	11%	Zanahorias	6%
Uvas, rojas	4%	Maíz	10%
Naranjas, Valencia	7%	Berza	16%
Duraznos	8%	Lechuga hoja verde	22%
Fresas	7%	Espinaca	30%
Tomates, rojos	12%	Queso, cheddar	26%
Sandía	7%	Leche, entera	23%
Papas, al horno	7%	Huevo, escalfado	37%
Arroz, blanco	8%	Helado, chocolate	8%
Spaghetti	14%	Res, molida (prom.)	50%

Otra tabla más específica a la dieta **80/10/10** puede encontrarse en el reverso de este libro (véase página 383). Esta tabla muestra los valores no sólo de proteína sino también de las calorías, carbohidratos, grasa, agua, y fibra de los alimentos de plantas enteras seleccionados. En ellos, tú vas a ver que las frutas generalmente contienen de 4 a 8% de proteína, y pocos contienen más.

Sorprendentemente, las verduras que comúnmente comemos crudas varían desde el 10 al 30% de proteína. (Las verduras son tan bajas en calorías, que inclusive cantidades enormes añaden muy poco al total diario del porcentaje de proteína.) Sin embargo, cuando yo calculo la proporción de calorónutrientes del valor diario de alimento que consiste estrictamente de una variedad de frutas y verduras crudas sin añadir proteínas concentradas, ellas generalmente pesan un aproximado de 5 a 8% de calorías como proteína—una cantidad adecuada y saludable de proteína de alta calidad.

La corriente actual de ciencia nutricional define la calidad de la proteína en términos de qué tan eficientemente promueve el crecimiento corporal, en vez de si produce salud. Así pues, la proteína de la leche y el huevo son considerados los de más alta calidad. Sin embargo, en las palabras de T. Colin Campbell, “Existe una montaña de investigación poderosa que muestra que la proteína de “baja calidad” de las plantas... es la forma más saludable de proteína”⁴⁴.

A pesar de que muchas personas están sorprendidas al escuchar esto, ellas entienden la lógica de esta línea de pensamiento cuando se detienen a considerar lo que los primates antropoides comen en la naturaleza: una dieta que está hecha principalmente de frutas y verduras. Nunca hemos escuchado que los chimpancés y los orangutanes—los cuales son típicamente 5 veces más fuertes que los humanos, libra por libra—necesiten más proteína que la cantidad que obtienen de su dieta basada en plantas.

Los americanos comen 16% proteína

Como porcentaje de calorías consumidas, la dieta americana estándar, repleta e carne, lácteos y huevo, se encuentra en las primeras cifras de dos dígitos. La curva de campana que describe el consumo de proteína para la vasta mayoría de la población varía desde un 11 a un 21% de las calorías a partir de proteína. Los que se encuentran en el rango bajo incluyen una pequeña población de personas que consumen alimentos veganos bajos en grasa, los cuales pueden fácil y saludablemente reducir el número a cifras de un solo dígito. En el rango alto, las personas que intencionalmente consumen dietas altas en proteína se aproximan a 30%, pero sólo los fisicoculturistas y los atletas que comen cantidades masivas de claras de huevo y polvos de proteína aislados comúnmente alcanzan 40 o 50% de proteína, y más.

Las personas están generalmente dudosas de que la proteína pudiera conformar tan bajo porcentaje de sus dietas, pero yo no estoy inventando estos números. De acuerdo a los Centros de Control de Enfermedad y Prevención, el consumo de proteína promedio de los E.U. era de 15,5% para los hombres y 15,1% para las mujeres en el 2000. Estos números han sido consistentes por décadas; en 1970 eran 16.5% y 16.9%⁴⁵.

Las Ingestas Diarias Recomendadas (RDA), Décima Edición (1989) dice, “los datos de consumo de alimento de los E.U. en las encuestas de 1977-1978 y 1985 indican que 14 a 18% de la entrada de energía total por alimento se deriva de la proteína. A pesar de amplias variaciones en la ingesta de alimento, esta proporción permanece similar para ambos sexos y todos los grupos de edades excepto los infantes. Existe poco cambio como función del ingreso familiar, urbanización o raza. Los artículos alimenticios que comúnmente son reportados en menor cantidad en las encuestas (por ejemplo, bebidas alcohólicas, confituras) proveerían energía pero poca proteína; por tanto, el porcentaje de energía que proviene de proteína puede estar sobreestimado”⁴⁶.

¿Cómo puede ser que como nación nos hartemos de alimentos “ricos en proteína”, sin embargo terminemos con menos del 20% de nuestras calorías proviniendo de proteína? La respuesta es que la vasta mayoría de nuestros alimentos “proteínicos” comúnmente consumidos—la carne, los huevos, los productos lácteos, así como también todas las nueces y semillas, contienen una cantidad tan abrumadora de grasa que la proteína disminuye como porcentaje de las calorías totales consumidas. Por ejemplo:

- Los huevos contienen más de 60% grasa.
- La carne molida de res “70% magra” también incluye un 60% grasa.
- El queso cheddar contiene 72% grasa; el queso crema 88%.
- Las almendras y las semillas de girasol contienen cada una 78% grasa.

En realidad, no existe tal cosa como la dieta “alta en proteína”—al menos no una en la cual la proteína comprenda la mayoría de las calorías de la persona. Las cantidades típicas de “superalimentos” altos en proteína incrementan muy poco el consumo de proteína como porcentaje de las calorías diarias. Por ejemplo, 10 gramos de espirulina proveen alrededor de 7 gramos de proteína, lo cual podría aumentar el porcentaje de proteína de 16 a 17,2%. En otras palabras, sin una seria suplementación de proteína en polvo, la mayoría de las personas encontrarían que es extremadamente difícil consumir inclusive un tercio de las calorías totales a partir de proteína de forma sostenida.

Estas son, de hecho, buenas noticias, porque inclusive el 10% de las calorías como proteína que yo recomiendo es en realidad el *máximo* que puede ser razonablemente considerado saludable bajo cualquier estándar.

Los peligros de comer más de 10% proteína

Al escuchar a los proponentes de la industria de la carne, uno pensaría que estamos en peligro inminente de enfermedad y muerte si fallamos en comer carne tres veces al día. La verdad es que comer carne tan seguido causa las condiciones mismas que se nos enseñó a temer. Esta es una sorpresa para la mayoría de las personas, a quienes se les ha enseñado, incorrectamente, que necesitan grandes cantidades de proteína para estar sanos. De hecho, lo inverso es verdad: la mayoría de las personas sufren de una sobredosis de proteína cada día, y esto forma gran parte de la causa de nuestra mala salud.

Demasiada proteína en nuestras dietas está asociada con todo tipo de problemas de salud, incluyendo síntomas como constipación y desordenes digestivos que comúnmente nos llevan a la toxemia (sangre y tejidos con toxinas) y, a su tiempo, al cáncer. La disfunción autoinmune, como artritis y otros padecimientos, el envejecimiento prematuro, la función de hígado empobrecida, falla renal, osteoporosis, y otras condiciones degenerativas y patogénicas son el resultado de consumir más proteína de la necesaria.

En general, los alimentos basados en proteína son altamente formadores de ácidos en el cuerpo humano (inclusive las plantas ricas en proteína, tal como las legumbres). Esto es porque sus minerales predominantes son los minerales ácidos—cloro, fósforo y azufre. Para mantener la homeostasis, el cuerpo debe balancear la acidez causada por el consumo excesivo de proteína. Desafortunadamente, lo hace en parte tomando un precioso mineral alcalino—el calcio—de nuestro torrente sanguíneo. El cuerpo reemplaza el calcio del torrente sanguíneo, donde los niveles de calcio deben permanecer relativamente

constantes, removiéndolo de nuestros huesos y dientes, preparando el escenario para la osteoporosis y las enfermedades dentales.

No es coincidencia que las frutas y verduras contengan solo las cantidades justas de proteína para construir y mantener al cuerpo humano. Ni tampoco es coincidencia que los minerales que abastecen sean predominantemente alcalinos: calcio, sodio, magnesio y potasio.

Calculando tu ingesta de proteína

Los siguientes ejemplos muestran cómo calcular la ingesta de proteína y cómo convertir las medidas en gramos a porcentaje de calorías. Los cálculos están basados en el RDA de E.U. de 0,36 gramos de proteína por libra de peso (el límite *superior* de ingesta de proteína en la dieta **80/10/10**).

Mis guías varían ligeramente de estas, dado que yo hago mis recomendaciones como porcentaje de calorías totales consumidas en vez de peso corporal. Yo creo que este sistema es más versátil, porque permite diferencias individuales en el uso de combustible, lo cual puede variar por un factor de diez para personas extremadamente sedentarias y personas extremadamente activas del mismo peso.

Mujer de 125 libras o 57 kgs: 45 g

- 0,36 gramos de proteína x 125 libras = 45 gramos de proteína por día.
- 45 gramos de proteína contienen aprox. 180 calorías (45 x 4 = 180).
- Si esta mujer es sedentaria y come alrededor de 1,800 calorías por día, esta cantidad de proteína llegaría al 10% de sus calorías totales del día.
- Si esta mujer es más activa y come tal vez 2.300 calorías por día, 180 calorías de proteína llegaría a 8%.

Hombre de 175 libras o 79.5 kgs: 63 g

- 0,36 gramos de proteína 175 libras = 63 gramos de proteína por día.
- 63 gramos de proteína contienen aprox. 252 calorías (63 x 4 = 252).
- Si el hombre es sedentario y come alrededor de 2,400 calorías/día, esta cantidad de proteína sería apenas arriba de 10% de sus calorías del día.
- Si este hombre es más activo y come 3.000 calorías por día, 252 calorías de proteína llegarían a formar un 8%.

A la luz del casi doble factor de seguridad del RDA de E.U., yo no tengo preocupaciones cuando veo a mis clientes consumir inclusive menos proteína relativa a su peso. En mi experiencia, alrededor de 5% de las calorías de proteína, especialmente cuando es de alta calidad y no adulterada por el calor, es adecuado y sano.

Esta última frase, “5% de calorías es adecuado y sano,” no es un concepto radical, ni siquiera por mucho. Si tienes alguna duda acerca de si este nivel de ingesta de proteína es saludable, o si tú quieres evidencia indiscutible de la toxicidad de un mayor consumo de proteína, yo te recomiendo altamente una

copia del sobresaliente libro de T. Colin Campbell, *El Estudio de China (The China Study)*⁴⁷. Mi más alta recomendación no es, de hecho, mérito suficiente.

Un científico nutricional habilidoso y lleno de logros, el Dr. Campbell, estuvo a la cabeza del estudio de salud y nutrición más amplio y detallado jamás realizado. Su libro de gran éxito te va a dejar sin duda de que 5% de proteína, *exclusivamente de alimentos de plantas*, es más que suficiente.

Proteína de frutas y verduras solamente

En una dieta exclusiva de frutas y verduras, es común que tu ingesta de proteína total va a promediar alrededor de 5% de calorías o ligeramente superior. Añadir una pequeña cantidad de nueces y semillas resulta en un ligero incremento en el porcentaje de ingesta de proteína. Por ejemplo:

- Una comida de 10 duraznos (420 calorías) rinde 7 gramos de proteína.
- Otra comida de 10 plátanos (1.085 calorías) suple 12 grs. de proteína.
- Un tazón de sopa hecho de 3 tomates licuados con 2 pepinos (150 calorías) suple más de 7 gramos adicionales de proteína.
- Medio litro de jugo de naranja recién exprimido (238 calorías) ofrece cerca de 3,5 gramos de proteína.
- Una cabeza de lechuga mediana (alrededor de 50 calorías) provee unos 5,5 gramos de proteína.
- A pesar de que sólo hemos consumido 1,940 calorías hasta ahora, la proteína total consumida es de 35 gramos (arriba de 6% calorías).

Mis recomendaciones para el consumo de calorías totales están un poco arriba de la mayoría de las recomendaciones oficiales. Hago esto no porque quiera ver a las personas subir peso en grasa, sino porque yo sé que una ingesta de calorías incrementada—cuando va acompañada por un incremento apropiado en las actividades físicas—resulta en niveles superiores de aptitudes físicas y salud. Si este aumento en el consumo de calorías es debido a una ingesta aumentada de frutas y verduras, ello asegura al consumidor su suficiencia nutricional.

En la naturaleza, tendríamos que estar aptos físicamente para poder sobrevivir. También tendríamos que comer frutas y verduras, los más nutritivos de todos los alimentos. Para poder estar bien nutridos, estamos diseñados por Naturaleza a consumir cantidades significativas de frutas y verduras que serían consumidas por una persona activa y apta.

La deficiencia de proteína no existe

En una dieta de alimentos enteros que provee suficientes calorías, no existe tal condición como una deficiencia de proteína. Un folleto de la Sociedad Vegetariana de Colorado menciona, “Estudios en los que los humanos han sido alimentados sólo pan de trigo, o sólo papas, o sólo maíz, o sólo arroz, han *todos* mostrado que estos alimentos de plantas contienen no sólo suficiente proteína,

sino suficiente de *todos* los aminoácidos esenciales para apoyar el crecimiento y mantenimiento de adultos saludables”⁴⁸.

Un artículo de journal de 1999 titulado “Ingestas óptimas de proteína en la dieta humana” confirma este hecho, diciendo “... el requerimiento mínimo verdadero (de proteína) es probable que sea mucho más bajo que las cantidades proveídas por las dietas naturales (que proveen suficiente energía y otros nutrientes) que su magnitud se vuelve hasta cierto punto un tema de curiosidad científica solamente”⁴⁹.

En las naciones en desarrollo donde no hay suficiente alimento y las personas literalmente están muriéndose de hambre, las condiciones de malnutrición de proteína/caloría son conocidas como marasmo y kwashiorkor sí existen, pero estas no ocurren en países desarrollados. Los síntomas—demacración extrema, apatía y cansancio y pérdida de músculo—se resuelven igualmente bien introduciendo alimentos altos en carbohidratos o altos en grasa que con el consumo de proteína concentrada, y usualmente mejor. La deficiencia de proteína, después de todo, no es la causa de estos problemas. Es simplemente una escasez de alimento, una deficiencia crónica severa de calorías, que causa que las personas literalmente digieran sus propios tejidos musculares como combustible.

Es mucho más común encontrar que la persona se meta en una enorme serie de problemas nutricionales, de salud y sociales mucho antes de desarrollar la temida deficiencia de proteína. La deficiencia de proteína simplemente no es parte de nuestra realidad. Esta es la razón principal por la cual este libro se enfoca en sólo dos de los tres calorónutrientes: sólo nuestras tasas de consumo de carbohidratos y grasa tienden a variar apreciablemente. Conforme una sube, la otra, bastante confiablemente, baja.

Capítulo 7. Grasa: 10% máximo

Los nutriólogos nos han dicho qué hacer para poder estar más sanos: incrementar nuestro consumo de carbohidratos y comer menos grasa. Pero saber que hacer no significa que lo vamos a hacer, por supuesto. Un ejemplo clave es dejar de fumar. Hemos sabido por décadas que fumar nos está matando, sin embargo de acuerdo a la Organización Mundial de la Salud, más de mil millones de personas siguen fumando. Para poder tener cambios exitosos a largo plazo, no sólo debemos anticipar la salud como un resultado, también debemos estar felices con ello.

Aparentemente no hemos encontrado una forma de estar felices mientras comemos menos grasa. Ciertamente no hemos implementado este cambio relativamente simple en nuestras dietas. Inclusive las amenazas recientes de obesidad mórbida, diabetes epidémica, leucemia bovina y enfermedad de las vacas locas no nos han llevado a reducir nuestra ingesta de carne, lácteos, aves, pescado, aceite o grasas en general. ¿Qué tanta grasa necesitamos?

En la edición del 2002 de las Referencias de Ingestas Dietéticas (DRIs en inglés, la cual reemplazó las Ingestas Dietéticas Recomendadas de 1989, o RDAs) el Departamento de Estados Unidos de Agricultura recomienda que de 20 a 35% de nuestras calorías sea consumida como grasa⁵⁰. Este consejo se encuentra muy inclinado al lado alto de la balanza debido a las influencias financieras y políticas de las corporaciones de lácteos y carnes de los Estados Unidos.

En su libro *El Estudio de China*, el Dr. T. Colin Campbell muestra algo de luz a este gran problema. En 1982, mientras servía en el panel de expertos de la Academia Nacional de Ciencias, Campbell fue coautor de un reporte titulado *Dieta, Nutrición y Cáncer*. Este fue el primer panel científico público que cuestionaba abiertamente la sabiduría de ciertos estándares nutricionales ampliamente aceptados. En particular, el panel recomendaba una reducción sustancial en la ingesta de grasa.

Campbell escribe, “La primera guía en el reporte explícitamente establece que el alto consumo de grasa está vinculado al cáncer, y recomienda reducir nuestra ingesta de grasa de 40% a 30% de calorías.” El reporte establece que el objetivo de 30% era un punto arbitrario que representaba un “objetivo moderado y práctico,” pero los datos podrían fácilmente haber justificado una reducción más grande en la ingesta de grasa recomendada.

Una “reducción más grande,” y más sana, no fue implementada. A como lo describe Campbell, “El director de Laboratorio de Nutrición de la USDA nos dijo que si proponíamos menos de 30%, los consumidores requerirían reducir su ingesta de alimentos animales y eso significaría la muerte del reporte”⁵¹.

A pesar de tal presión continua de la industria, algunas agencias públicas han tenido éxito en publicar guías más bajas. Por ejemplo, un reporte del 2003 en dieta y enfermedad crónica, comisionado por la Organización Mundial de la Salud y la Organización de Alimentos y Agricultura recomienda una dieta que consiste de 15 a 30% grasa.

Las fuentes privadas ofrecen una perspectiva inclusive más conservadora en cuanto a los niveles saludables de consumo de grasa:

- **Udo Erasmus**, autor de *Grasas que Sanan, Grasas que Matan*, ha investigado extensivamente el tema de consumo de grasa y salud. Aún más, él vende grasas para ganarse la vida. Sin embargo en su libro él recomienda un consumo de sólo 15 a 20% de nuestras calorías como grasa⁵².
- **El Centro de Longevidad Pritikin**, un instituto que mantiene el mejor récord de reversión de enfermedad de corazón para tal organización en los EEUU, recomienda un consumo de grasa dietético de 10%⁵³.
- **El Dr. Dean Ornish**, un cardiólogo y autor reconocido, también guía a sus pacientes de corazón a una reversión de la enfermedad y hacia una mejor salud a través de su programa dietético vegetariano que incluye no más de 10% grasa⁵⁴.

Muchos otros fisiatras y PhDs famosos por su trabajo en nutrición han escrito extensivamente sobre los beneficios de salud que predeciblemente acompañan una reducción drástica en el consumo de grasa dietética. Estos incluyen a John McDougall, Michael Klaper, William Harris, Ruth Heidrich, Michael Greger y Neal Barnard, entre otros. Todos estos profesionistas están de acuerdo que aproximadamente 10% de las calorías totales de grasa basada en plantas es moderado y más que adecuado, y que la salud declina significativamente en prácticamente todo nivel cuando el consumo de grasa se eleva arriba de las cifras de dos dígitos. Sin embargo, la mayoría de los americanos consume cuatro veces más esa cantidad de grasa.

La mayoría de los otros dietistas, nutriólogos, científicos del deporte, y profesionales de la salud están de acuerdo que el porcentaje mágico podría estar tan arriba como las primeras cifras de dos dígitos, pero no más. Sólo los cuerpos gubernamentales influenciados por la industria recomiendan que consumamos más de 20% pero menos de 30% de nuestras calorías totales a partir de grasa. Yo me alejaría de cualquier plan dietético o “profesionista” de la salud que clame que consumir más de 20% de nuestras calorías a partir de grasa es algo sano (o inclusive aceptable).

Hace varios años leí una entrevista en una revista de aerolínea con la entonces actual directora de nutrición del Equipo Olímpico de los E.U. En la entrevista, ella establecía que los porcentajes relativos a la grasa, proteína y carbohidratos en la dieta de un atleta no deben variar, sin importar de si el atleta corre la milla o el maratón, levanta pesas o juega tenis de mesa, dispara al blanco o juega golf. Ella mencionó que, sin duda alguna, el único cambio nutricional que ella recomendaría de atleta a atleta sería el número de calorías consumidas, no la elección de alimento o la proporción de caloronutrientes. Ella llegó a asegurar que la fruta es como un alimento mágico para los atletas. El Comité Olímpico Internacional, en su libro *Alimento, Nutrición y Rendimiento del Deporte*, concluyó que una dieta basada en frutas y verduras era la más sana para los atletas y que resultaría en el mejor rendimiento posible⁵⁵.

El rol de las grasas

Las grasas sirven a una amplia variedad de funciones en nuestra dieta y en el cuerpo humano. Es equivocado pensar en que las grasas son todas malas. Las grasas son una fuente concentrada de alimento, proveyendo más del doble de calorías por gramo de ya sea carbohidratos o proteínas. Ellas juegan un rol todavía no bien entendido en su totalidad en cuanto a saciación, posiblemente debido a que son tan difíciles de digerir. La grasa en las comidas sirve como la única fuente y portador de nuestras vitaminas solubles en grasa. La grasa dietética también es la fuente de los nutrientes ampliamente malentendidos conocidos como ácidos grasos esenciales.

La grasa juega muchos roles importantes en la regulación de varias funciones corporales. Es esencial para nuestra producción de hormonas, a pesar de que demasiada grasa ejerce una influencia adversa en nuestras hormonas. También ayuda a regular la toma y entrada de nutrientes y la excreción de productos de desecho de cada célula. La grasa es el principal aislante en el cuerpo. Nos protege del frío y del calor, mantiene la electricidad que fluye a través de nuestros nervios en su curso adecuado, y protege nuestros órganos vitales de una variedad de impactos físicos.

Tipos de grasa

La grasa es grasa, o al menos muchas personas piensan así. De hecho, existen muchos tipos de grasa. Algunas son consideradas buenas; otras son consideradas malas, y aparte otras son una mezcla de ambas. Algunas grasas son sólidas a temperatura ambiente; otras son líquidas. Muchas grasas son indigeribles y no utilizables por el cuerpo, mientras que otras son indispensables. Existen grasas “encubiertas” o “escondidas” y existen otras “descubiertas”, hay grasas de cadena corta, mediana y larga, saturadas, monoinsaturadas y poliinsaturadas. Existen grasas cocinadas y grasas crudas—y sí, existe una diferencia. También hay una gran diferencia entre las grasas derivadas de animales y las basadas en plantas, al menos en cuanto a nuestra salud concierne.

Sin embargo, con todas las grasas dietéticas disponibles en el planeta, un hombre caminando en la jungla con nada más que sus manos desnudas se vería en graves aprietos para poder poner en su boca una mínima cantidad de grasa, y eso sólo si la temporada es justo la adecuada. Los animales que están constituidos de forma similar al hombre consumen una dieta que es muy baja en grasa. Se basan en las frutas y verduras para obtener sus calorías, no en las grasas. Veamos a la grasa con un poco más de detalle.

Los ácidos grasos conforman la unidad estructural básica de todos los “lípidos” (un término que abarca a las sustancias aceitosas, insolubles en agua, que incluye a las grasas, aceites, ceras, esteroides y triglicéridos). Puedes pensar de los ácidos grasos como los bloques constructores de la grasa. Se encuentran, por cuenta propia, en todos los alimentos enteros o integrales. Cuando los ácidos grasos se unen a las otras estructuras de lípidos más complejos, los ácidos grasos son responsables de las propiedades demostradas por el lípido.

Grasas encubiertas y descubiertas

Las grasas “descubiertas” son las grasas que puedes ver, o al menos distinguir y mencionar que de hecho se encuentran en nuestras comidas. Dado que nuestras papilas gustativas no pueden distinguir la grasa, sólo podemos detectarlas por la sensación grasosa de nuestras manos o labios. Para nosotros, la grasa no tiene sabor. Si un alimento es grasoso, comúnmente las personas tienen que ser avisadas. Por ello, muchas personas están sorprendidas al darse cuenta del contenido de grasa real de los alimentos que consumen.

Contenido típico de grasa en alimentos seleccionados (como porcentaje de calorías)

Nueces y semillas:	60 a 90% grasa
Salchichas y chorizos:	70 a 85% grasa
Costillas de res:	65 a 80% grasa
Carne para hamburguesa:	55 a 65% grasa
Pollo con piel, rostizado:	36 a 63% grasa
Papas fritas (a la francesa):	45% grasa
Galletas con chispas de chocolate:	45% grasa
Pay de manzana:	40% grasa
Pez espada, a la parrilla:	30% grasa
Papa al horno con ¼ de taza de crema ácida reducida en grasa:	20% grasa
Pechuga de pollo, a la parrilla y sin piel:	20% grasa

Las carnes, incluyendo el pescado, aves y otros animales de caza y granja, así como también los huevos y lácteos, nueces y semillas, aceitunas, aguacates y todos los aceites forman la gran parte de los alimentos que contienen grasas “descubiertas”. Muchos postres también son notablemente grasosos, tales como el pay de queso, el helado, pastelillos y dulces de nueces. Sin embargo, todos estos alimentos conforman menos de la mitad de la grasa consumida en la dieta Americana típica.

A lo que resta comúnmente se le refiere como grasa “invisible”. Nosotros vamos a llamarla “encubierta”. Las grasas de este tipo están normalmente más escondidas. Los vegetales, las frutas dulces, y las frutas neutras como los tomates y los pepinos contienen suficiente grasa que si los comieras exclusivamente (en cantidades suficientes para satisfacer tus necesidades calóricas) y sin consumir las grasas “descubiertas” en absoluto, tu promediarías entre 3 y 5% de tus calorías totales a partir de grasa.

Consumir principalmente frutas bajas en grasa y vegetales—acompañados por una muy pequeña cantidad de nueces, semillas y frutas grasosas como para que el total de grasa no exceda 10% de las calorías—provee suficiente grasa para cubrir todas nuestras necesidades nutricionales.

Grasas sólidas y líquidas

Nosotros nos damos cuenta rápidamente de la grasa cuando la vemos cuajar en la parte superior de una sopa que se ha enfriado. No tenemos problema en reconocer una barra de mantequilla, o esa cosa blanca alrededor de los bordes de nuestro filete, como grasa. Pero muchas personas encuentran difícil concebir a los líquidos como grasa.

Todos los aceites son grasas, pero no todas las grasas son aceites. ¿Cuál es la diferencia? Los aceites son grasas que tienden a ser líquidos a temperatura ambiente. Tanto las grasas sólidas y líquidas funcionan nutricionalmente como grasa. Tanto aceites como grasas existen en las nueces de castilla y aguacates. Mientras que se puede sentir el aceite líquido en un piñón, no se puede separar el aceite de una lechuga; son uno. La dieta **80/10/10** no recomienda el consumo de aceites separados (extraídos) de sus alimentos; en vez de ello, recomendamos consumir alimentos con aceites en ellos, especialmente en vez de las comidas que contienen grasas sólidas.

¿Cómo es que la leche al 2% grasa es en realidad 35% grasa?

Tal vez has escuchado a alguien decir que la “leche al 2%” es cualquier cosa menos baja en grasa. La mayoría de nosotros que no nos hemos tomado el tiempo de aprender las nimiedades de interpretar las etiquetas de los alimentos encuentran esto algo paradójico. ¿Cómo puede ser?

La respuesta yace en la distinción entre el porcentaje por peso contra el porcentaje por calorías. El siguiente ejemplo de cálculo de macronutrientes muestra esta distinción y lo confuso que llega a ser el mercadeo de alimentos.

100 gramos de leche entera contienen 60 calorías.

Su peso (100 gramos) se distribuye de la siguiente manera:

88,3 gramos de agua

0,7 gramos de cenizas (residuos sólidos)

4,5 gramos de carbohidratos (4 calorías por gramo = 18 calorías de carbohidratos)

3,2 gramos de proteína (4 calorías por gramo = 13 calorías de proteína)

3,3 gramos de grasa (9 calorías por gramo = 30 calorías de grasa)

100 gramos en total

Como puedes ver, 88% del peso de la leche (agua) no provee calorías. Entre lo que queda, 3,3 gramos de los 100 gramos totales son grasa, por ello es que la etiqueta de la leche muestra “leche 3,25% grasa.”

Sin embargo, la proteína, la grasa y los carbohidratos no contienen todos el mismo valor energético; la grasa proporciona más del doble de calorías que una cantidad equivalente de carbohidratos o proteína. En números aproximados, cada uno de los 3,3 gramos de grasa contiene alrededor de 9 calorías, mientras que los 3,2 gramos de proteína y los 4,5 gramos de carbohidratos contienen alrededor de 4 calorías cada uno.

Así pues, en términos de calorías, 30 de las 60 calorías en la leche entera vienen de la grasa, un hecho que la industria de los lácteos está muy feliz de oscurecer. La tabla de abajo resume el contenido de grasa de los productos lácteos líquidos comunes:

Artículo (100 gramos)	Cals.	Cals. de Grasa	% Grasa
Leche entera (Leche 3.25% grasa)	60	30	50%
Leche grasa reducida (2% grasa)	50	17	35%
Leche baja en grasa (1% grasa)	42	9	20%
Leche sin grasa	35	0.7	2%

¡Interesantemente, la leche “sin grasa” contiene el 2% de grasa que la industria de los lácteos quiere que pienses que está en su leche de grasa reducida al “2%!”

La idea de que todas las grasas derivadas de animales son sólidas mientras que todas aquellas encontradas en las plantas son líquidas es inexacta, a pesar de que esto es verdad en la mayoría de los casos. Las excepciones principales son, en el reino animal, los aceites líquidos de pescados y el aceite sólido de coco en el mundo de las plantas.

Grasas esenciales y no esenciales

Los ácidos grasos esenciales ⁵⁶(también referidos como AGEs en español o EFAs en inglés) son llamados así porque no pueden ser sintetizados; debemos consumirlos en nuestros alimentos. Ellos juegan un rol integral en la salud de nuestra piel, en el crecimiento y desarrollo, en la estabilidad de nuestro latido de corazón, y la coagulación y flujo de nuestra sangre. Demasiada, muy poca, o la proporción equivocada de estos nutrientes vitales pueden generar estragos en nuestra salud.

Actualmente, dos ácidos grasos son considerados como esenciales: el ácido alfa-linolénico (ALA, por sus siglas en inglés), y el ácido linoléico (LA), también llamados omega-3 y omega-6, respectivamente. Los ácidos grasos omega-3 y omega-6 son comúnmente entendidos como sinónimos del término “EFA,” pero doce diferentes ácidos grasos son de hecho formados a partir del ALA y LA. Y todos estos ácidos grasos que se generan a partir de estos son clasificados como omega-3 y omega-6. Así pues, por definición, no todos los ácidos grasos de la familia omega-3 y 6 son esenciales. Sólo los ácidos poliinsaturados ALA y LA deben ser obtenidos de fuentes externas. Los ácidos grasos omega-3 hechos a partir de ALA incluyen algunos miembros notables tales como el EPA (ácido eicosapentanoico) y DHA (ácido docosahexanoico). En la familia omega-6, los miembros más notables son ácido araquidónico (AA) y ácido gamalinolénico (GLA).

Interesantemente, la investigación actual en la ciencia nutricional está cuestionando si de hecho el ALA es esencial, dado que hay evidencia de que el cuerpo puede ser capaz de sintetizarlo también. Afortunadamente, no existe necesidad para preocuparse acerca de esto, dado que los ácidos grasos linoléico y alfa-linolénico son ambos bastante comunes en los lípidos de plantas.

No existen recomendaciones oficiales para los macronutrientes, así que la postura oficial en nuestro requerimiento de EFAs ha sido dejado como tema de estudio de varios investigadores. Nosotros sabemos que su proporción de uno con respecto al otro es tan importante, si no es que más importante, que la cantidad que consumimos. Los científicos generalmente aceptan que el hombre primitivo consumía ácidos grasos omega-6 y omega-3 en aproximadamente una proporción de 1:1. Esta resulta ser la misma proporción de ácidos grasos esenciales encontrada en el cerebro humano⁵⁷.

Históricamente, conforme el consumo de granos aumentó y el uso de aceites cargados de omega-6 se volvió algo común en nuestras dietas, esta proporción empezó a cambiar. Las recomendaciones actuales sugieren que la proporción ideal está entre 1:1 y 4:1 (omega-6 a omega-3). A pesar de este rango “ideal”, la dieta Americana promedio muestra una proporción que va desde el 10 hasta el 30:1, una elección dietética que contribuye significativamente a la prevalencia de enfermedades inflamatorias y otros varios problemas de salud bastante serios en nuestra nación. Esta proporción seriamente desbalanceada compromete la habilidad del cuerpo para convertir el ALA en ácidos grasos de cadena más larga, tales como EPA y DHA.

Dependiendo de cuál sea la fuente a la que te refieras, necesitamos que aproximadamente 3 a 5% de nuestra ingesta calórica venga de LA (omega-6) y 0.5 a 3% de las calorías vengan de ALA (omega-3) por día. La Organización Mundial de la Salud recomienda que de 5 a 8% de las calorías totales vengan de LA y un mínimo de 1% de ALA, en una dieta donde la grasa forma un total de 15% de nuestras calorías⁵⁸. Las recomendaciones de la OMS para los EFAs (ácidos grasos esenciales) incrementa conforme el porcentaje de grasa en la dieta se incrementa, lo cual sugiere que una regla inversa bien podría aplicar para las dietas más bajas en grasa. En el 2002, el Foro de Alimentos y Nutrición del Instituto de Medicina de los E.U. (IOM) recomendó que una “ingesta adecuada” (AI) para el omega-3 es de 1.1 a 1.6 gramos por día.

La recomendación mínima puede siempre ser utilizada como una herramienta efectiva para descubrir necesidades nutricionales. En una dieta de 2,000 calorías, 0.5% de las calorías del ALA representa 10 calorías. Esto es aproximadamente 1.1 gramos de ALA, u omega-3, lo cual cae en los niveles de ingesta adecuada del IOM (aunque en la parte baja de su rango). También puede considerarse que la misma cantidad de LA, u omega-6, sería adecuada, dada la proporción mínima de 1:1. Esta cantidad de ambos EFAs es fácilmente obtenida a través del consumo de frutas y verduras frescas y enteras, con la adición ocasional de nueces y semillas.

Contenido de EFA's de varios alimentos enteros (gramos)			8 oz. Frutas y verduras	ALA	LA
			8 oz. = 227 grs	(omega-3)	(omega-6)
1 oz. de Frutas grasas/Nueces	ALA	LA	Plátano	0.06	0.10
1 oz. = 28.4 gramos	(omega-3)	(omega-6)	Mora azul	0.13	0.20
Aguacate	0.04	0.47	Repollo	0.08	0.06
Linaza	6.45	1.67	Higo	0.00	0.33
Aceituna	0.02	0.24	Berza	0.41	0.31
Piñones	0.22	7.03	Kiwi	0.10	0.56
Nuez de Castilla	2.57	10.76	Mango	0.08	0.03
			Naranjas	0.02	0.04
			Papaya	0.01	0.06
			Duraznos	0.00	0.19
			Piña	0.04	0.05
			Lechuga romana	0.26	0.11
			Fresas	0.15	0.20
			Tomates	0.01	0.18

Basado en los números anteriores, en una dieta 80/10/10 de 2.000 calorías, podríamos obtener los niveles recomendados de EFAs con lo siguiente:

- Desayuno: 680 gramos o 1.5 lbs. de mangos (aprox. 3) y 340 gramos o 12 oz. de moras azules.
- Comida: 1250 gramos o 44 oz. de plátanos (aprox. 11).
- Cena: 454 gramos o 1 lb. de naranjas, 454 gramos o 1 lb. de lechuga romana, y 227 gramos u 8 oz. de tomates.

De acuerdo a la base de datos de nutrientes de la USDA, este plan de alimentos provee 1,3 gramos de ALA y 1,4 gramos de LA. Esto mantiene la proporción 1:1 y abastece el mínimo necesario de EFAs sin incluir ningún tipo de grasas “descubiertas” del todo. Si se incluyen cantidades (muy pequeñas) de grasas “descubiertas” se asegura que tus necesidades sean satisfechas.

Dado que el americano promedio consume una proporción más alta de omega-6 que de omega-3 somos bombardeados con información nutricional que nos dirige hacia los suplementos de omega-3. La idea de que necesitamos consumir más de algún nutriente en particular para balancear otro que es consumido en exceso es tan inefectivo como tomar vitamina C para minimizar el daño de fumar cigarrillos. El resultado de incrementar el consumo de grasa, ya sea de grasas “buenas” o no, es que terminamos consumiendo demasiada grasa. Nuestra necesidad de suplementarnos para lograr balance nutricional no existiría si no estuviéramos haciéndonos daño a nosotros mismos a través de nuestras elecciones de estilo de vida y de alimentos en primer lugar. En nuestra dieta ideal, los alimentos son balanceados automáticamente para satisfacer nuestros requerimientos nutricionales.

Colesterol

El colesterol, un esteroide (combinación de esteroide y alcohol) y lípido, se encuentra en la estructura de cada membrana celular y es transportado en la sangre de cada animal. El precursor de las cinco clases principales de hormonas esteroides (progestágenos, glucocorticoides, mineralocorticoides, andrógenos y estrógenos), el colesterol, no es malo del todo sino que es vital para la vida humana. Algunas de sus funciones incluyen la producción de vitamina D y la formación de las sales biliares, las hormonas sexuales testosterona y progesterona, y la cubierta de mielina que rodea los nervios.

Descubierto durante los finales de los 1700s en las piedras de la vesícula, el colesterol es todavía el tema de mucho estudio. Sabemos que el colesterol no es un nutriente esencial para los humanos (no necesitamos comerlo). Nuestros hígados producen todo el colesterol que necesitamos. Sin embargo, cuando regularmente consumimos alimentos animales que contienen colesterol o grasa saturada, estamos ingiriendo cantidades que exceden nuestras necesidades fisiológicas, con consecuencias dañinas a nuestra salud. El exceso de colesterol se acumula y forma placas en las paredes de las arterias, guiando a la aterosclerosis (endurecimiento de las arterias), disminuyendo la capacidad de la sangre para portar oxígeno, interrumpiendo el balance hormonal y algunas veces aminorando la permeabilidad de la célula.

Las grasas saturadas e insaturadas

Los ácidos grasos saturados son así llamados debido a que sus cadenas largas de átomos de carbono contienen el número máximo posible de átomos de hidrógeno—es decir, están *saturados* con hidrógeno. Estos ácidos grasos tienen el punto de fusión más alto y son sólidos a temperatura ambiente. Las grasas saturadas son moléculas estables, y como tales es muy raro que cambien, haciendo casi imposible para el cuerpo el poder hacer algo constructivo con las grasas saturadas de nuestros alimentos.

Sí, nuestros cerebros son ricos en grasas saturadas, pero consumir grasas saturadas no mejorará nuestra función cerebral ni frenará su degeneración. De hecho, nuestros cuerpos simplemente no son capaces de utilizar las grasas saturadas. Cuando mucho, el cuerpo almacena estas grasas saturadas como grasa corporal y en el peor de los casos, las grasas se acumulan a través de las paredes arteriales.

¿Necesitamos ácido láurico del aceite de coco virgen?

El ácido láurico es el tema de una parte importante de investigación actual. Este ácido graso de cadena mediana se encuentra principalmente en la leche materna, los cocos y en su aceite, la mantequilla de cocoa, el aceite de palma, y el aceite de semilla de palma. Los últimos tres son grasas vegetales altamente saturadas. Mientras que el aceite de coco virgen puede mostrarse como un menor riesgo para la salud, cuando se consume crudo, comparado con las grasas cocinadas saturadas,

es aún así una grasa saturada y refinada que puede tapan arterias y que nuestro sistema digestivo no está diseñado para procesar⁵⁹. Más adelante, en este capítulo, hablo más acerca de por qué los aceites en general no son saludables; por favor vea “El aceite no es un alimento saludable”.

Las propiedades antibacteriales y antimicrobiales del ácido láurico no son propiedades deseables, tal como el mercadeo engañoso nos quiere hacer creer. Un antibiótico (literalmente significa “anti-vida”) no es en realidad la propiedad que buscamos en un alimento. El ambiente interno de un adulto saludable que come una dieta baja en grasa y baja en toxinas no alberga un exceso de bacterias dañinas⁶⁰. Cuando desarrollamos hábitos sanos de vida, nuestro cuerpo cuenta con todos los recursos que necesita para cuidarse por si mismo.

Los ácidos grasos insaturados forman la gran parte de las grasas de las plantas. Las grasas *monoinsaturadas* contienen un enlace doble o triple; las grasas *poliinsaturadas* tienen dos o más dobles enlaces. Los átomos de hidrógeno son eliminados donde se forman los dobles enlaces. El cuerpo añade hidrógeno, un proceso que satura la grasa. En otras palabras, la molécula de grasa insaturada es maleable y está sujeta a cambiar en el cuerpo. El cuerpo puede trabajar con ella y utilizarla. Entonces integra estas grasas saturadas auto-manufacturadas en nuestra estructura corporal a como va siendo necesario.

Los ácidos grasos monoinsaturados pueden acomodar un solo par de átomos de hidrógeno. Los aceites monoinsaturados tienen un punto de fusión más bajo que los ácidos grasos saturados. Los alimentos del tipo plantas crudas y enteras que son fuentes de grasa monoinsaturada incluyen aguacates, almendras, y otras nueces y semillas y sus mantequillas.

Los ácidos grasos poliinsaturados son los menos saturados, con espacio para dos o más pares de átomos de hidrógeno. Los aceites poliinsaturados tienen puntos de fusión todavía más bajos, lo que significa que todos son líquidos a temperatura ambiente. Las fuentes de plantas crudas y enteras de este tipo de grasa incluyen a las nueces de castilla, otras nueces y semillas y sus mantequillas, así como también los vegetales de hojas verdes.

Generalmente, entre menos saturado el ácido graso, más fácilmente puede ser utilizado por el cuerpo.

Proporción S/P

Los nutriólogos han recomendado una proporción saludable de grasas saturadas a poliinsaturadas por los últimos 50 años. La proporción se llama la “proporción S/P.” Esta proporción que se sugiere como la mejor para la salud ha sido colocado en un 20/80 (20% saturada a 80% poliinsaturada). Este un estándar aceptado en el mundo de la nutrición.

Nótese que la proporción S/P de la mayoría de las plantas, incluyendo las nueces y semillas, tienen este ideal: 20/80, o están extremadamente cerca. La proporción de ácidos grasos saturados a poliinsaturados en la mayoría de los alimentos de origen animal es 80/20, justo la proporción opuesta que nosotros requerimos.

Cuando discutimos qué tan valiosos son para la salud los distintos tipos de grasas, es importante recordar la proporción S/P. La estructura de la grasa que nosotros consumimos afecta muy profundamente la función corporal. Conforme este número tiende hacia las grasas saturadas en la dieta, observamos incrementos en aterosclerosis y otras formas de enfermedad de corazón, el asesino número uno en el mundo occidentalizado. Es literalmente imposible lograr una proporción S/P saludable mientras incluimos productos de origen animal en nuestras dietas.

¿Qué tanta grasa comemos?

Los americanos consumen desde un tercio hasta la mitad de sus calorías como grasa. En mi experiencia, el número tiende a gravitar alrededor de 42% para el consumidor promedio de comida rápida. Las estadísticas gubernamentales nacionales en promedio muestran números un poco más bajos dado que incluyen a las personas que consumen dietas bajas en grasa, otros que consumen cantidades masivas de azúcares refinados y también a aquellos que están en cualquier otro plan dietético imaginable.

En el 2004, los Centros de E.U. para el Control y Prevención de Enfermedades liberó un reporte titulado “Tendencias en la Ingesta de Energía y

Macronutrientes—Estados Unidos, 1971-2000”⁶¹, el cual resalta una distinción importante: a pesar de que el porcentaje promedio de calorías de grasa disminuyó unos cuantos puntos porcentuales desde 1971 hasta el 2000 (4% para los hombres, de 37 a 33% de las calorías, y 3% para las mujeres, de 36 a 33%), la cantidad de grasa total consumida muestra otra imagen.

En promedio, la ingesta de grasa total (en gramos) incrementó entre las mujeres por 6.5 g y disminuyó entre los hombres por 5.3 g, reflejando un cambio total cercano a cero. Esto es debido a que un incremento estadísticamente significativo en el promedio de energía (caloría) ingerida ocurrió durante ese período: la ingesta de calorías por hombres incrementó de 2,450 a 2,618 calorías por día, y la de las mujeres incrementó de 1,542 a 1,877 calorías por día. (Estos datos incluyen las cifras para los hombres y mujeres de los 20 a los 74 años de edad; las personas más jóvenes comen más y las de mayor edad comen menos que estos promedios en general). La mayoría del incremento de calorías ha venido en la forma de carbohidratos, conforme el consumo de postres dulces y refinados, panes, galletas, pastelillos, bebidas gaseosas y alcohol ha aumentado considerablemente.

Las personas comúnmente consumen más grasa que la que necesitan en una de las siguientes 3 formas:

- Algunas personas comen grasa en exceso mientras que mantienen sus calorías totales en el nivel justo para mantener su peso. Para lograr esto, ellos deben, por necesidad, consumir una cantidad insuficiente de carbohidratos. Las consecuencias inmediatas de consumir muy pocos carbohidratos pueden incluir letargo, antojos, atracones e inestabilidad emocional.

- Otras personas consumen grasa en exceso mientras que se quedan cortos en términos de calorías totales. Tal dieta produce pérdida de peso, pero también falla en proveer suficientes nutrientes—al mismo tiempo que provee sobredosis potencialmente fatales de otros. Si minimizamos uno de los calorónutrientes de nuestras dietas (carbohidratos), obviamente perderemos peso; casi habremos reducido a la mitad nuestra ingesta de calorías. Sin embargo, tenemos que aprender a ignorar nuestro gusto natural por lo dulce, mientras que vivimos con un antojo incesante y cada vez mayor de carbohidratos.
- Finalmente, están aquellos que comen grasa en exceso mientras que también se exceden en términos de calorías totales. Los resultados de esta práctica son bien conocidos. Además de los efectos nocivos que resultan de una dieta alta en grasa, consumir calorías en exceso contribuye al sobrepeso, obesidad, letargo, problemas digestivos y una expectativa de vida reducida, entre otras enfermedades.

Ya sea que se den cuenta o no, la ingesta de la mayoría de las personas tiende a girar alrededor de un 42% en grasa, sin importar del tipo de dieta que ellos siguen.

Vegetarianos

Muchas personas se consideran a si mismos como vegetarianos a pesar de que comen al menos algo de alimentos que contienen carnes. Sus dietas están generalmente inclinadas hacia el pescado y las aves, bajo el falso supuesto de que estas son elecciones más saludables. Ellos se consideran a si mismos “en el camino vegetariano,” y sólo comen carne “con moderación” o “de vez en cuando” comparada a la cantidad que comieron en el pasado.

Los lacto-ovo vegetarianos, (aquellos que no comen carnes) tienden a compensar la falta de carne en sus dietas aumentando su consumo de lácteos y huevo. Las opciones vegetarianas tales como los sandwiches de queso, las papas fritas, las pastas empapadas de aceite y queso, y los postres ricos en grasa se vuelven el foco de sus hábitos dietéticos.

Los vegetarianos rápidamente aprenden a recrear todos sus viejos alimentos favoritos en un estilo que es aceptable a su nueva ética. La pizza vegetariana puede que no tenga carne, pero comúnmente tiene una doble porción de queso y no carece en absoluto de la grasa. Los vegetarianos están generalmente felices de que puedan consumir alimentos familiares al mismo tiempo de que no se sienten privados. En el análisis final, la dieta vegetariana promedia alrededor de 42% grasa.

Veganos

Además de no consumir carne de ningún tipo, incluyendo mariscos, los veganos (o vegetarianos estrictos) no consumen lácteos, huevos, miel o cualquier otro producto derivado de animales. Las alternativas veganas a los alimentos más convencionales están siendo ofrecidas ahora en los supermercados. También forman la mayor parte de los artículos ofrecidos en las tiendas de alimentos saludables más grandes a través de la nación. La lasagna vegana (utiliza queso de soya) e inclusive la leche vegana (de soya, almendras o arroz) son comunes hoy en día. Los chefs veganos abundan, y en ciudades grandes como Los Angeles, Nueva York y Seattle presumen restaurantes veganos que incluyen las cocinas de muchas naciones del mundo, incluyendo India, China, Jamaica, Italia, Tailandia y otros.

La margarina, un producto vegano, (el “valor” de la margarina como producto saludable, inclusive comparado con la mantequilla, es otra historia) contiene el mismo porcentaje de calorías de grasa que la mantequilla: 100%. El aceite generalmente juega un rol más grande en la dieta vegana que en la dieta Americana estándar, ya que reemplaza muchas de las grasas animales. Los vegetarianos estrictos comúnmente incrementan su uso de nueces, semillas, aguacates y aceitunas también.

Esencialmente, los veganos comen su propia versión de la dieta Americana estándar, con versiones veganas de todas las mismas comidas que comían antes. Entonces no debería ser sorpresa que cuando analizamos la proporción de calorónutrientes, encontremos que no cambia mucho.

De hecho, los veganos suelen permitir que su ingesta de grasa suba aún más que la corriente estándar. Esto debido a que se piensa que no es necesario limitar la ingesta de grasa y que los únicos “culpables” eran los productos animales de su viejo programa. Inclusive si la ingesta de grasa permanece igual, la ingesta de calorías en su totalidad suele bajar cuando los veganos reemplazan los productos animales con plantas (las cuales proveen menos calorías por mordida). Así pues, el porcentaje de la dieta vegana que proviene de grasa aumenta.

El promedio, en realidad, permanece cercano al 42%, ya que un buen número de veganos sigue programas “bajos en grasa” también. Sin embargo, la dieta vegana, con su uso incrementado de frutas y verduras, y su proporción S/P superior, es en general una dieta mucho más saludable que la dieta Americana estándar o las opciones vegetarianas. Aún así, demasiada grasa es demasiada grasa.

Comer grasa: ¿Bueno o malo para nosotros?

Más grasa de la que requerimos no es una ventaja sino algo en detrimento de una buena nutrición. Entre más grasa comemos, más nos alejamos de satisfacer nuestras necesidades nutricionales. Un flujo estable de investigación se publica regularmente relacionando las dietas altas en grasa a casi cada tipo de malestar digestivo, desorden sanguíneo y enfermedad degenerativa. Mucho de esto es

causado por la habilidad reducida del cuerpo para tomar, transportar y entregar el oxígeno a los trillones de células. (Discutimos esto a profundidad en el capítulo 2. Además, demasiada grasa reduce el número actual de células rojas viables. El consumo excesivo de grasa puede ser algo común, pero no es nada menos que un desastre nutricional.

Una dieta alta en grasa no sólo destruye nuestra salud, sino que nos envejece, también. Debido a nuestra incapacidad para saborear grasa, tendemos a aderezar nuestros alimentos grasos con estimulantes y condimentos irritantes, para darles sabor. Estos mismos estimulantes y condimentos aceleran el proceso de envejecimiento. Pagamos por cada “subida” con su posterior bajada. Todas las sustancias aisladas extraídas de alimentos enteros tienen este efecto sobre el cuerpo, inclusive si son promovidas como suplementos, ayudas para el rejuvenecimiento y la belleza, u otros tipos de promotores de la salud. Combina la influencia de estos aditivos para alimentos junto con el trabajo extra que el cuerpo realiza para procesar los alimentos altos en grasa, así como los compromisos en la función de la sangre que plaga a las personas en el hábito de comer dietas pesadas y grasosas y tienes la perfecta receta para el envejecimiento prematuro y el decaimiento de la salud.

El aceite no es un alimento saludable

Aunque hemos aprendido y demostrado repetidamente que los alimentos integrales son la única fuente de nutrición balanceada, muchos consejeros de salud nos dicen que las grasas y aceites aislados y refinados deben ser considerados “alimentos sanos.” Casi todos ellos venden algún tipo de aceite de “grado alimenticio”, lo cual parece ser una muestra de aprobación bastante fuerte. ¿Se supone que debemos ignorar esta obvia contradicción?

Algunos vendedores promueven el consumo de aceite como parte de un programa de “limpieza” interno o de “desintoxicación”. Yo inclusive he escuchado referirse al aceite como “jugo,” con la sugerencia de que lo bebamos como una práctica diaria sana. Este es el tipo de cosas que suenan ridículas para los científicos y nutriólogos convencionales, y, al menos de acuerdo a muchos expertos de salud, es por lo que el movimiento de alimentos crudos es tema de risas entre la comunidad científica.

Aceites... comida chatarra carcinogénica o, calorías vacías cuando mucho

Los aceites refinados (incluyendo los de coco, linaza, oliva, cáñamo, almendra y otros, que son promovidos como “puros” o “especiales” debido a su fuente o a métodos de procesamiento cuidadosos) son esencialmente calorías vacías, no aptos para consumo humano. A estos se les removió la fibra, proteína y carbohidratos que acompañaban al alimento entero del que fueron derivados, dejando un producto fraccionado desbalanceado que es 100% grasa.

En contraste, las grasas de *alimentos enteros* consumidas moderadamente (nueces frescas, semillas, aguacates o la carne de coco tierno) proveen parte de

una nutrición útil y no son automáticamente dañinas para la salud. Utilizar tales fuentes intactas de grasa en aderezos de ensalada y en otros platillos con su complemento entero de macro y micronutrientes es preferible por mucho que utilizar aceites refinados.

A pesar de que los vendedores de aceites promueven una amplia variedad de beneficios de salud que pueden ser ganados de los fitoquímicos contenidos en los aceites prensados en frío, no puede haber duda que estos delicados micronutrientes son más potentes cuando se les deja intactos adentro de los alimentos integrales. Una nutrición máxima ocurre cuando nuestros *dientes* son la primera cosa en romper el paquete de la Naturaleza... en vez de una máquina, un electrodoméstico o inclusive un cuchillo.

Aún más, la fibra contenida en las plantas enteras ayuda a evitar que las grasas se vuelvan rancias. Poco tiempo después de extraer cualquier aceite de su fuente y de descartar la fibra ocurre la etapa temprana de la rancidez (y con ella una potencial carcinogenicidad), aunque no podamos detectarla. Conforme la rancidez empieza su proceso, los micronutrientes se ven dañados.

Si llamar a un aceite refinado como “calorías vacías” no es de tu total agrado, atribúyeselo a un buen mercadeo—porque el aceite (grasa pura) cuadra perfectamente con la descripción de calorías vacías, junto con los polvos de proteína (proteína pura) y el azúcar de mesa (carbohidrato puro). Estos incluyen productos populares en el mercado de alimentos crudos tales como caña de azúcar evaporada (Rapadura) y proteína de cáñamo. Las calorías vacías invariablemente proveen un valor nutricional más bajo que sus contrapartes de alimentos enteros.

Si pensamos sólo en términos de síntomas, podremos entonces percibir algunos beneficios del consumo de aceites. Pero cuando se extrae el aceite de las nueces y semillas en un vano intento de maximizar sus propiedades anticáncer y concentrar otros nutrientes, creamos desbalances (casi siempre indetectables) en el cuerpo que producen problemas de salud no intencionados. Añadir aceites en la dieta para tratar síntomas tales como piel seca, eczema, caspa, candida, dolores en las articulaciones, etc., que no fueron causados por una falta de aceites (de hecho, ningún síntoma conocido es causado por una falta de aceite), no tiene ningún sentido.

En vez de tratar o suprimir los síntomas de cualquier condición, es siempre una estrategia más saludable remover las causas de la condición. La verdadera salud es creada desde adentro hacia afuera, no a través de lociones, pociones u otras ayudas. Incrementar la cantidad de frutas y verduras ricas en su contenido de agua, mientras que reducimos el consumo de grasa a un rango saludable es la base para crear una vida saludable.

Comer por salud requiere un cambio en el pensamiento que va de “¿es esto bueno y necesario para mí?” a “¿para qué estoy diseñado?” Sin importar cómo lo veamos, el aceite simplemente no es necesario en nuestra dieta y nunca debería considerarse un alimento sano.

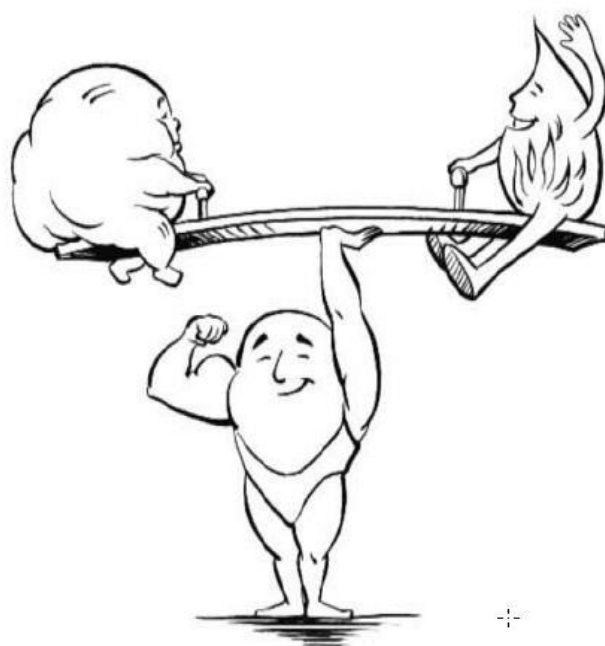
10% grasa para una buena salud

Si eres relativamente nuevo a la idea de monitorear tu proporción de caloronutrientes, disminuir tu consumo de grasa total a las primeras cantidades de dos cifras (por debajo de 20%) es un excelente objetivo inicial. Tú puedes lograr esto simplemente calculando la grasa en tus semillas/nueces/aguacates/etc., sin incluir la grasa encubierta en tus frutas y verduras bajas en grasa. Estos alimentos añaden solo una cantidad insignificante de grasa a la ingesta diaria—sólo unos pocos puntos porcentuales en total.

Conforme consumir un volumen mayor de frutas y verduras se vuelve más fácil, puedes decidir que vale la pena llevar registro por un breve período de las grasas encubiertas así como las descubiertas, para así obtener una visión más realista de tu consumo de grasa total. Puede que te des cuenta que es necesario ser más cuidadoso en monitorear la ingesta de grasa, al menos al inicio, dado que las calorías de grasa son más concentradas que las calorías de carbohidratos o proteína y, por tanto, más fáciles de pasar por alto.

El sube-y-baja de los caloronutrientes

Una dieta verdaderamente saludable está bien balanceada en nutrientes, pero el balance no es el que se nos ha enseñado. Comer 80%+ de las calorías a partir de carbohidratos, con la grasa y proteína en las cifras altas de un solo dígito es lo que de hecho balancea bastante bien lo que yo denomino “el sube-y-baja de los caloronutrientes”.



En la gráfica anterior, la proteína es el punto de apoyo, y la grasa pesa tanto en nuestro sistema que una pequeña cantidad nos rinde muy bien para lo que necesitamos. Un sube-y-baja de caloronutrientes balanceado estaría en 80%+ de carbohidratos, con la proteína y grasa en dígitos de una cifra (menos del 10%). Cuando esta proporción de nutrientes proviene de plantas enteras, frescas, maduras, crudas y orgánicas, entonces el resto de los nutrientes relacionados con la comida será consumido en las cantidades óptimas para la salud humana.

Capítulo 8. La gran sorpresa: ¡Los crudívoros promedian 60%+ grasa!

Tal como es verdad para los nuevos vegetarianos o veganos, cuando las personas empiezan a incorporar alimentos crudos a sus dietas, ellos casi automáticamente gravitan alrededor de alimentos de composición similar a los que estaban acostumbrados para poder sentirse satisfechos. Con deleite y abandono, ellos comen a saciedad sus exquisitos alimentos crudos preparados que son tremendamente ricos y difíciles de digerir con la creencia de que han alcanzado el “nirvana nutricional.” En el fondo de sus mentes, ellos pueden recordar a alguien mencionando que estos sólo son alimentos de “transición” o de “celebración”, pero hoy todavía siguen celebrando su transición... ¡y vaya fiesta que se hace!

¿Se puede hacer pizza cruda? Por supuesto, es fácil. Puedes encontrar cientos de recetas de pizza entre las docenas de sitios de internet y libros de recetas de alimentos crudos disponibles hoy en día. Virtualmente cualquier platillo de cualquier cocina puede ser replicado utilizando sólo ingredientes crudos.

En algunas partes de los E.U. y del extranjero se está volviendo cada vez más fácil subirse al tren de los alimentos crudos. Las personas curiosas de este fenómeno pueden experimentar con un cada vez más amplio repertorio de reuniones de degustación, talleres de preparación de alimentos, entrenamientos de chef y ofrecimientos de alimentos preparados presentados por chefs de alimentos crudos locales, conferencistas y vendedores de alimentos. Las botanas crudas preempaquetados, postres y entradas se están volviendo populares en muchas tiendas de alimentos sanos, algunas veces hasta ameritando secciones propias con múltiples filas de sensaciones al paladar. Y parece que un nuevo restaurant de alimentos crudos, o al menos un establecimiento con algunas opciones crudas, abre cada semana en algún área del país.

Para aquellos con acceso a computadora abundan las comunidades virtuales y los foros de discusión en línea y no hace falta mucha búsqueda para encontrar bastante apoyo útil (e información confusa) para tu nueva búsqueda. Y si puedes costear el lujo de viajar, puedes encontrar retiros, festivales y eventos educativos sobre alimentos crudos que tienen lugar alrededor del mundo a través de todo el año.

Sin que el entusiasta de alimentos crudos lo sepa, casi cada conferencista que escuchen y cada alimento que prueben los guiará por un camino que al menos iguala—y comúnmente sobrepasa—el contenido de grasa de la alimentación estándar americana, en términos de porcentaje de calorías consumidas.

Sí, leíste correctamente: Casi del otro lado del tablero, muchos de los consumidores de alimentos crudos se encuentran en la cima junto con la multitud amante de las hamburguesas y papas fritas en cuanto a consumo de grasa se

refiere, casi siempre consumiendo 50% de sus calorías como grasa y comúnmente mucho más. Yo lo veo a cada rato: crudívoros que comen batidos de chocolate, coco y almendras o un licuado de fruta con aceite de linaza para el desayuno, un paté de nueces para la comida con una ensalada cargada de aguacate y empapada de aceite para acompañar, gloriosas barras de granola o rebanadas de fruta cubierta de mantequilla de nueces como botana o merienda y finalmente hojas verdes aderezadas de tahini y germinados con más aguacate, más un plato de queso de semillas en galletas de linaza para la cena.

Tal régimen puede fácilmente llegar al 75% en grasa y puede parecer bastante pesado para el consumidor de alimentos crudos experimentado. Con el tiempo, la mayoría de las personas que comen una dieta cruda refinan sus menús, eventualmente terminan prefiriendo “comidas simples,” lo cual incluye más frutas y verduras y menos grasas. Pero toma muy pequeñas cantidades de nueces y semillas para igualar o exceder el porcentaje de grasa consumida por el americano promedio.

¡Inclusive los crudívoros de muchos años, que consideran sus dietas increíblemente simplificadas en comparación a sus primeros días, se sorprenden al saber que todavía consumen un promedio de 40 o 50% de grasa!

“No te preocupes, es crudo...”

Muchos líderes del movimiento de alimentos crudos le adjudican a la comida cruda poderes casi sobrenaturales, enseñando que consumir grasa no nos hace daño “mientras que sea grasa cruda.” Les dicen a las personas que las grasas inestables en las nueces y semillas pueden soportar el calor sostenido de una prolongada deshidratación y el subsiguiente almacenamiento a temperatura ambiente sin que se degraden o rancién. Esto es sólo hacerse ilusiones que beneficia a las personas que buscan las ganancias de la moda de los alimentos crudos altos en grasa a través de la venta de galletas de linaza, barras de granola y otros alimentos deshidratados y preparados.

Consumir tales mezclas a pocas horas de la deshidratación es lo más seguro, pero aún así estos alimentos están lejos de las grasas integrales, no-procesadas y frescas tal como son dadas por la naturaleza. Algunos hasta se enorgullecen de consumir 80% de sus calorías o más a partir de grasa, recomendando tal programa como si fuera perfectamente seguro, algo que no lo es en absoluto.

Los alimentos crudos ricos en grasa promovidos por los chefs de alimentos crudos bien intencionados, maestros y autores muy seguramente causarán muchos de los mismos problemas de salud que plagan a la sociedad en general, incluyendo candida, fatiga crónica e intermitente e inclusive enfermedades del corazón. Estos malestares son el resultado, en gran parte, del exceso de grasa en el torrente sanguíneo, una correlación ya explicada en el Capítulo 2. Tristemente, yo conozco personalmente a dos crudívoros que han pasado por cirugías a corazón abierto en esta década. Sí... sus dietas crudas altas en grasa resultaron en bloqueo total de sus arterias coronarias.

Las grasas crudas son, sin duda, mucho mejores para nosotros que las grasas cocinadas—especialmente cuando provienen de plantas enteras a diferencia de los aceites extraídos o los productos animales cocinados. Pero no dejes que nadie te confunda: el consumo habitual de alimentos grasosos no es una práctica saludable.

Cocinada o cruda, demasiada grasa sigue siendo demasiada grasa

- Ya sea que comas grasa animal cocinada, aceite de plantas prensado en frío, o grasas crudas de alimentos integrales, demasiada grasa sigue siendo demasiada grasa... y debemos reconocer su potencial para destruir la salud. Los siguientes son algunos ejemplos. (Véase “Cocinar daña los nutrientes” para más información sobre los problemas de *s a l u d adicionales* que creamos al cocinar nuestras grasas.)
- Ya sea cocinada o cruda, los niveles de grasa superiores a lo saludable en el torrente sanguíneo obligan a la grasa a “precipitar” y adherirse a las paredes arteriales, una condición conocida como aterosclerosis. La hipertensión, aneurisma, aterosclerosis, embolismo (trombo), infarto al miocardio, infarto cerebral y otros desordenes vasculares están todos relacionados a un consumo excesivo de grasa dietética.
- Ya sea cocinada o cruda, un aumento de grasa en el torrente sanguíneo reduce la capacidad de las células rojas de la sangre para cargar oxígeno, predisponiéndonos para el cáncer. Un nivel de oxígeno en sangre disminuido también afecta adversamente toda función celular, incluyendo la función muscular y neuronal. El oxígeno reducido al cerebro resulta en una claridad de pensamiento empobrecida, pobre toma de decisiones y una mente menos alerta o lenta. Algunos investigadores han sugerido que la entrega empobrecida de oxígeno inicia el proceso para la senilidad, la disfunción en la memoria y las discapacidades para el aprendizaje.
- Ya sea cocinada o cruda, un aumento de grasa en el torrente sanguíneo requiere una mayor respuesta de epinefrina (adrenalina) para poder impulsar al páncreas a que produzca insulina. Después de una estimulación excesiva llega el agotamiento adrenal, debido a la ley del efecto dual. El agotamiento adrenal es el precursor para condiciones tales como mononucleosis, el virus Epstein-Barr, el síndrome de fatiga crónica, el síndrome de fatiga postviral, ME (encefalomielitis miálgica), lupus y enfermedad miofascial, para nombrar sólo algunas.
- Ya sea cocinada o cruda, un aumento de grasa en la sangre provoca una demanda incrementada de insulina, conocida como resistencia a la insulina. Tal como fue descrito en el capítulo 2, el agotamiento continuo provocado al páncreas eventualmente termina en fatiga pancreática y niveles de azúcar en sangre elevados de forma crónica. Esto nos predispone a un grupo de desordenes metabólicos de lípidos (grasa), que erróneamente son referidos como “desordenes metabólicos del azúcar en sangre”: hiper- e hipoglicemia, hiperinsulinismo, infecciones de candida, diabetes y otras.

- Ya sea cocinada o cruda, el consumo excesivo de grasa ha sido vinculado incontrovertiblemente al desarrollo de cáncer, enfermedad del corazón y diabetes. Se espera que la investigación futura siga demostrando estos hechos, tal como lo han hecho los incontables miles de estudios ya realizados, entre los cuales se incluyen el Estudio Framingham del Corazón y el Estudio de China, los cuales son respectivamente los estudios de nutrición más largos y más grandes hechos hasta ahora. Cuando otros factores de estilo de vida permanecen iguales, entre mayor es la cantidad de grasa que una población consume, más altas son las tasas de estas temidas condiciones. Ha sido demostrado que cuando consumimos más grasa de la que requerimos, casi invariablemente consumimos menos carbohidratos de los que requerimos. Un consumo insuficiente de carbohidratos provoca sensaciones de fatiga, pérdida de fuerza, impulso sexual aminorado y una baja general de vigor y vitalidad.

¿Dices “yo no”?

Si has estado siguiendo una dieta cruda, probablemente estás casi seguro de que no contiene 60% o más grasa. “Amo mis ensaladas. Como bastantes hojas verdes,” dices. “También como toneladas de fruta, comparado con la mayoría de las personas. ¡No hay forma en que yo esté comiendo tanta grasa!” Sin embargo, la grasa encuentra la forma de meterse en nuestra alimentación, ya sea cocinada o cruda, y no lo vas a notar a menos que entiendas de donde es que proviene.

Yo analizo lo que las personas comen de forma continua. Aunque en algunas ocasiones me encuentro con alguien que asegura consumir una dieta baja en grasa y de hecho lo hace, es mucho más común encontrarme con personas asombradas con el análisis que reciben. En casi cada caso, la gente descubre que la cocina de alimentos crudos que ellos consideran lo mejor en cuanto a salud es de hecho un programa muy alto en grasa.

Cocinado y bajo en grasa vs. crudo y alto en grasa

Las personas comúnmente me preguntan si será mejor comer una dieta cocinada baja en grasa o una cruda alta en grasa. Algunos preguntan, “¿cuál es peor?” Es importante diferenciar entre comer “sólo para mantenerse en la línea de lo crudo” y comer por salud. El plan 80/10/10cv representa el ideal—el programa de alimentación que es óptimo en todo sentido, especialmente tu salud. Si a ti te pidieran que escogieras entre dispararte en el pie o dispararte en la mano, yo esperararía que tu respuesta fuera no dispararte en absoluto. Escoger entre el menor de dos males no es el punto en La Dieta 80/10/10. Cada situación exige aplicar nuestra inteligencia. Es probable que de forma regular tengas que tomar decisiones que involucren la calidad de tu comida. Conocer el ideal te servirá extremadamente bien: plantas bajas en grasa, enteras, frescas, maduras, crudas y orgánicas.

Con todo esto dicho, debo enfatizar que comer habitualmente una dieta cruda alta en grasa daña profundamente al cuerpo, y no nos hacemos ningún favor racionalizando, “Yo sé que comer toda esta grasa no es muy bueno para mi, pero al menos me mantengo comiendo crudo.” Si me encontrara—una rara ocasión—con sólo opciones de plantas crudas altas en grasa o bien plantas cocinadas bajas en grasa, yo haría una de las siguientes dos elecciones: Ya sea evitaría comer por el momento brincándome la comida o bien consumiría la comida alta en grasa y luego continuaría con un día o más en los que no ingeriría ningún alimento con grasas descubiertas. Una comida alta en grasa ocasionalmente (preferiblemente alrededor de seis y un máximo absoluto de doce veces por año) es ciertamente una excepción permisible, ya que el objetivo es mantener la dieta en general tan cercana al parámetro 80/10/10 como nos sea posible.

Yo me doy cuenta de que por diferentes razones algunas personas se hallan a si mismas incapaces de forma continua en su objetivo de comer suficiente fruta y tener éxito en un programa de dieta vegana cruda y bajo en grasa. Para tales personas, debo admitir que alimentarse en la proporción 80/10/10, sin importar la elección alimenticia, vence incuestionablemente comparado con consumir habitualmente los alimentos altos en grasa que son populares en los convivios de alimentos crudos, restaurantes, festivales, retiros y talleres. Si tus únicas opciones son crudo y alto en grasa o bien cocinado y bajo en grasa, escoge la opción baja en grasa, siempre.

Si tienes que comer alimentos crudos gourmet por unos cuantos meses de “transición”, entonces sigue adelante... pero mantén tu vista en el objetivo 80/10/10CV, si es que la salud es tu meta. Por favor, ten en cuenta de que la transición más fácil a esta forma de alimentación es invariablemente la más corta, como ha sido verificado por muchos que lo han hecho antes que tú.

¿Por qué los crudívoros comen tanta grasa?

Tal como ha ocurrido con la población en general, a muchos consumidores de alimentos crudos se les ha enseñado a temer el azúcar y, por tanto, a temer a la fruta. Comer grandes cantidades de verdes bajos en calorías y rechazar las frutas nos obliga a consumir grasas para sentirnos satisfechos y obtener suficiencia calórica.

Mientras que los americanos consumen de un tercio hasta la mitad de sus calorías provenientes de grasa, la mayoría de los crudívoros consumen al menos 1½ veces esa cantidad. Ellos consumen un flujo continuo de nueces, semillas, aceites, cocos, aceitunas, aguacates y otras frutas grasosas. Inclusive cuando las cantidades parecen pequeñas, las calorías en estos alimentos se suman rápidamente. Como resultado, muchos crudívoros intentan vivir en una dieta donde la grasa llega a representar 50, 60, o inclusive hasta 70 por ciento o más de sus calorías. Aquí hay algunas razones del por qué:

Nueces y semillas en vez de carne y lácteos

Los pasteles de nueces y semillas crudas, patés y quesos son alimentos básicos en cada cocina cruda gourmet y favoritos seguros en los restaurantes de alimentos crudos. Pero las nueces y semillas contienen tal cantidad de calorías que inclusive vencen a las carnes más grasosas.

Alimento	Cals.	Cals. de Grasa	% Grasa
Pastel de nuez: 8 oz. (227 grs.) de nuez	1,480	1,240	83%
Pastel de nuez y vegetales: 4 oz. (113 grs) almendras/4 oz. zanahoria	705	520	74%
Hamburguesa: 8 oz. (227 grs.) res molida (no magra)	660	410	62%

Semillas en vez de granos

Las semillas de linaza, de girasol, de ajonjolí, de cáñamo y algunas otras se han vuelto populares como sustitutos de las galletas deshidratadas. Algunas son más mucilaginosas que otras, pero las semillas en general son suficientemente “pegajosas” para mantenerse juntas cuando se deshidratan, lo cual crea una imitación razonable de una galleta salada.

Estos alimentos deshidratados se ven, se sienten y tienen un sabor muy similar al de las galletas saladas. Mantienen los dips igual de bien que cualquier galleta. Por supuesto, a diferencia de las galletas hechas de granos que ofrecen sólo un pequeño porcentaje de sus calorías como grasa, la mayoría de las calorías en estas galletas (inclusive cuando se “rebajan” con una enorme proporción de vegetales) vienen de la grasa, promediando de entre 50 a 70%. Pero nos recuerdan tanto a las galletas “reales” cuando las comemos que es difícil recordar que son en su mayoría grasa. ¿Y con qué las comemos? Pues les untamos dips hechos de ricas nueces grasosas y verduras, quesos de semillas o guacamole, obviamente.

Grasa en galletas crudas vs. Tradicionales (porcentaje de calorías)

- 66%: Galletas de linaza-girasol: (mitad semillas de girasol, mitad linaza)
- 58%: Galletas de linaza (sólo semillas de linaza)
- 49%: Galletas de linaza y verduras (10 tazas vegetales, 2 tazas linaza)†
- 47%: Ritz (9 Ritz = 140 calorías)
- 38%: Nabisco Delgadas de Trigo (15 Galletas = 140 calorías)
- 34% Triscuit (7 Triscuits = 140 calorías)
- 22%: Nabisco Snackwell's de Trigo (10 Snackwells = 140 calorías)
- 0%: Pasteles de arroz (4 pasteles = 140 calorías)

‡La galleta de linaza y verduras (“Veggie Flax”) es de hecho una receta reciente de un libro publicado por un famoso chef de alimentos vivos. Con toda certeza, a 49% de grasa, es la galleta hecha de nueces/semillas más baja en grasa consumida en el mundo de los alimentos crudos hoy día, dado que las semillas de linaza contienen menos grasa (58%) que cualquier otra nuez o semilla y la receta está cargada de vegetales. Las galletas de linaza regulares compartidas en convivios de alimentos crudos y vendidas en festivales virtualmente siempre tienen significativamente más grasa.

Esta receta de galleta “baja en grasa” rinde aproximadamente 100 galletas de 3 x 3 pulgadas y contiene un total de 1.840 calorías, o 18,4 calorías por galleta. Así que 8 de estas galletas crudas proveen el equivalente calórico de 9 Ritz, 15 Delgadas de Trigo, 7 Triscuits, 10 Snackwells o 4 pasteles de arroz.

Nueces como sustitutos de pastelería

Los chefs de alimentos crudos se alejan del pan, dado que es un alimento cocinado. Pero aún así les gusta hacer pasteles, pays, galletas y otros platillos que tradicionalmente utilizan masa. Así pues, han aprendido a hacer masa de pastelería a partir de nueces molidas e inclusive “harina para pan” esponjosa de la pulpa sobrante de las leches de nueces—para lo cual ambas funcionan excepcionalmente bien, si tu objetivo es deliciosa comida sin importar la salud.

En cuanto a sabor, la pastelería cruda es definitivamente un éxito. Pero la proporción de caloronutrientes está completamente equivocada. Tal como lo demuestra la siguiente tabla, la grasa en el molde de un pay crudo no nos puede dejar viéndonos delgados.

Grasa en pay crudo vs. Tradicional Comparación del molde o corteza

Examinemos los ingredientes altos en grasa comúnmente utilizados en los postres crudos. Muchas recetas de moldes de tartas crudas o pasteles utilizan 2 tazas de nueces o coco rallado, y algunas veces una combinación de ambas.

Alimento	Cals.	Cals. de Grasa	% Grasa
Almendras: 2 tazas	1,640	1,300	79%
Nuez pecana: 2 tazas	1,490	1,310	88%
Coco rallado: 2 tazas	1,320	1,085	82%
Molde de pay convencional (como comparación)	900	495	55%

Pay crudo alto en grasa e ingredientes extra

Comúnmente, los dulces rellenos licuados en las tartas crudas de fruta obtienen su deliciosa y cremosa “sensación al paladar” añadiendo aguacate a la mezcla. También, la crema de nuez de la india es un ingrediente favorito para los pays, pasteles y otros postres crudos.

Alimento	Cals.	Cals. de Grasa	% Grasa
Aguacate: 1 taza	380	290	77%
Nuez de la india: 1 taza	720	480	66%

Es cierto, los moldes de pay crudo usualmente contienen frutas dulces tales como dátiles o pasas, y muchos rellenos también contienen fruta fresca. Estas frutas disminuyen el porcentaje total de grasa de la receta, pero inclusive en el mejor de los casos, no baja a menos del 40% de las calorías totales. Pero no dejes que los porcentajes te engañen. Un pay de fruta fresca con un molde hecho a partir de nueces tiene una tremenda *cantidad* de grasa, inclusive antes de que el relleno y los ingredientes extras sean añadidos. Es importante entender tanto las calorías como la proporción de calorónutrientes para lograr comprender el cuadro completo.

Cocos para toda ocasión

Los chefs creativos de alimentos crudos han diseñado un amplio rango de recetas donde utilizan la carne de coco y el coco rallado deshidratado. La carne de coco se usa en alimentos crudos tales como betunes, salsas, sopas, licuados, quesos y cremas, mientras que la variedad rallada adorna las granolas, pasteles, dulces, galletas, moldes de pay, tartas, y más. Muchos crudívoros utilizan una caja de cocos tiernos cada semana, o inclusive diariamente. Además del alto contenido en grasa inherente en tal dieta, los cocos importados son zambullidos en fungicida, así pues contaminando tanto la carne como el líquido. El coco rallado a granel o empaquetado, como todos aquellos otros productos deshidratados profundamente, no es en realidad un alimento como tal.

Es un artículo de fiesta cuando mucho. Si tu incluyes el coco deshidratado entre tu lista de “alimentos,” aceptables, yo te exhorto a que lo utilices en raras ocasiones (tal vez una o dos veces por año para ocasiones muy especiales), y comprar sólo el producto cultivado orgánicamente y sin endulzantes. De otra forma, inclusive el coco rallado que se encuentra en las tiendas de alimentos saludables comúnmente contiene sulfitos para prevenir que se tornen color café y otros conservadores y aditivos químicos. La mayoría del coco comercial secado con aire está deshidratado a temperaturas entre los 76 y los 82 grados celsius (170-180 °F).

Hechos del coco

El coco es un alimento versátil con un sabor único y delicioso. La fruta del coco consiste en una cáscara fibrosa verde o amarilla-café adentro de la cual se encuentra el coco mismo. La nuez por si misma tiene una cáscara externa dura con un corazón por dentro.

En los cocos tiernos “verdes”, el corazón es suave y con consistencia gelatinosa, y la cavidad central está llena de agua de coco. Conforme el coco madura, el corazón se vuelve más duro y la cantidad de agua disminuye. Las partes comestibles son el agua y la carne o jalea.

Abajo están algunas de las muchas formas en que los cocos se utilizan como alimento, así como los datos de contenido de grasa (de la base de datos de nutrientes de la USDA).

- **Carne de coco:** La parte sólida y blanca adentro del coco maduro.
- **Jalea de coco:** La carne del coco tierno, aún en un estado semilíquido.
- **Agua de coco:** El líquido translúcido adentro del coco.
- **Leche de coco:** Líquido obtenido de la carne de coco rallada y agua.
- **Crema de coco:** Líquido obtenido de la carne de coco rallada.
- **Aceite de coco:** Un sólido suave a temperatura ambiente. Se convierte fácilmente en líquido al calentarse.
- **Coco deshidratado:** Carne de coco rallada u hojuelas secadas con aire.

Alimento (100 gramos o 3.5 onzas)	Cals.	Cals. de Grasa	% Grasa
Carne de coco (maduro)	355	285	80%
Agua de coco	20	1.8	9%
Leche de coco	230	200	87%
Crema de coco	330	290	88%
Coco deshidratado	660	545	82%
Aceite de coco	862	862	100%

Todo tipo de asombrosos “beneficios” de salud son atribuidos al coco, pero yo no recomiendo utilizar la comida como terapia sin importar el propósito. La carne de coco es grasa casi en su totalidad, y la vasta mayoría de esta (80%) es saturada. Si consumes una dieta vegana cruda baja en grasa y vives sanamente, no necesitarás de los “beneficios” del coco o cualquier otro alimento.

Yo te sugiero comer y beber cocos frescos cuando visites los trópicos, pero de otra forma resérvalos sólo para indulgencias ocasionales. Fuera de la “jalea” de coco tierno orgánico y fresco o del agua de coco, este exquisito alimento resulta quedar lejos, desafortunadamente, de ser la mejor opción para tu salud—o tu cintura.

Los aceites suplantando alimentos

Muchos crudívoros creen que cuando comen una ensalada grande, están comiendo un alimento bajo en grasa. Sin embargo, esto es cierto sólo cuando la ensalada no incluye aderezos basados en aceites u otros ingredientes ricos en grasa. Sólo una onza líquida (2 cucharadas) de *cualquier* aceite de ensalada transforma a una inocente y aparentemente saludable ensalada en un fiasco alto en grasa. Deja de ser un alimento de dieta y deja de ser un alimento saludable.

El simple ejemplo de la ensalada presentado enseguida incluye 150 calorías de vegetales y frutas neutras, acompañada de un aderezo que contiene 2 cucharadas de aceite. Nótese que inclusive una pequeña cantidad de aceite aumenta la cuenta de calorías a casi 400, y las calorías de grasa a 64%. En contraste, la misma ensalada sin aderezo, o tal vez con un aderezo de fruta licuada, contiene poco menos del 10% de sus calorías como grasa, lo cual está justo en el blanco.

Muchos crudívoros consumen más verduras y más _____ aceite en sus ensaladas “típicas”. Además, añaden nueces, semillas, aguacate, aceitunas y otros complementos grasosos. En este caso, tanto las calorías totales y el porcentaje de calorías de grasa siempre aumentan.

Cómo hacer una ensalada verde alta en grasa

Alimento	Cals.	Cals. de Grasa	% Grasa
Lechuga: 1 cabeza pequeña (8 oz. o 227 grs.)	35	4	15%
Tomates: 3 medianos (13 oz. o 369 grs.)	70	6	9%
Pepino: 1 mediano (10.5 oz. o 298 grs.)	45	3	6%
Calorías totales en verduras	150	13	9%
Aceite de oliva: 2 cucharadas	240	240	100%
Jugo de limón: 2 cucharadas	7	0	0%
Calorías totales con aderezo	397	253	64%

Afortunadamente, existe una alternativa fácil. Podemos duplicar el tamaño de nuestra ensalada y reemplazar la grasa con un aderezo hecho a base de fruta, tales como frambuesas licuadas con apio. Un aderezo basado en fruta añade suficientes calorías a la ensalada como para hacerla una comida sustancial, mientras que mantiene las calorías totales de la grasa justo donde las queremos. Este simple aderezo añade un color hermoso a la ensalada y la mayoría de las personas me dicen que les encanta.

Ensalada, toma 2: la alternativa baja en grasa

Alimento	Cals.	Cals. de Grasa	% Grasa
Lechuga: 1 cabeza grande (16 oz. o 454 grs.)	70	8	15%
Tomates: 3 grandes (19 oz. o 540 grs.)	70	6	9%
Pepino: 2 medianos (21 oz. o 596 grs.)	90	5	6%
Calorías totales en verduras	260	22	9%
Frambuesas: 1 cesta (11 oz. o 312 grs.)	155	14	10%
Apio: 3 varitas (7 oz. o 200 grs.)	25	3	10%
Calorías totales con aderezo	440	39	9%

Frutas grasosas—y muchas de ellas

La mayoría de las frutas tienen muy poca grasa, usualmente menos del 10 por ciento de sus calorías totales. Unas pocas “frutas grasosas,” entre las cuales destacan el aguacate y la aceituna, derivan alrededor de tres cuartos de sus calorías de la grasa.

Los proponentes de dietas bajas en carbohidratos y muchos programas de alimentos crudos sugieren que comamos estos alimentos ricos en grasa en cantidades ilimitadas dado que son tan bajos en carbohidratos. Se nos dice que las grasas en estas frutas tienen la proporción de grasas S/P adecuada y que deben ser consideradas “buenas” para nosotros.

Sin embargo, cuando consumimos una gran cantidad de frutas grasosas, no es posible poder consumir suficientes carbohidratos. Si te gusta sentirte con una falsa sensación de seguridad y aletargado tanto física como mentalmente por tu alimento, entonces consume frutas grasosas en cantidades ilimitadas. Si prefieres sentirte con energía y con una mente aguda entonces ve por las frutas dulces. En los días que escojas las frutas grasosas, asegúrate de que representen tu consumo total de grasa por ese día.

Merecedor de una mención especial debido a su cada vez mayor popularidad en los círculos de alimentos crudos es el fruto moderadamente grasoso llamado durian. Entre 20 y 30% grasa, dependiendo de cuales números utilices, el durian puede ser un aditamento maravilloso a la dieta **80/10/10** en ocasiones, inclusive como una comida deliciosa y satisfactoria por si sola. Esta vaina grande, espinosa y exótica cuya fruta rica y aromática se asemeja a las natillas dulces, es considerada una delicia de la más alta calidad en el sudeste asiático.

Consumida rara vez, el durian va a crear una pequeña alerta en tu radar de grasa por un día o dos... nada de que preocuparse. Como una indulgencia ocasional, te podría ir mucho peor con otros alimentos que con el durian.

En volúmenes mayores, yo estaría más preocupado con la falta de frescura y la contaminación química de lo que pudiera estar sobre el contenido de grasa de este dulce manjar. La mayoría del durian disponible en el mundo occidental es importado y congelado desde Tailandia y por lo tanto no puede considerarse un alimento fresco. Tristemente, el abasto de durian se caracteriza por ser expuesto a agroquímicos en cantidades considerables innecesariamente.

Si buscas durian verdaderamente fresco y seguro, viaja a algún lugar exótico y encuentra a un granjero que esté dispuesto a compartir sus prácticas de cultivo a detalle.

Un vistazo a las frutas grasosas

Alimento	Cals.	Cals. de Grasa	% Grasa
Aguacate, California (1 grande = 8 oz. o 227 grs.)	380	290	77%
Aguacate, Florida (1 mediano = 11 oz. o 312 grs.)	375	265	71%
Aceitunas, enlatadas (chicas a x-grandes, 227 grs.)	260	200	78%
Durian (1/2 a 1/3 de una fruta típica, 227 grs.)	335	100	20-30%
Akee (fruta cremosa de Jamaica, 227 grs.)	340	290	84%

† Las aceitunas son incomedibles recién cortadas del árbol, lo cual debiera ser un indicativo de que no son un alimento para humanos. Recién recogidas, contienen un compuesto de sabor amargo llamado oleuropeína. La aceitunas deben ser curadas en aceite, agua, agua salada, sal o lejía para poder remover la oleuropeína.

‡ Los datos de la USDA muestran que el durian contiene un 30% de sus calorías como grasa. Otras fuentes, incluida el Centro de Investigación de Horticultura Chanthaburi de Tailandia, muestran que el contenido de grasa del durian está en un 20%. En cualquier caso, el durian es mucho más rico en grasa que la mayoría de las frutas dulces, las cuales generalmente van de un 2 a un 10% en grasa.

Lo que los crudívoros realmente están comiendo

En el Festival Internacional de Alimentos Crudos y Vivos del 2004 en Portland, Oregon, analizamos la ingesta de alimentos de un día típico de una joven señora muy especial de Hawaii que atendió una de mis conferencias. Ella se dio cuenta de que, como vivía en los trópicos, ella consumía más fruta (y por tanto menos grasa) que otros crudívoros que ella conocía. Aún así, ella sospechaba que estaba consumiendo más grasa de la que imaginaba.

Ciertamente, cuando hicimos los cálculos, encontramos que en su día promedio, ella consumía un total de 2.400 calorías, 45% de grasa. En su día “típico”, ella describía consumir 2 naranjas, 6 plátanos, 1 papaya y dos ensaladas. El aceite, nueces, semillas y aguacates dispersos entre sus comidas provocaban que su consumo de grasa fuera en total más de 4 veces del máximo permisible de 10%. Aquí está el desglose:

Un día de alimentos crudos “bajo en grasa” real (45% grasa)

Alimento	Cals.	Cals. de Grasa	% Grasa
<i>Desayuno</i>			
2 naranjas	126	6	5%
2 plátanos	200	6	3%
1 cda. aceite de oliva	120	120	100%
2 oz. (57 grs.) nuez	371	309	83%
Total del desayuno	817	441	54%
<i>Comida</i>			
1 papaya	119	4	3%
4 plátanos	420	13	3%
Total de la comida	539	16	3%
<i>Cena</i>			
20 oz. (568 grs.) lechuga	96	13	13%
2 tomates	44	4	9%
10 oz. (284 grs.) aguacate	454	344	75%
¼ taza semillas de girasol	205	150	73%
Total de la cena	799	502	63%
Gran total del día:	2,155	959	45%

¡Una ensalada 75% grasa no es poco común!

Muchas amistades me dicen que consumen al menos una ensalada “saludable” cada día. Ellos quieren desesperadamente creer que no están consumiendo tanta grasa. Una ensalada verde “grande”, que incluya una cabeza de lechuga romana mediana (12 oz. = 340 grs.), 3 tomates medianos y 1 pepino equivaldrían a unas 169 calorías, 17 de las cuales provendrían de grasa (nuestros cálculos dicen que los vegetales promedian un 10% de sus calorías como grasa y este ejemplo verifica esa aseveración).

Un aderezo hecho de 3 cucharadas de aceite (360 calorías), ¼ taza de piñones (229 calorías), y algo de cilantro, sal y jugo de limón nos proporcionaría unas 590 calorías—555 de las cuales vienen de grasa. Pica 170 grs. de aguacate (284 calorías), y la comida resultante de 1.042 calorías provee 194 calorías de carbohidratos, 61 de proteína y 791—¡más del 75%—de sus calorías como grasa! La proporción de calorónutrientes sería aproximadamente 18/6/76, el opuesto exacto de lo que estamos buscando. Tal cantidad de grasa no puede ofrecernos una comida balanceada ni nutritiva.

Supongamos que esta ensalada 75% grasa provee la mitad de tus calorías diarias, la otra mitad proviniendo de dos comidas más pequeñas más alguna botana. Para el final del día, inclusive si todas tus otras comidas fueran cero por ciento grasa (algo que es teóricamente imposible), terminarías con 38% de grasa en total. Algo más realista sería que, si estás en una dieta cruda, vas a comer un puñado de nueces de vez en cuando, más un poco de aceite para un licuado o aguacate para una sopa cruda, unas cuantas aceitunas o algo de durian, o tal vez abrir un coco. Todos esto salimentos añaden cantidades sustanciales de grasa a tu día, y ahí lo tienes—60% o inclusive (mucho) más de tus calorías proviniendo de grasa... cada día.

Inclusive si comes ocho o diez piezas de fruta por día con tal ensalada, en una dieta de 2.000 calorías, tal programa probablemente enviaría tu proporción de calorónutrientes del día a un rango de 50% o más de tus calorías como grasa.

Capítulo 9. Estabilizando el peso corporal

Hemos sido capaces de determinar nuestro porcentaje de grasa corporal de forma bastante certera desde aquel día especial hace más de 2.000 años atrás cuando Arquímedes corrió desnudo a través de las calles de su pueblo natal gritando “¡Eureka!” al haber descubierto mientras se bañaba un método válido de picnometría—la ciencia de medir y comparar las densidades o gravedades específicas de líquidos o sólidos. Sin embargo, no fue hasta las últimas décadas que este tema se volvió importante para cualquiera ajeno al mundo de los atletas de talla mundial.

Hoy día, ya que monitorear nuestro peso se ha vuelto un pasatiempo nacional, más y más personas se están dando cuenta de la relación entre la grasa corporal y el peso corporal total. Aún así, los malos entendidos acerca de la composición corporal están muy difundidos.

Lo que la gente no sabe sobre la composición corporal

Sin duda, el control de peso y sus implicaciones son temas de gran importancia. Los efectos secundarios de la obesidad son innumerables, y afecta a casi cada área de nuestras vidas privadas y sociales. Conforme nuestro peso progresa más allá de los niveles sanos y normales, se comprometen nuestra salud mental, auto-imagen, aptitud física, higiene personal, rendimiento en el trabajo, relaciones y muchas otras cosas. ¿Pero qué constituye nuestra masa corporal y cómo entenderla puede ayudarnos a lograr nuestros objetivos de peso?

Tres elementos conforman nuestro peso corporal: agua, tejido magro y grasa. El agua forma tanto como 70% de nuestra masa total⁶². El tejido magro incluye nuestros huesos, músculo, y otras masas sin grasa. La grasa constituye el resto de nuestro peso. El tejido magro contiene más agua y es más denso que la grasa. El alto contenido de agua en el tejido magro transmite fácilmente las señales eléctricas, este hecho es utilizado por el método más común de medición del porcentaje de grasa corporal, el monitor de bioimpedancia⁶³.

En el pasado no tan distante, cuando virtualmente todos tenían un porcentaje de grasa corporal relativamente bajo y cargaban poco exceso de peso en grasa, el peso por sí solo servía para predecir con bastante certeza la forma de una persona. Hoy día, en que la obesidad consume a más de la mitad de la población, el peso por sí solo no es más un indicador adecuado para saber cómo nos vemos.

Para lograr entender mejor las sutiles diferencias de la composición corporal y las relaciones entre el agua, el tejido magro y la grasa, debemos mirar profundamente a la ciencia de la pérdida y la ganancia de peso. Considera lo siguiente:

Podemos ganar peso en agua mientras perdemos grasa

La pérdida de grasa viene acompañada típicamente por una pérdida de peso, pero no siempre. Es posible ganar músculo y/o agua mientras perdemos grasa. Podemos fácilmente subir más nuestro peso en agua de lo que perdemos en grasa, lo cual resulta en una ganancia neta en peso. Esto es cierto dado que el agua pesa mucho más que la grasa, volumen por volumen, así que una pequeña ganancia de peso en agua puede igualar o exceder la cantidad perdida en conjunto con una cantidad considerable de grasa corporal.

Aún si estás perdiendo grasa de manera consistente, el simple hecho de agregar un poco de sal extra en la dieta puede negar cualquier potencial pérdida de peso. El gran volumen de agua que el cuerpo necesita para diluir las toxinas en la sal, en cualquier forma, resulta en una ganancia neta de peso. (Véase “¿Es adecuado consumir sal marina?”)

También podemos ganar peso en músculo mientras perdemos grasa

Es posible el caso, aunque no tan común—dado que el crecimiento muscular tiende a ser bastante lento—cuando te ejercites lo suficiente para lograr ganar más peso en músculo de lo que pierdes en grasa, resultando en una ganancia neta de peso. Cuando todos los otros factores permanecen iguales es cuando la pérdida de grasa sí resulta en una pérdida de peso.

Podemos estar “muy delgados” y con exceso de grasa al mismo tiempo

Cuando las personas delgadas tienen el deseo de subir de peso, ellos usualmente fracasan en reconocer que necesitan ganar *músculo*, no grasa. Casi cada cliente que ha venido a mí queriendo acortar su pérdida de peso porque pensaban que se estaban volviendo “muy delgados” de hecho aún necesitaban perder algo de grasa. En más de veinte años de aconsejar gente en cuestiones de salud, nutrición y rendimiento atlético, yo he conocido sólo dos individuos que de hecho querían y necesitaban subir su peso en grasa.

Lo que realmente pasa cuando las personas se animan a comer sanamente es que la grasa empieza a disminuir y ellos creen que están perdiendo músculo, porque nunca se dieron cuenta del poco músculo que realmente cargaban. La gente en esta situación necesita ganar músculo mientras siguen perdiendo grasa. Esto requiere ejercicio.

Una cliente, una modelo elegante y sofisticada, llegó a mí diciendo que ella haría lo que fuera que yo sugiriera para poder extender su belleza juvenil, pero ella no podía darse el lujo de perder más peso. Ella era alta y larguirucha y se veía escuálida, y se notaba que requería de más masa muscular. Cuando medimos su grasa corporal, ella estaba asombrada al descubrir que era de casi 29%—al menos 10% arriba de lo que yo consideraría saludable. Ella no necesitaba perder peso; ella necesitaba perder grasa mientras subía músculo. Ella hizo justamente eso y continuó su carrera de modelaje por muchos años más.

Comer hasta hartarse de grasa no es una estrategia para subir de peso

Muchas personas que comen grandes proporciones de grasa pierden una gran cantidad de peso. ¿Cómo puede ser esto? Consumir una dieta que es baja en carbohidratos y rica en grasa puede dejar a las personas con un apetito deprimido, lo cual los guía a consumir menos calorías⁶⁴. Además, a pesar de que algunos pueden lidiar con la grasa dietética bastante eficientemente (y aún así consumir muchas calorías), la mayoría de nosotros no digerimos ni asimilamos la grasa así de bien. Esto significa que aún cuando nosotros consumamos el mismo número de calorías de alimentos altos en grasa en vez de una dieta baja en grasa, podemos experimentar una reducción efectiva neta en la ingesta calórica. Por supuesto, la pesada grasa interfiere con la absorción de nutrientes también. Esto es un problema complicado, dado que una dieta alta en grasa ya es de por sí pobre en nutrientes.

La gente con exceso de grasa está malnutrida

No podemos estar sanos cuando cargamos exceso de grasa, dado que nuestra salud no puede ser mejor que su eslabón más débil. Al mismo grado en que estamos excedidos de grasa corporal, también estamos típicamente malnutridos: entre más grasa, más malnutridos. La persona obesa que come sólo frutas y verduras es virtualmente desconocida; nosotros engordamos cuando consumimos alimentos que no son óptimos en nutrición—los alimentos que son pobres nutricionalmente y empobrecen nuestra asimilación de nutrientes. Así pues, la gordura y la malnutrición están vinculadas inseparablemente.

Las personas con exceso de grasa no pueden estar “perfectamente sanas”

Nos gusta pensar de nosotros mismos como perfectamente sanos, inclusive cuando sabemos que no es cierto. Decimos cosas como, “A excepción de mi diabetes, estoy perfectamente sano,” o “Aparte de su maldita asma y sus 40 kilos de sobra, él está perfectamente sano.” Nos asombramos cuando alguien que considerábamos perfectamente sano muere súbitamente de un ataque al corazón o infarto. Pero toma nota: *la gente en perfecta salud simplemente no cae muerta*. Mientras que una perfecta salud es nuestro estado natural, sólo ocurre cuando nos cuidamos a nosotros mismos perfectamente.

¿Qué tanta grasa corporal es saludable?

Para poder vivir sanamente a través de toda nuestra vida, debemos aprender a mantener tanto nuestro peso como nuestro porcentaje de grasa corporal. Para los hombres, un porcentaje de grasa corporal sano está en el rango de las cifras de un solo dígito. Para las mujeres, el rango ideal es alrededor de diez puntos más que el hombre. (Ciertamente es posible para las mujeres perder demasiada grasa corporal, a pesar de lo que las revistas del glamour nos quieran hacer creer. Las mujeres pueden desarrollar infertilidad, osteoporosis, desordenes alimenticios, desbalances hormonales y otras serias condiciones cuando su grasa corporal baja a

las cifras de un solo dígito. La mayoría de las guías tradicionales de profesionales médicos o del deporte dan números significativamente mayores que mis recomendaciones, tal como lo ilustra la siguiente tabla⁶.

Recomendaciones de grasa corporal para hombres y mujeres			
Hombres (Convencional)	Hombres (Dr. Graham)	Mujeres (Convencional)	Mujeres (Dr. Graham)
Deficiente 0–13%	Saludable/ Atlético 3–9%	Deficiente 0–24%	Saludable/ Atlético 13–19%
Saludable 8–25%	Marginal/ Sedentario 10–14%	Saludable 21–36%	Marginal/ Sedentario 20–24%
Exceso de Grasa 19–30%	No Saludable 15% ⁺	Exceso de Grasa 33–42%	No Saludable 25% ⁺

Esta discrepancia surge del hecho de que yo igualo a la salud con la aptitud física y la capacidad atlética, esencialmente viendo a ambos como inseparables. En contraste, el gobierno y los “expertos” médicos y del área del deporte distinguen al atleta y lo separan del individuo sano, dándole clasificaciones separadas, *como si fuera posible estar sano sin ser atlético*. A pesar de que podemos de hecho sentirnos bien y vivir libres de síntomas por varios años como individuos sedentarios, esta estrategia fracasa de forma segura con el tiempo. No debemos engañarnos a nosotros mismos al creer que cualquier estado cercano a la verdadera salud es posible sin ejercicio vigoroso y regular.

Estrategias para incrementar la masa muscular

Aumentar la masa muscular es una forma de disminuir el porcentaje de grasa corporal total. Conforme el porcentaje de tejido magro incrementa, el porcentaje de tejido graso automáticamente disminuye. Si tú eres delgado pero aún así cargas un porcentaje de grasa corporal mayor al saludable, entonces esta es una excelente forma de lograr tu composición corporal ideal, ya que incrementar la masa muscular tiene el efecto secundario de facilitar la pérdida de grasa. ¿Cómo ocurre esto? Cuando nosotros añadimos músculo, incrementamos nuestro requerimiento calórico del cuerpo. Para muchos de nosotros, existe un lapso de tiempo en el que nos acostumbramos a consumir más alimento. Durante este período, nuestros cuerpos comúnmente utilizan las grasas almacenadas para compensar el déficit de calorías, reduciendo nuestro porcentaje de grasa corporal.

Desafortunadamente, la masa muscular se pierde fácilmente. La frase “úsalo o piérdelo” definitivamente aplica, ya que los músculos deben ser usados en una forma constante para poder incrementar y mantener su tamaño. Día con día, la pérdida de músculo rara vez implica inclusive la centésima parte de un uno por

ciento de nuestras fluctuaciones de peso corporal. Por otro lado, la pérdida de músculo puede representar una cantidad considerable del peso perdido de una persona activa cuando se vuelve totalmente sedentaria, como en el caso de un descanso en cama extendido que se requiere en situaciones de enfermedad extrema o en la recuperación de un accidente debilitante. Podemos medir la atrofia muscular a las 24 horas de haber iniciado el descanso completo. Afortunadamente, los músculos recuperan su tamaño anterior de forma relativamente fácil cuando reanudamos actividades, inclusive después de meses de convalecencia o semanas de ayunar con agua. Por supuesto, si somos activos y luego nos volvemos inesperadamente sedentarios y continuamos comiendo tanto o más que lo que comíamos antes, vamos a ganar grasa, ya que el cuerpo almacena el exceso de calorías como grasa, no como músculo.

Ganar músculo es la única forma verdaderamente saludable de subir de peso e incrementar tu tamaño sin correr el riesgo de crear desbalances hormonales que resultan de albergar exceso de grasa corporal. La única forma de ganar peso en músculo es “pidiéndole” a tu cuerpo a que crezca a través de las demandas de las actividades del entrenamiento de fuerza. El entrenamiento de fuerza pura se define técnicamente como “una repetición máxima,” o “1RM,” lo que significa que puedes levantar ese peso en particular una vez como máximo antes de que resulte la fatiga muscular. Comúnmente, las personas mejoran su fuerza levantando pesas en no más de 4 sets de una a cinco repeticiones cada uno. Entrenar la fuerza unas cuantas veces por semana es todo lo que se necesita para desarrollar tu nuevo cuerpo atlético.

Perdiendo o ganando grasa...La forma correcta y equivocada

El método más simple para perder grasa es consumir menos calorías totales cada día que la cantidad que utilizas. Estimar las calorías consumidas contra las calorías utilizadas puede proveer una muy buena aproximación de tu potencial tasa de pérdida de peso. (Véase el apéndice D) Dado que una libra de grasa contiene 3.500 calorías, si cada día gastas 115 calorías más de las que consumes, irás perdiendo bastante confiablemente una libra por mes. No es necesario hacer tales cálculos de forma frecuente; típicamente sólo necesitas encontrar tu consumo y tu gasto de calorías para desarrollar un entendimiento y una rutina. Una vez que establezcas hábitos sanos diariamente, llevar un registro de tu dieta y ejercicio se volverá una cosa del pasado.

Otra forma de lograr una pérdida neta de calorías para la reducción de peso es hacer un compromiso de añadir ejercicio regular a tu rutina diaria. Debes ser paciente con esto, ya que caminar a ritmo veloz una milla por día sólo permite perder, en promedio, 1 libra cada mes. Esto asume, obviamente, que todos los otros factores, incluyendo la ingesta total de calorías, permanecen relativamente constantes durante ese período.

La verdad detrás de la desintoxicación

La tendencia entre los crudívoros de atribuirle poderes mágicos, tales como propiedades “limpianes”, a los alimentos es un malentendido. Los alimentos crudos no limpian, simplemente son los alimentos para los que estamos diseñados. Consumirlos le provee al cuerpo la energía necesaria para librarse a si mismo de las toxinas que han sido mantenidos en suspensión con agua. El cuerpo hace esto a través de sus mecanismos normales—los órganos de eliminación y desintoxicación.

Nuestro hígado y riñones siempre están trabajando para desintoxicarnos. Cuando consumimos la dieta Americana estándar, estos órganos trabajan tiempo extra simplemente para estar al corriente, dado que estamos consumiendo constantemente la misma cantidad de toxinas que las que eliminamos (o más). Cuando cambiamos a una dieta cruda, el hígado y los riñones tienen la oportunidad de ponerse al día. Finalmente pueden progresar en desintoxicar el cuerpo y reducir su carga tóxica.

Un litro de agua pesa un kilo, así que la pérdida de peso puede ser dramática cuando estamos perdiendo peso como resultado de reducir la carga tóxica del cuerpo. Yo he visto personas perder 12 y hasta tanto como 18 kilos en la primera semana en que cambian a una dieta completamente cruda. Rara vez más de ½ kilo de este peso es de hecho una pérdida de grasa. Como regla, los cambios rápidos de peso *siempre* representan pérdidas o ganancias de peso en agua. *Bajo ninguna circunstancia puede una persona perder ½ kilo de grasa por día, en cualquier dieta.* Los programas que prometen a las personas “perder hasta 5 kilos en las primeras 48 horas” son engañosos. Es posible perder 5 kilos de agua en unas pocas horas, pero sólo una persona extremadamente activa podría perder de forma realista más de ½ kilo de grasa por semana.

Pérdidas repentinas de peso en nuevos crudívoros

Varias experiencias notables son bastante comunes cuando las personas inician a consumir alimentos crudos, especialmente cuando cambian a una dieta que es exclusivamente cruda y vienen de una que era principalmente cocinada. El primer cambio dramático que las personas notan frecuentemente es una pérdida de peso rápida y dramática. Esto no ocurre siempre, pero ciertamente es la regla, no la excepción. Usualmente, las personas perciben esto como algo bueno, porque tienen un exceso de peso que perder. Después de que pierden el peso en agua inicial en la primera semana o dos en una dieta cruda, muchas personas hallan que siguen perdiendo peso, aunque mucho más lentamente. Es muy probable que esta pérdida de peso subsecuente represente una pérdida de grasa. Por supuesto, en algún punto, inclusive estas pérdidas deben ser detenidas, o la persona simplemente desaparecerá.

“¡Yo creía que tenía más músculo!”

Muchas personas, después de semanas o meses de comer crudo, están seguras que su dieta les está provocando perder músculo. Nunca se habían visto a si mismos tan delgados. Lo que realmente ocurre durante la pérdida de peso es que perdemos bastante del relleno (grasa) que existe alrededor de nuestros músculos y también de la grasa que se encuentra adentro de nuestros músculos. Además, en una dieta cruda, empezamos a perder el agua que solíamos retener para diluir toxinas. Esta agua también se sumaba a la apariencia de músculos inflados. Muchas personas equivocan este exceso de grasa y agua como parte de sus músculos.

Frecuentemente, las personas me dicen que en una semana o dos de una dieta cruda ellos perdieron todo su músculo. Esta es una imposibilidad fisiológica absoluta. A pesar de lo que todos hemos escuchado, ninguna dieta de cualquier tipo resulta en pérdidas detectables de músculo—ni en ganancias de músculo. Si existiera una dieta que resultara en ganancias de músculo, los fisicoculturistas estarían en las cocinas, en vez de en gimnasios. Ganamos o perdemos músculo debido a variaciones en nuestros programas de actividad física, no a través de cambios dietéticos. A pesar de lo que se nos ha dicho a todos, consumir proteína (o cualquier otro nutriente) no va a asistir en el proceso de construcción muscular⁶⁶. Si tú crees en tales engaños publicitarios, te han vendido sólo chatarra.

Si ellos entendieran de composición corporal, y fueran honestos consigo mismos, estas personas dirían con mayor precisión, “Yo pensaba que tenía mucho más músculo del que realmente tengo. Entonces cuando perdí mi exceso de agua que inflaba mis músculos, me vi forzado a aceptar la realidad de que no estaba tan musculoso como yo creía.”

Deshidratación y peso corporal

La deshidratación es considerada un contribuyente a más enfermedades relacionadas al estilo de vida que cualquier otro factor único con excepción de la grasa. Cuando nuestra proporción de toxinas a agua tiende en dirección de las toxinas, la función celular se ve comprometida. Esta toxicidad afecta virtualmente cada función en el cuerpo. Corregir la deshidratación comúnmente remedia la dificultad relacionada con la pérdida de peso, ya que la función de los órganos y los niveles de energía mejoran considerablemente.

La moneda de la deshidratación tiene dos lados: ¿será literalmente un estado de “no hay suficiente agua” o será una condición de “hay demasiadas toxinas”? La respuesta correcta es, “ambas.” Cuando una persona está a punto de morir de deshidratación, las toxinas en su cuerpo se han vuelto tan concentradas para que su cuerpo pueda lidiar con ellas. La cantidad de toxinas no incrementa; simplemente están menos diluidas, y así pues, más concentradas.

Pocas personas discutirían el hecho de que la comida cocinada es baja en agua. Después de todo, si pusiéramos unpan tostado en un extractor de jugos, ningún líquido saldría. Si pusiéramos una olla de agua en un horno a 400 grados

Fahrenheit por una hora (205°C), la mayoría, si no es que toda el agua acabaría evaporada. Lo mismo ocurre al agua de los alimentos cuando es cocinada. El horno trabaja igual que un deshidratador. La mayoría de nosotros no nos damos cuenta qué tan crítico es este tema para nuestra salud.

Cuatro formas en que nos deshidratamos

La hidratación es un factor importante en todos los aspectos de nuestra salud, e inclusive en nuestro peso. Cuando utilizamos una báscula de bioimpedancia para medir la grasa corporal, debemos considerar nuestro nivel de hidratación para obtener lecturas confiables. Tanto la deshidratación como la retención de agua distorsionan nuestras lecturas. La hidratación también va más allá de la cantidad de agua que consumimos, ya que la deshidratación ocurre por diferentes razones.

Carga tóxica incrementada

La forma más común en que nos deshidratamos es cuando nuestra ingesta de toxinas se eleva en relación a nuestra ingesta de agua. Cocinar produce muchas toxinas que provocan que el cuerpo requiera agua adicional. Entre las más virulentas de éstas están la acroleína producida por freír a altas temperaturas y los hidrocarburos policíclicos aromáticos liberados al asar al carbón y otros métodos de cocción que oscurecen o convierten en cenizas nuestros alimentos.

Dos productos comunes que se encuentran en la mayoría de los hogares pueden, de hecho, ser las sustancias más tóxicas consumidas popularmente. La sal de mesa común es tan tóxica que inclusive cuando está extremadamente diluida, como en el agua de mar, sigue siendo mortal. Todos los marinos saben que si ellos beben agua de mar morirán de deshidratación. La sal debe ser enormemente diluida con agua antes de que el cuerpo pueda tolerarla. El alcohol, el segundo veneno mortal hogareño, tiene una toxicidad similar. Actúa como diurético y causa una pérdida sustancial de agua. Pocas sustancias nos deshidratan y debilitan tan efectivamente como el alcohol.

Baja ingesta de agua vs. carga tóxica

La segunda forma en que nos deshidratamos es cuando la ingesta de agua es baja en relación a la ingesta de toxinas. Si vamos a asumir (correctamente) que la cantidad necesaria de agua está en nuestros alimentos de plantas frescas previos a su cocción, entonces podemos estar seguros de que queda una cantidad insuficiente después de que los cocinamos.

Cocinar remueve el agua de la comida. Esto explica por qué una papa cocinada al horno pesa mucho menos que la misma papa cuando estaba cruda. (Es cierto que la cocción puede utilizarse como un método para hidratar alimentos secos, como en el caso de cocinar arroz o lentejas, pero ésta es la excepción, no la regla.) Al sacar el agua con la cocción se logra cambiar efectivamente la proporción de agua a toxinas en los alimentos a favor de las toxinas, al mismo tiempo de que se eleva el nivel de toxinas en el alimento. Así que el proceso de cocinado termina en

un doble golpe—no sólo se remueve el agua, sino que una gran cantidad de toxinas son creadas en el proceso, incrementando nuestra necesidad de agua.

Desafortunadamente, no es parte de la naturaleza humana beber agua; debemos aprender a hacerlo. Déjame explicártelo. En la naturaleza, varias veces al día, muchos animales van a visitar el “pozo de agua” para beber. Algunos animales, especialmente los que pastan, se caracterizan por beber enormes cantidades de agua. Los simios antropoides, por su parte, (biólogicamente, los seres humanos se clasifican como simios antropoides) rara vez se les observa beber agua, pero pueden hacerlo si es necesario. Sus lenguas no están diseñadas para jalar agua a lengüetadas de la forma en que los carnívoros lo hacen, así que tienen que succionar agua si quieren beber. Imagina la posición que tendrían que asumir para lograr beber: esencialmente, ellos estarían “ciegos” para sus enemigos mientras que agachan sus cabezas y hombros y exponen vulnerablemente sus partes privadas.

Beber agua simplemente no es necesario para los antropoides. A excepción de los humanos, ellos no se provocan su propia sed. Ellos no se involucran en las actividades, ni consumen los alimentos, que acaban en sed. Recuerda, estos animales viven en los trópicos, comúnmente bajo intenso calor, donde nosotros esperaríamos que ellos necesitasen beber cantidades copiosas de agua. Es cierto que los antropoides realizan bastante ejercicio y son bastante aptos físicamente; todos hemos visto películas donde ellos trepan y bajan árboles y sogas sin esfuerzo. De hecho, libra por libra, ellos son alrededor de cinco veces más fuertes que los humanos. Ellos pasan la mayor parte de su día en la sombra. Descansan durante el calor del mediodía. Y consumen una dieta cruda baja en grasa compuesta principalmente de frutas y verduras enteras, frescas, maduras y orgánicas. (Alrededor del 1% de la dieta de los antropoides se compone de insectos, pequeños reptiles y otros alimentos de carnes.)

Producción de toxinas endógenas incrementada

La tercera forma en que nos deshidratamos es cuando nuestra producción de toxinas “endógenas” se eleva en comparación a nuestra ingesta de agua. Cada célula del cuerpo genera productos de desecho tóxicos como resultado del propio metabolismo, y muchos tejidos, glándulas y órganos también producen toxinas como resultado de su metabolismo. Estas toxinas producidas internamente son llamadas toxinas endógenas. (En contraste, las toxinas que provienen de fuera del cuerpo son llamadas toxinas exógenas. Éstas provienen de nuestros alimentos, aire y otros aspectos del medio.)

Conforme nuestros niveles de actividad física o estrés aumentan, también la cantidad de toxinas endógenas que producimos, al mismo tiempo que el trabajo de las células se incrementa. Esta es una de las razones por las cuales se nos dice que bebamos agua antes, durante y después del ejercicio o en otras actividades físicas —para diluir las toxinas que producimos.

Altas pérdidas de agua

Cuando perdemos agua más rápidamente de lo que podemos reemplazarla, también podemos deshidratarnos. La altitud, el calor, la luz del sol, el viento, la humedad y el ejercicio están entre los factores primarios que pueden provocarnos perder agua. Algunas veces, estas pérdidas de agua no son tan obvias para nosotros. Por ejemplo, en condiciones de alto calor y baja humedad, especialmente si el viento está soplando, nuestro sudor puede evaporarse a la misma velocidad que se produce (comparado con las condiciones de alta humedad, donde las gotas de sudor llaman nuestra atención). A baja humedad, nuestra piel y nuestras ropas se mantienen frescas y secas, aún cuando estamos sudando libremente.

Podemos perder mucha más agua de la que nos damos cuenta en un avión, donde el aire está presurizado a una altitud de 6.000 pies y es increíblemente seco. Tales pérdidas de agua insidiosas son consideradas algunas veces más peligrosas que la sudoración provocada por ejercitarse en condiciones de alta humedad⁶⁷. En ambos casos hay que reemplazar el agua perdida.

Nosotros no tenemos una alta tolerancia a las variaciones de nuestra proporción de agua a toxinas. El americano promedio experimenta síntomas de deshidratación después de perder sólo 1% de su peso corporal como agua (alrededor del 2% de volumen de agua normal)⁶⁸. Para un hombre de 100 kilogramos, esto equivale a sólo un kilogramo, o un litro de agua. La deshidratación ligera diagnosticable médicamente inicia a un nivel de 5% de pérdida de fluidos, y 15% es considerada como severa⁶⁹.

En muchas competencias físicas de importancia los competidores son pesados periódicamente a través del evento. Dado que todos los cambios rápidos de peso casi exclusivamente representan peso en agua, los niveles de deshidratación pueden medirse bastante confiablemente a través del proceso de pesado. En caso de que el atleta muestre un 5% de pérdida de peso, él o ella es considerado(a) como peligrosamente deshidratado como para ser removido(a) de la competencia. Para la mujer triatleta de 50 kilogramos, una pérdida de peso de cinco por ciento equivale a sólo 2,5 kilogramos (igual a 2,5 litros o 10 tazas de agua.)

La comunidad médica nos dice que deberíamos beber de 8 a 12 vasos de 250 a 355 ml de agua diariamente. A pesar de que no lo expresan de tal forma, esta recomendación es necesaria para compensar la deshidratación provocada por las toxinas en nuestros alimentos. ¡Interesantemente, el ejemplo anterior nos muestra que el atleta va a ser removido de la competencia por estar tan deshidratado como el americano promedio! Si este grado de deshidratación es tan peligroso para los atletas acondicionados físicamente, (la gente que pasa mucha parte de sus vidas adaptándose a extremos) imagínate qué tan peligroso no será esta situación para el individuo menos apto.

Tiene mucho más sentido común remover la causa del problema, en vez de continuar con la causa e introducir un remedio. Beber enormes cantidades de agua después de provocar una deshidratación extrema no es la opción más saludable.

No importa que la causa sea el consumo de comidas cocinadas o deshidratadas o toxinas exógenas. A pesar de que “la solución a la polución es la dilución,” es mucho mejor evitar la polución en primer lugar.

Una persona se puede deshidratar cuando hace cambios dietéticos si no están conscientes que tal problema pudiese surgir. Asombrosamente algunos programas dietéticos incluyen tales prácticas deshidratantes como consumir mucha sal y beber cantidades mínimas de agua. Debería ser enfatizado que *la deshidratación es peligrosa*, y empobrece todas las otras funciones en el cuerpo. Evita cualquier programa dietético que induzca un estado de deshidratación, a toda costa.

¿Estás deshidratado?

Aproximadamente 75% de la población está crónicamente deshidratada y simplemente no lo sabe, dado que los síntomas parecen normales para ellos⁷⁰. Habiendo vivido con sus síntomas por tanto tiempo, ellos ni siquiera saben como se sentiría un nivel saludable de hidratación. Cuando finalmente logran los niveles saludables y normales de hidratación como resultado de mejoras en el estilo de vida, las personas algunas veces creen que hay un problema; ellos nunca habían experimentado antes una hidratación apropiada.

A pesar de que la deshidratación tiene muchos síntomas, uno de los más comunes es la fatiga. Por supuesto, muchos factores pueden terminar en fatiga, pero si lo estás, toma en consideración si la deshidratación pudiese ser la causa. Otros indicadores claros de deshidratación incluyen los siguientes:

- Tu orina es de color amarillo profundo u oscura, en vez de casi transparente.
- Tú orinas menos de seis veces en 24 horas. De ocho a doce veces por día se considera como una frecuencia saludable.
- Tu describirías el volumen de orina desalojado como “escaso” en vez de “satisfactorio.”
- Si sigues curioso acerca de los efectos de la deshidratación crónica, la tabla siguiente muestra algunas de las consecuencias ocasionadas por la pérdida de este fluido vital en el cuerpo⁷¹.

Efectos fisiológicos de la deshidratación	
% Peso corporal perdido como sudor	Efecto
2%	Rendimiento empobrecido
4%	Capacidad para el trabajo muscular disminuida
5%	Agotamiento por calor
7%	Alucinaciones
10%	Colapso circulatorio e insolación

Capítulo 10. Superando los retos de comer crudo

Sólo unas pocas personas han mantenido de forma continua una dieta completamente cruda por un período de años o décadas. Para muchos, la dieta cruda es un experimento que fracasa rápidamente. Los resultados iniciales se consideran positivos, cuando una persona tiene peso que perder, pero para aquellos que ya están delgados la primera respuesta tiende a ser muy negativa, debido a la rápida pérdida de peso y subsecuente fatiga. Por supuesto, todo mundo culpa a la dieta, ignorando cómo la aplicaron. El viejo adagio “la práctica hace al maestro” es cierto en este caso pero se requiere una práctica perfecta, ya que aquellos que fracasan pronto tienden a rendirse en vez de persistir y salir adelante.

Calorías por mordida

Un paso crucial para el éxito en una dieta cruda saludable es entender el concepto de “calorías por mordida.” Las frutas y verduras crudas proporcionan muchas menos calorías por mordida que los alimentos cocinados o los alimentos grasos, así que debemos dar más mordidas para lograr obtener suficientes calorías. Así como un fisicoculturista entrena para levantar más peso o un corredor entrena para correr distancias más largas, para lograr el éxito en la dieta **80/10/10**, debemos entrenar a nuestros cuerpos y mentes, con el tiempo, a consumir el tipo de volumen que comeríamos en nuestro ambiente natural.

De vez en cuando escuchamos un dato aislado acerca de lo que comería un animal silvestre en su ambiente. El volumen es siempre asombroso para nuestra imaginación. Los animales tales como las nutrias marinas comen 30% de su peso en comida cada día⁷². Se sabe también que los leones son reconocidos por consumir 4 kilos de carne en una comida⁷³. Yo he observado pequeños monos capuchinos (del tipo que son amaestrados por los organistas callejeros) comer plátano tras plátano tras plátano. Nuestra perspectiva de volumen “normal” ha sido distorsionada por los alimentos ricos en grasa, bajos en fibra y bajos en agua que hemos estado consumiendo todas nuestras vidas.

Cocinar reduce el volumen

Debido a la poca agua y fibra que se encuentra en los alimentos cocinados, estamos acostumbrados a alimentarnos de comidas de poco volumen. Al comer alimentos cocinados todas nuestras vidas, nuestros estómagos nunca desarrollaron su elasticidad potencial⁷⁴. Sin embargo, no es demasiado tarde. Para el nuevo consumidor de fruta, la baja flexibilidad no natural del músculo estomacal provoca una sensación de saciedad después de comer un relativamente pequeño volumen de fruta y calorías. Al adoptar un programa crudo, muchas personas intentan resolver este problema añadiendo grasa para lograr consumir una comida más sustanciosa y más densa en calorías. Ellos añaden aceite a los licuados de fruta, nueces y semillas a sus postres de fruta, y grasas a sus ensaladas de vegetales.

Para darte una idea de la magnitud de la divergencia en calorías por mordida entre los alimentos cocinados y los crudos, veamos un ejemplo extremo. Una rebanada de una pizza grande (Round Table “Montague’s All Meat Marvel”) contiene 350 calorías. Estimando unas seis mordidas por rebanada, nos da unas 60 calorías por mordida, el mismo número de calorías que una cabeza de lechuga de 340 gramos (12 oz.) Si cuatro rebanadas de pizza te llenaron, tomaría más o menos el mismo volumen (muy pequeño) de lechuga para llenarte, si sólo contará el tamaño. Pero la lechuga no te saciaría, ya que sólo te proveería una centésima de las calorías de la pizza. Para lograr consumir el mismo número de calorías con lechugas en vez de las cuatro rebanadas de pizza, tendrías que comer seis cabezas de lechuga por cada rebanada de pizza, o ¡una cabeza de lechuga por mordida! Cuando hacemos los cálculos en este ejemplo, obtenemos un resultado asombroso: ¡tendríamos que comer 24 cabezas de lechuga para consumir el mismo número de calorías en cuatro rebanadas de pizza!

Alimentos deshidratados

Una de las razones por las que las personas gustan de los alimentos cocinados es porque cocinar intensifica los sabores. Muchas personas nuevas a la dieta de alimentos crudos gravitan alrededor de los alimentos deshidratados, ya que el deshidratador funciona de forma muy similar al horno y produce platillos similares a los cocinados en el horno. Estos alimentos, deficientes de agua, son más concentrados calóricamente, y también en términos de sabor, que sus contrapartes crudas. Los alimentos deshidratados requieren menos espacio si consumiéramos los mismos alimentos en su forma integral. Al igual que con los alimentos cocinados, su tamaño compacto trastorna las señales naturales de saciedad, que responden al volumen.

Los alimentos deshidratados también toman más tiempo en ser digeridos debido a su complejidad y falta de agua. Por estas dos razones, tendemos a comer en exceso los alimentos deshidratados o cocinados antes de darnos cuenta que estamos llenos. Algo similar ocurre con las frutas deshidratadas, las cuales, además de ser bajas en volumen, también liberan sus azúcares más lentamente. Estos dos factores contribuyen a nuestra tendencia de comerlos en exceso, un fenómeno raro entre los que comen fruta fresca e integral.

Estos problemas se intensifican cuando agregamos las diferentes grasas (aceites, aguacates, nueces, semillas, aceitunas, carne de coco, y similares) utilizadas sin restricciones entre los crudívoros para hacer que sus platillos deshidratados se vean y sepan similares a sus contrapartes hechas de alimentos cocinados. Cuando es añadida a recetas de vegetales bajos en calorías, la grasa se vuelve el calorónutriente predominante en el platillo entero. Muchas entradas crudas deshidratadas tales como lasagna, pizza y chili ofrecen 50 a 80% de sus calorías como grasa, y a veces hasta más.

Platillos de este tipo retrasan la digestión, forzando a los alimentos a que permanezcan en el estómago y que nos den esa sensación de “estar llenos” que hemos asociado con la saciedad, a pesar de que no contienen el volumen que nuestros estómagos están diseñados para manejar. El hecho es que la mayoría de las personas consumen sus alimentos en una forma extremadamente condensada — cocinada, deshidratada, y grasosa—y están comiendo un volumen de comida mucho más pequeño del que es verdaderamente saludable. Esta concentración de nuestros alimentos es parte de la razón por la cual nos excedemos en cuanto a calorías totales.

Contrario a la mitología popular, no hay razón para pensar que las frutas y verduras deshidratadas son “súper” o “especiales” en términos de nutrición. Ciertamente no son tan nutritivas como sus contrapartes frescas, en cualquier cantidad. Los vendedores de suplementos publican literatura convincente para persuadirte de que sus polvos verdes o suplementos “basados en alimentos enteros” te proporcionan una nutrición concentrada en cantidades que no podrías obtener de las frutas y verduras frescas. Pero consumirlos sólo puede servirte para desbalancearte, ya que inclusive en condiciones de deficiencia, *no necesitamos más de cualquier nutriente del que podemos obtener en las plantas enteras, frescas, maduras y crudas consumidas en cantidades suficientes para mantener nuestro peso corporal.*

Por supuesto, la deshidratación a bajas temperaturas causa un menor daño de nutrientes que cocinar, pero los alimentos deshidratados son nutricionalmente muy inferiores a los alimentos frescos, sin importar el método de procesamiento. No sólo eso, sino que comerlos nos deshidrata, incrementando la toxicidad corporal relativa, y requiriendo consumir todavía más agua para mantener una apropiada hidratación. Los ocho a doce vasos de agua que se nos dice bebamos cada día son un buen indicador de qué tan bajas en agua—o si lo prefieres, qué tan tóxicas—son en realidad nuestras dietas.

¡Más mordidas para el éxito crudo!

El reto de consumir más mordidas suele ser uno para el que las personas no están preparadas, dada la evidencia común de considerable pérdida de peso entre los crudívoros. Después de las pérdidas de peso de agua iniciales, si una persona todavía pierde peso regularmente, es muy probable que él o ella esté comiendo de menos en términos de calorías totales. (Los problemas digestivos, de absorción o asimilación, también podrían contribuir al problema, pero estos deben ser considerados la excepción, no la regla.) Mientras que un porcentaje enorme de la población del mundo occidental está sufriendo de digestión empobrecida y absorción comprometida⁷⁵, estas condiciones tienden a corregirse por sí solas cuando las causas (alimentos tóxicos altos en grasa, cocinados y procesados no aptos para nuestro diseño fisiológico) son eliminadas.

Eventualmente, la mayoría de las personas están de acuerdo en que consumir más comida por día no es una penuria, sino una de las muchas recompensas de comer sanamente. La *d i e t a 80/ 10/ 10* es el único plan *saludable* que te permite comer tanto como gustes de los alimentos recomendados.

¿Cómo puedo comer tanta fruta?

Con el objetivo **80/10/10** firme en nuestra mente, regresamos a la pregunta de cómo obtener las calorías necesarias, ahora que los alimentos ricos en grasa y bajos en agua y fibra son removidos de la dieta. Para obtener 80% de tus calorías de los carbohidratos en la fruta, vas a tener que crear algunos nuevos y dramáticos hábitos alimenticios, tal vez más dramáticos que cualquier cambio dietético que hayas hecho antes. Conforme bajas la grasa de tu dieta, debes aumentar *de forma significativa* tu consumo diario de fruta, un hábito que toma práctica en desarrollarse. La buena noticia es que tu salud y tu cintura mostrarán resultados inmediatos para hacerte saber que te diriges en la dirección deseada.

Una estrategia para lograr más mordidas, y para ayudar a nuestras necesidades calóricas, es empezar con varias comidas de fruta por día, aproximadamente cuatro. Con el tiempo, dependiendo de tu programa de ejercicio y otros hábitos saludables, vas a ser capaz de reducir este número de comidas a tres y posiblemente a dos. También, procura comer sólo una o dos mordidas más en cada comida de las que harías. La elasticidad de tu estómago se acomodará rápidamente al volumen extra, de la misma forma que todos tus otros músculos se alargarían si tú adaptaras una práctica de yoga. Debo enfatizar: el objetivo aquí no es comer hasta que te lastimes sino fomentar gentilmente a tu sistema digestivo para que recupere su flexibilidad.

Tampoco es necesario que hagas esta transición de golpe. Si tú no estás listo para comer sólo fruta para tu desayuno y comida, es perfectamente aceptable simplemente empezar tus comidas con fruta. Puedes comer toda la fruta que desees al inicio de la comida, y luego continuar consumiendo otros alimentos. Con el tiempo, la cantidad de fruta que desees al inicio de la comida se incrementará. Eventualmente, serás capaz de comer una comida saciante y de suficientes calorías de fruta que te mantendrá hasta que sea la siguiente hora de comida.

Saciedad—Satisfacer el hambre y apetito

El hambre es una sensación con la que todos estamos familiarizados, pero comúnmente es confundida con otros aspectos del comer. El objetivo del hambre es satisfacer un requerimiento nutricional de carbohidratos, grasas, proteínas, vitaminas, minerales, enzimas, coenzimas, y todos los otros nutrientes. Somos guiados a comer para llenar esta necesidad y ser recompensados por el placer de hacerlo. Dado que el hambre es el deseo *general* por el alimento, cuando uno está verdaderamente hambriento, cualquier comida sería aceptable.

El apetito, por otro lado, es específico—deseamos uno o varios alimentos específicos. El apetito también es la palabra socialmente aceptable para *antojo*, la cual a su vez es la palabra socialmente aceptable para *adicción*. Un ejemplo de la diferencia entre apetito y hambre es el siguiente: Cuando una persona dice, “Estoy hambriento” y tú le ofreces lechuga, él seguramente dirá, “Yo no tengo hambre de lechuga, pero sí que tengo un apetito por chocolate. ¿Tienes algo de chocolate?” Si esta persona estuviera realmente hambrienta, la lechuga hubiera sido perfectamente aceptable. Lo que realmente tiene en ese momento es apetito, o adicción.

La malnutrición es también un poderoso disparador del apetito⁷⁶. Cuando carecemos de nutrientes esenciales, se nos antoja la comida. Desafortunadamente, los individuos malnutridos comúnmente comen más de los alimentos equivocados en un intento vano por controlar sus apetitos. Por ejemplo, las personas obesas, quienes siempre están malnutridas debido a que comen alimentos no saludables, generalmente buscan satisfacer sus antojos con los mismos alimentos que provocaron su problema, y hacen esto una y otra vez. La densidad nutricional de la fruta es otro factor más por la cual es tan saciante y por lo que es casi imposible de comerla en exceso.

La saciedad, definida como satisfacción total, es lo que verdaderamente deseamos de nuestros alimentos. Satisfacerse totalmente a la hora de la comida es una labor más retadora de lo que pudieras imaginar, ya que hay muchos aspectos en este tema. ¿Estamos simplemente hablando de nutrición o consideramos las facetas emocionales también? ¿Es la saciedad simplemente acerca de cantidad, o es la calidad también un factor?

Sabemos que hay algo muy cierto: ya sea que tú comas en un restaurante, en la casa de un amigo, o en casa, típicamente se ofrece un postre como último platillo para cualquier comida. Se sabe que los postres son saciantes; los carbohidratos aseguran este efecto⁷⁷. Así, podemos evitar los disparadores del apetito al elegir los alimentos adecuados, por las razones correctas, por sentir verdadera hambre.

¿Pueden las Grasas Satisfacernos?

La grasa es un nutriente muy difícil de digerir. Pasa a través del estómago y el tracto intestinal más lentamente que otros nutrientes. Debido a esto, es fácil sobrepasarse de grasa, y en el proceso, estresar tus capacidades digestivas más allá de sus límites. El resultado es una sensación de estar lleno, si corres con suerte. El menos afortunado termina con problemas digestivos de una severidad variable. Casi cada desorden digestivo está relacionado con el sobreconsumo de grasa.

Comida y emociones

Una de las formas primarias en las que manejamos las emociones dolorosas es literalmente “comer hasta entumecernos,” con alimentos densos y difíciles de digerir—los llamados “alimentos cómodos o de consuelo” (término conocido como “comfort foods” en inglés.) Esto es efectivo debido a la naturaleza de nuestros sistemas nerviosos. Nuestros cuerpos tienen una cantidad finita de energía nerviosa en cualquier momento dado. La digestión de la comida y la conducción de emociones demandan cada una tanta energía que no pueden ser realizadas simultáneamente.

Un ejemplo clásico para demostrar esta propiedad de nuestro sistema nervioso es un funeral, donde algunas personas están llorando tan intensamente que no pueden comer en absoluto, mientras que otros no pueden parar de comer.

Conforme aligeramos nuestras dietas a vegetariana, vegana y eventualmente cruda, comúnmente nos volvemos más perceptibles a nuestro ser emocional. Cuando nos comprometemos a comer una dieta cruda, gravitamos alrededor de los alimentos grasos para proveernos entumecimiento emocional, ya que la mayoría de las frutas

frescas no son suficientemente sedantes para superar la angustia emocional. Usualmente esto lleva al consumo de exorbitantes cantidades de nueces y semillas, las cuales son fáciles de comer en exceso, ya que no inducen rápidamente la saciedad. El estrés digestivo y el sufrimiento innecesario son el resultado de este comportamiento.

La respuesta a todo esto yace no en consumir alimento del todo, sino en mantener estabilidad emocional y desarrollar la habilidad de sentir completamente nuestras emociones.

Las grasas tienen varios factores que actúan en contra de ellas cuando hablamos del tema de saciedad. Primero, las grasas contienen muchas calorías en pequeños paquetes. Debido a que el volumen es uno de los factores clave en experimentar la saciedad, es difícil comer suficiente volumen de un alimento grasoso para sentirnos satisfechos, sin sentirnos enfermos primero.

Segundo, el cerebro monitorea los niveles de azúcar en la sangre como un método para determinar el hambre. Conforme los niveles de azúcar en sangre se elevan, el hambre disminuye. En el caso de la grasa en sangre, no existe ninguna reacción rápida relacionada con el hambre, e inclusive si ocurriera, la grasa dietética necesita un relativamente largo período para llegar al torrente sanguíneo, comúnmente requiere entre doce y veinticuatro horas desde el momento en que se consume. Si tú consumes una comida entera de alimentos grasosos, seguirás sintiendo hambre. Seguramente recurrirás a consumir un postre dulce al final de la comida para finalmente satisfacer tu apetito. La idea de que comer grasa te ayuda a saciarte simplemente es falsa.

¡Las frutas dulces ganan en cada ocasión!

Cuando comemos frutas dulces, las cuales son ricas en azúcares simples, los niveles de azúcar en sangre se elevan gentilmente, casi inmediatamente, tal como lo discutimos en el Capítulo 2. La dulzura de estos alimentos altamente nutritivos hace que comerlos en exceso sea una tarea muy difícil. Y debido a sus contenidos copiosos de agua y fibra, las frutas abastecen de un volumen relativamente alto en un paquete bajo en calorías, haciendo aún más difícil que podamos comerlas en exceso. Todos hemos sido enseñados que los dulces nos sacian, y hemos llegado a depender de este hecho al escoger comer nuestros postres dulces al final de nuestras comidas.

Cuando comemos postres dulces al final de nuestras comidas podemos notar dos cosas:

- Sin importar cuánta comida consumimos, seguramente nuestro apetito no se sació, o de otra forma no hubiéramos sido tentados por un postre dulce.
- Se consumió una cantidad insuficiente de carbohidratos simples durante la comida, dejándonos un fuerte deseo por esos mismos carbohidratos al final de la comida. Esta es la evidencia de nuestra necesidad natural y sustancial por estos carbohidratos simples.

El comer suficiente cantidad de fruta al inicio de la comida hace muy probable que no se presente el deseo por otros alimentos. Ningún otro grupo alimenticio iguala la habilidad de la fruta para saciarnos.

Mono comidas: Comiendo un alimento a la vez

Consumir una “mono comida” de un solo ingrediente de fruta es una experiencia extremadamente agradable simplemente porque es tan saciante y a la vez, tan poco complicado. El minimalismo de la comida va en contra de nuestro acercamiento habitual de hacer comidas de muchos alimentos a la vez, con su acompañante atracción a las papilas gustativas, lo cual nos permite evitar la adicción a la estimulación y al comer en exceso.

Tomando en cuenta la forma en que la mayoría de las personas comen, me siento cómodo en decir que la adicción surge de la variedad. Dado que la comida de una sola fruta no estimula al cuerpo, y es fácilmente digerible, no nos deja lentos ni fatigados después de comer, sino más bien listos y con claridad mental. Quedamos perfectamente satisfechos y con estabilidad mental.

En un primer intento, la mono comida puede parecer “aburrida,” dado que estamos tan acostumbrados a la estimulación de consumir varios ingredientes en una sola comida. Con el tiempo, la simplicidad de comer una sola fruta mejora la digestión e intensifica tus sentidos, para que puedas distinguir las sutiles diferencias de cada bocado de las comidas de plantas crudas. Como un beneficio extra, serás capaz de reconocer mejor cuándo estás realmente satisfecho.

¿Se supone que me sienta lleno?

Dado que la clave para comer hasta llenar mientras que al mismo tiempo obtenemos el número adecuado de calorías para nuestros cuerpos es consumir alimentos de carbohidratos simples, altos en volumen y ricos en nutrientes, entonces ¿qué alimentos deben predominar? La verdad es que el cuerpo humano sólo tiene una cierta capacidad. Mientras que es posible obtener una nutrición adecuada de una variedad de distintas fuentes de alimentos, es más fácilmente obtenible de algunas comidas que de otras. Por ejemplo, la lechuga es altamente nutritiva en términos de nutrientes por caloría, pero sería extremadamente difícil—básicamente imposible debido a la naturaleza finita de nuestra capacidad digestiva—consumir suficiente lechuga para satisfacer nuestros requerimientos calóricos. (A 50 calorías por una cabeza de 300 gramos, tendríamos que comer 40 cabezas por día para obtener 2.000 calorías).

En el lado opuesto del espectro, es posible poner los micronutrientes requeridos para satisfacer nuestros requerimientos de nutrientes diarios totales en una sola pequeña pastilla. (Por supuesto, nuestras necesidades de macronutrientes—agua, carbohidratos, fibra, y proteína—no se prestan a consumirse en forma de píldora.) Si fueras a consumir tal pastilla, la falta misma de volumen provocaría una tremenda e insistente sensación de hambre que sólo podría ser satisfecha por el consumo de más volumen.

¿Cómo obtenemos volumen, nutrientes y azúcares simples, todo al mismo tiempo? Comiendo fruta dulce. Debido a su alto contenido de fibra y agua, la fruta provee más volumen con menos calorías que cualquier otra categoría de alimentos con excepción de las verduras. Así pues, podemos satisfacer nuestras necesidades

calóricas sin excedernos, al mismo tiempo que llenamos nuestro deseo innato de consumir alimentos en un volumen grande. Debido a su alto volumen, pocas calorías, y abundancia de nutrientes incluyendo azúcares simples, consumir una comida dulce predominada por fruta está destinada a ser saciante en toda ocasión.

Capítulo 11. 80/10/10 en la práctica

¿Cómo difiere tu dieta diaria cuando aprendes a comer de la forma cruda y vegana baja en grasa? En la mayoría de los días, comerás fruta jugosa para el desayuno, fruta más dulce para la comida, y toda la fruta ácida que desees antes de una cena basada en verduras. Es realmente así de simple.

La mayoría de los crudívoros, y cualquier otra persona a la que se le ha enseñado a evitar la fruta o a consumirla en cantidades algo limitadas, están inicialmente sin palabras por esta fórmula. Las respuestas varían desde “Yo nunca podría hacer eso” hasta un rango completo de preguntas nutricionales que ya han sido cubiertas en este texto.

Para las personas que están transicionando de una dieta más tradicional, el concepto de consumir frutas y verduras tiene mucho sentido para ellos. Después de todo, las frutas y las verduras son los verdaderos alimentos saludables. Con el estado de salud humana en su nivel histórico más bajo, ¿no sería ahora el momento adecuado para empezar a comer frutas y verduras como si nuestras vidas mismas dependieran de ello?

Mientras que la gente también tiende a sentir intuitivamente la sabiduría de una dieta baja en grasa, la idea de comprometerse a una dieta completamente vegana puede ser un poco retador tanto mental como emocionalmente en un inicio. Pero tiene más sentido cada vez, y el número de veganos se incrementa cada día.

Lento y firme

Una vez que las personas se educan a si mismas acerca de un nuevo comportamiento positivo y se convencen de que desean incorporarlo en sus vidas, yo siempre los motivo a hacerlo tan rápidamente como sea posible. Sin embargo, tú puedes tomarlo con calma cuando adoptes el estilo de vida **80/10/10**. Una transición gradual puede ser la mejor opción que puedas esperar si has acumulado una colección de bloqueos mentales, emocionales o habituales que harían de un cambio total y radical algo difícil.

La dirección es más importante que la velocidad para la mayoría de las personas cuando se trata de una transición exitosa. Imponerte a ti mismo la presión innecesaria de hacer cambios “todo o nada” comúnmente los lleva a un fracaso frustrante. Cuando las personas se esfuerzan mucho y demasiado rápido, comúnmente se “quiebran” hacia sus viejos hábitos.

Al ir disminuyendo el porcentaje de grasa en tu dieta incluso un punto por semana, tú puedes lograr los beneficios completos de **80/10/10** en menos de un año. Después de eso, tienes el resto de tu vida para recoger la cosecha de salud que has sembrado. Este no es un programa dietético para usarse temporalmente, sino un programa de alimentación saludable para toda la vida.

Para algunas personas, existe una mayor sensación de urgencia que para otras, dado que sus problemas de salud se imponen muy poderosamente en sus vidas. Si ese es el caso, siéntete libre de ir transicionando tu dieta tan rápido como puedas. No existe peligro en implementar el estilo de vida **80/10/10** inmediatamente. Un hombre de 89 años de edad con el que trabajé pasó de una alimentación estándar a **80/10/10** de un día para otro, y nunca dio marcha atrás. No tienes que pensar que te estás convirtiendo en vegetariano, vegano o crudívoro para seguir el estilo de vida **80/10/10**. Sólo sigue aumentando más y más las cantidades de frutas y verduras a tu programa ya existente.

Historias reales de transición a 80/10/10

Las siguientes son notas reales (ligeramente editadas por razones de espacio) de mi foro de discusión en internet, VegSource.

De: turtle (dialup- 4.243.137.125.dial1.sanfrancisco1.level3.

Tema: transición de crudo alto en grasa a crudo bajo en grasa

Fecha: Diciembre 17, 2004 a las 8:40 am PST

Yo he estado siguiendo la forma de alimentación cruda alta en grasa... nueces, semillas y aceites y me gustaría hacer la transición a una dieta basada en fruta, baja en grasa, al estilo **811**. ¿Existe una forma adecuada para hacer este cambio? Me gustaría escuchar las experiencias de otras personas con esto... así que si alguien tiene sugerencias, ¡soy todo oídos!

Yo sé que estoy comiendo demasiadas nueces y semillas y que esto no está apoyando mi bienestar. He hallado difícil eliminar las nueces y semillas en todas mis comidas. Gracias por su ayuda.

De: Janie (66.180.141.217)

Tema: Re: transición de crudo alto en grasa a crudo bajo en grasa

Fecha: Diciembre 17, 2004 a las 7:39 pm PST

Dado que parece que ya has intentado cambiar de forma radical (todo o nada) y que esto no ha estado funcionando, parece que transicionar pudiese ser la mejor forma para ti. En mi caso, yo hice una transición baja en grasa manteniendo el nivel de grasas descubiertas a 10% de mis calorías o menos, lo cual se traducía a un 20% o menos de grasa en la cantidad de calorías totales que consumía en ese momento. Después lo fui bajando a 10% o menos en total.

La forma en que yo haría la transición desde donde tú estás a una forma de menos grasa sería empezar a hacer dos ajustes:

Yo empezaría a comer frutas más densas en calorías. Yo procuraría comer mis nueces y semillas sólo a la hora de la cena.

Después de eso, yo trabajaría en disminuir la cantidad de nueces y semillas para irme acercando a 10% o menos de grasa, más y más frecuente cada vez, hasta que lo esté haciendo todo el tiempo (en promedio).

Yo haría esto como una transición, y lo haría de forma tranquila, especialmente psicológicamente con tus deslices (si es que los tienes) simplemente dejándolos ir y dándote cuenta de que tienes otra oportunidad en acercarte hacia tus objetivos levantándote tan pronto como tu siguiente elección a la próxima hora de la comida. Creo que encontrarás igual que yo lo hice al ir 100% crudo nuevamente, que el período de transición termina siendo más corto de lo que creías iba a ser. ;-)
¡Aloha!

De: Jaime (ip68-4-209-131.oc.oc.cox.net)

Tema: Re: transición de crudo alto en grasa a crudo bajo en grasa

Fecha: Diciembre 17, 2004 a las 12:20 pm PST

Yo me di cuenta que mi ideal era hacer el cambio radical, pero terminé transicionando ya que el 811 implica más que sólo dieta, en mi opinión.

Mi transición empezó meses atrás, si no es que años. Yo leí notas de otros en este foro, me di cuenta de cómo mi cuerpo reaccionaba a ciertos alimentos en particular, noté qué funcionaba y qué no, y luego empecé a practicar más y más lo que sí funcionaba. Empecé a disminuir suplementos, comida cruda gourmet y alimentos deshidratados, la comida congelada, especias y sal, cebollas y ajo, lácteos crudos, y jugos (inclusive jugos crudos).

Yo solía pensar que no había problemas con el jugo crudo, pero cuando lo consumía me sentía tan desbalanceado que acababa comiendo sushi vegano crudo o queso crudo, y luego estaba totalmente fuera del 811. Yo diría que estuve en ese jueguito ida y vuelta por un año o tal vez más. Yo pensaba que el 811 no funcionaba, pero realmente no lo estaba haciendo por completo. Así que decidí incorporar todo lo que sabía funcionaba.

Para mi, lo que sirve es: procurar mucho descanso (hasta 12 horas de sueño por la noche) ya que esto ayuda con el 811 inmensamente, ejercitarse antes de comer (yo solía ejercitarme después), comer una o dos comidas por día, esperando hasta las 11 a.m. o mediodía para comer, consumir sólo un tipo de fruta por comida, y seguirlo con un tipo de verde tal como apio o lechuga, sin jugo crudo, sólo comida cruda y vegana, no dátiles ni plátanos a menos que estén maduras y recién recogidos, y consumir comida entera.

Yo no hice todas estas cosas al mismo tiempo. Me tomó alrededor de un mes ir las añadiendo y aún me considero a mi mismo en transición. Así que yo creo que lo que digo es que 811 es más que sólo porcentajes e implica comidas enteras, descanso, ejercicio, aire fresco, luz del sol, etc. Una vez que puse mi intención a cómo iba a seguir el 811, me llevó tiempo ponerlo realmente en práctica. Además, constantemente estoy aprendiendo lo que es útil y lo que no y haciendo ajustes de acuerdo a esto. Así que yo creo que esta cosa es un proceso, y que las intenciones de “todo o nada” no se manifiestan, al menos no para mí.

De: Dr. Doug Graham (DrGraham.vegsource.com)

Tema: Otra forma

Fecha: Diciembre 17, 2004 a la 1:17pm PST

(Nota del autor: Yo agregué este mensaje para ofrecer otra perspectiva al mensaje anterior de Jaime, el cual enfatizaba abandonar ciertos alimentos. Acercarse al 80/10/10 con un enfoque de ir agregando alimentos y otras practicas a tu vida, en vez de cuales eliminar, puede hacer toda la diferencia para tener éxito—y al mismo tiempo disfrutar—en el plan 80/10/10.)

Yo recomiendo que la transición de la dieta americana estándar cruda a 811 sea hecha de la siguiente manera:

- Incrementa el porcentaje de plantas enteras, frescas, maduras, crudas y orgánicas en tu dieta, en cada comida.
- Incrementa el porcentaje de fruta en tu dieta, al inicio de cada comida.
- Incrementa los carbohidratos totales en tu dieta, en cada comida.
- Incrementa la cantidad de verdes frescos, enteros, maduros, crudos y orgánicos en tu dieta hasta que alcances cerca del 3% de tus calorías diarias totales o ligeramente más.
- Incrementa la cantidad de horas de sueño que te procuras hasta que puedas decir honestamente que estás obteniendo “suficiente” cada noche.
- Incrementa la cantidad de actividad física que realizas hasta que contabilices un mínimo de 1/5 de tus calorías totales usadas.

Espero que esto te ayude,

Dr. D.

La fórmula

Así que, ¿de qué estamos hablando en términos de alimentos? **80/10/10** se da fácil y naturalmente si tus calorías de desglosan de la siguiente manera:

- 90 a 97% de fruta dulce y neutra.
- 2 a 6% de hojas verdes tiernas y apio.
- 0 a 9% de todo lo demás (otros vegetales como el repollo y brócoli, más frutas grasosas, nueces y semillas).

Puedes lograr esto generalmente con dos a tres comidas grandes de fruta durante el día, más una ensalada grande por la tarde. La fruta predomina enormemente, sin embargo se consumen tantas hojas verdes como se deseen.

Proporciones promedio de caloronutrientes por categoría de alimento

Aquí hay un estimado de la proporción promedio de caloronutrientes de varias categorías de alimentos crudos y enteros, expresado en términos de porcentaje de calorías de carbohidratos, proteína y grasa (C/P/G):

Frutas promedian 90/5/5

Verduras promedian 70/20/10

Nueces promedian 10/10/80

Semillas promedian 18/12/70

Aguacates promedian 20/5/75

¿Cuánta grasa descubierta?

Cuando estás contemplando reducir tu consumo de grasa a 10% o menos del total de calorías consumidas, debes recordar que entre alrededor de 5% de tus calorías provendrán seguramente de grasa inclusive si tú comes *sólo* frutas y verduras. Así, como regla de dedo, debes planear en tener alrededor de 5% de tus calorías en la forma de nueces, semillas, aguacates, mantequillas de nueces, y similares. En una dieta de 2.000 calorías, debes acercarte a un consumo de grasa descubierta de alrededor de 100 calorías (5% de 2.000 = 100).

¿Qué significa esto en términos de comida? Significa que en un solo día, una persona promedio que procura seguir el plan **80/10/10** consumiría alrededor de:

- 1/3 de un aguacate tamaño mediano (porción comestible de 170 grs.), o
- 17 grs. de almendras (alrededor de 15), o
- 20 aceitunas medianas, o
- menos de 1 cucharada de aceite.

Sin embargo, existe otra opción. Puedes elegir no comer grasas descubiertas del todo por un día o dos, o más, basando tu dieta en comer exclusivamente una cantidad suficiente de frutas y verduras para satisfacer tu demanda calórica. Al hacer esto, habrás “ahorrado” suficiente para poder comer una cantidad moderada de comida grasosa por un día sin sentir culpa o que te has salido del programa. Si tú promedias tu ingesta de calorías de la semana debes lograr estar en los parámetros **80/10/10** aún de esta forma.

Por supuesto, si realmente te pasas en comidas grasosas, lo notarás inmediatamente y seguramente de nuevo a la mañana siguiente. El cansancio, mal aliento, digestión y eliminación retrasadas, y otras sensaciones son muy pronunciadas para ignorarlas. Son grandes factores motivantes para traerte de vuelta a la alegría del simple y eficaz plan **80/10/10**.

¿Cuántas calorías?

Al inicio, la mayoría de las personas no comen suficientes alimentos crudos para obtener las necesarias calorías diarias, ya que están acostumbrados a comer alimentos cocinados concentrados. Tal como describí en el Capítulo 10, vas a tener que comer un *mucho* mayor volumen de frutas y verduras frescas y enteras para obtener el mismo número de calorías que obtendrías de carnes cocinadas y almidones, ya que las frutas y verduras crudas no son tan densas calóricamente. Ellas contienen una gran cantidad de agua y fibra—nutrientes esenciales sí, pero estos dos añaden una gran cantidad de volumen a nuestra comida.

Otro obstáculo que la mayoría de las personas deben superar para lograr tener éxito con la dieta cruda **80/10/10**, es el miedo de comer fruta como fuente principal de sus calorías. En general, las frutas son considerablemente más densas

en calorías comparadas con las verduras y hojas verdes. Así que tiene mucho sentido que la mayor parte de la dieta cruda esté hecha de fruta, complementada por grandes ensaladas para proveer minerales esenciales como sodio, potasio, calcio y magnesio.

Determinar las necesidades calóricas no es una ciencia exacta. Existe espacio para una considerable cantidad de flexibilidad, especialmente día tras día. Por otro lado, si promediamos todo un año, seguramente encontraremos que las personas que mantienen su peso consumen un rango predecible de calorías basados en su tamaño, músculos y nivel de actividad.

22 veces el peso corporal = TMB

Abajo te ofrezco dos guías para estimar el número de calorías que debes considerar consumir cada día. Ambas inician multiplicando tu peso corporal en kilogramos (o tu peso corporal ideal/deseado) por 22. Esto provee un estimado de tu tasa de metabolismo basal (TMB o BMR por sus siglas en inglés)— el número de calorías requeridas para operar tu cerebro, órganos y todas las funciones esenciales.

Por ejemplo, si tú pesas 68 kilogramos, puedes estimar que necesitas alrededor de 1,500 calorías por día, más o menos 10%, sólo para mantener tu metabolismo basal en reposo. (Si tu peso está en libras, 68 kgs = 150 lbs. en este caso, sólo es necesario multiplicar ese número por 10). Entonces, dependiendo de tu nivel de actividad, yo te ofrezco los siguientes cálculos.

Guía de calorías para personas saludables (atléticas)

Mi guía de consumo de calorías óptimo es un poco diferente que el consejo que pudieras encontrar en otro lado, y ligeramente más arriba que el promedio americano. Esto es debido a que yo baso mi recomendación en un saludable nivel (alto) de actividad física—el nivel que los humanos tendrían que mantener para lograr obtener suficiente alimento en un ambiente más natural.

La naturaleza tuvo la intención de que los humanos cubrieran grandes extensiones de tierra a pie, trepan árboles, e inclusive nadaran cuando fuese necesario para asegurar su alimento y calor. Los niveles de aptitud física resultantes serían considerablemente más altos que el del americano promedio, al igual que el gasto promedio de calorías. Conforme más alimento fuese consumido, también estarían disponibles un mayor número de nutrientes. Una buena nutrición literalmente nos pide que estemos en buena forma para estar sanos.

Con lo anterior en mente, yo sugiero que una persona atlética saludable debe utilizar al menos la misma cantidad de calorías en esfuerzos físicos que la que usan para su TMB en reposo. (La TMB en reposo es equivalente a 22 veces tu peso corporal ideal). Esto significa, por ejemplo, que una persona de 68 kilogramos que utiliza 1.500 calorías como su línea base debe también utilizar *al menos* otras 1.500 calorías en sus actividades del día, en promedio, para un total de 3.000 calorías.

Si seguimos la dieta **80/10/10**, la ingesta nutricional sería enormemente superior que lo que el americano promedio obtiene de cualquier nutriente. Los niveles de acondicionamiento físico necesitarían ser incrementados, por supuesto, para lograr ese nivel de actividad, pero esto puede hacerse gradualmente.

Guía de calorías para personas menos activas

Para ser abundantemente claro, me gustaría reiterar: *Una buena nutrición literalmente nos pide que estemos en buena forma para estar sanos.* Con esto quiero decir que inclusive la dieta más “perfecta” nunca resultaría en verdadera salud a menos que esté acompañada de actividad física de alto nivel y todos los otros elementos esenciales del vivir sanamente (véase la sección titulada “Elementos fundamentales de la salud” en la página 11). Yo recomiendo ampliamente que pongas al menos la misma atención y esfuerzo en aumentar tu aptitud física que la que pones en aprender y lograr una nutrición óptima.

Una vez dicho esto, si eres una persona menos activa progresando hacia la salud y aptitud física, aquí hay una guía para la ingesta de calorías.

Si tu trabajo y el resto de tu día es relativamente sedentario, añade otras 200 calorías al estimado de TMB descrito anteriormente. Entonces suma las calorías de tu ejercicio, tal vez 300 a 600 calorías por sesión. Pudiera ser más o menos, dependiendo de la frecuencia, intensidad y duración de tus sesiones. Si también tienes un trabajo demandante físicamente, puedes requerir otras 800 a 1.600 calorías adicionales o hasta más.

Así pues, una mujer sedentaria que pesa 59 kilogramos (130 libras) debe comer alrededor de 1.300 calorías simplemente para mantener su peso corporal. Supongamos que ella necesita otras 260 calorías (un 20% adicional) por día para sus necesidades físicas tales como actividades del hogar, subir las escaleras, o recoger el correo, etc. Esta mujer hipotética necesitaría consumir comida que provea alrededor de 1,560 calorías por día.

Un hombre grande de 127 kilogramos (280 libras), que no está gordo sino en forma, y que participa en deportes y trabaja en el área de construcción, requeriría aproximadamente 2.800 calorías para su metabolismo basal. Añade a eso 1.500 calorías que utiliza en el trabajo cada día y las 400 que necesita para su entrenamiento de deportes diario. Este hombre activo necesita suficiente alimento para proveerle alrededor de 6.350 calorías por día. Él tiene que consumir tres veces más calorías que la mujer sedentaria en nuestro primer ejemplo.

Comparación de calorías:

227 grs. (8 onzas) de alimentos seleccionados

Esta tabla demuestra el tremendo rango de densidad calórica entre los alimentos enteros altos en agua contra los altos en grasa en el programa **80/10/10**. En cada caso, el alimento pesa ocho onzas o casi un cuarto de kilogramo. (¡Nótese que tendrías que consumir alrededor de 42 porciones de 8 onzas de lechugas, o 21 cabezas de lechuga grandes, para obtener el mismo número de calorías que una porción de 8 onzas de nueces macadamia!)

Lechuga:	39 calorías (1 lechuga romana pequeña)
Pepino:	27 calorías (½ mediano)
Tomate:	41 calorías (2 medianos)
Durazno:	89 calorías (2 medianos)
Manzana:	109 calorías (2 pequeñas)
Mango:	147 calorías (1 mediano)
Plátano:	202 calorías (2 medianos)
Aguacate:	362 calorías (1 grande)
Nuez de la India:	1,254 calorías (1.7 tazas)
Semillas de Girasol:	1,293 calorías (1.5 ⁺ tazas)
Almendras:	1,318 calorías (1.7 tazas o 200 nueces)
Nuez de Castilla:	1,483 calorías (2 ⁺ tazas, o 57 nueces)
Macadamias:	1,628 calorías (1.8 tazas, o 88 nueces)

Cuánto comer

Para darte un ejemplo del volumen de frutas y verduras requeridas, digamos que necesitas unas 2.000 calorías por día. Un plátano mediano tiene 105 calorías; un melón honeydew grande tiene unas 461 calorías; un durazno mediano tiene 39 calorías; y una ensalada sencilla grande puede tener unas 175 calorías (una cabeza de lechuga grande de 570 gramos tiene unas 96 calorías, y una libra de frutas neutras proveen alrededor de 75 calorías).

Para consumir 2.000 calorías de alimentos crudos, necesitarías comer algo así como un melón honeydew grande para el desayuno (461 calorías), un licuado de 12 plátanos para el almuerzo (1.260 calorías), 4 duraznos antes de la cena (153), y una ensalada grande para la cena (175). Esto te proveería 2,026 calorías, con una proporción de calorónutrientes de 90/6/4 (90% carbohidratos, 6% proteína, y 4% grasa). Si no tuviste actividad física ese día, podrías eliminar un par de plátanos y uno de los duraznos.

Si fue un día de actividad física, podrías añadir medio aguacate California de 170 gramos a la ensalada. Este medio aguacate proveería unas 145 calorías más, 111 de las cuales son de grasa. La proporción de calorónutrientes para este día sería entonces 86/6/9. Añadir un aguacate completo aumentaría el porcentaje de grasa de ese día hasta un 13% ... nada de que preocuparse, pero sería mejor añadir unas cuantas porciones de fruta para satisfacer el requerimiento calórico extra de tu rutina de ejercicio.

La dieta para toda una vida

Tal como los anillos de un árbol, la vida se trata de crecer, lo cual suele requerir cambios. La dieta **80/10/10** puede parecer como un enorme cambio en tu estilo de vida al inicio, pero conforme cosechas las recompensas de cuidarte, empiezas a ver que los beneficios de vivir de esta forma sobrepasan el costo. Desarrollar el estilo de vida **80/10/10** realzará cada momento de tu vida por venir. Yo te felicito por tomar el primer paso hacia un nuevo tú.

Apéndice A. Menús de muestra

Este apéndice contiene cuatro menús de muestra para el estilo de vida **80/10/10**, dividido en secciones de una semana (siete días de comidas para el verano, otoño, invierno y primavera). Cada parte de dos páginas incluye las recetas del día en la página del lado izquierdo y su correspondiente tabla de análisis de aloronutrientes del lado derecho.

Cada plan de menús del día incluye un desayuno, comida y una cena de tres platillos, seleccionado a mano para una frescura de temporada y diseñado para proveer aproximadamente 2.000 calorías. Tú puedes aumentar o disminuir fácilmente la cantidad de cualquier ingrediente, para ajustar las recetas en la dirección de tu ingesta calórica deseada.

Los licuados, ensaladas de fruta, sopas, aderezos, ensaladas de verduras y demás platillos en esta sección demuestran la abundancia de las comidas de frutas y verduras enteras disponibles en el plan **80/10/10**. Esta guía enfatiza las frutas de temporada, cuando están más frescas y son menos costosas. El lema de **80/10/10** es “simplicidad durante tu comida, variedad a través del año.” Conforme te acostumbras a este estilo de vida, vas a descubrir la alegría de comer por temporada y anticipar el deleite al paladar que viene con cada nuevo abundante abasto de frutas. ¡Siéntete libre de experimentar! Utiliza esta guía como una herramienta que te inspire y ayude a descubrir tus propias combinaciones favoritas.

Algunas recetas contienen información adicional, indicada por un símbolo de daga (†), para ayudarte a responder tus preguntas y aligerar tu transición a esta forma de alimentación. Por ejemplo, se incluyen datos útiles acerca de variedades de frutas y su disponibilidad, ideas para variantes de recetas, y consejos para la compra, preparación y consumo de los alimentos.

No te preocupes acerca de la proporción de caloronutrientes en cada comida, o inclusive durante el día. La guía **80/10/10** (al menos 80% de las calorías de carbohidratos y cuando mucho 10% de grasa y proteína) se procura como un promedio—algo por alcanzar con el paso del tiempo. Así, conforme cambies de página a través del plan de menús, irás encontrando días más altos en grasa y días más bajos en grasa... pero al final de la semana, los números se acercan al objetivo **80/10/10**, más o menos.

La mejor forma para realmente entender la proporción de caloronutrientes y adquirir una verdadera noción del nivel de grasa en tu propia dieta es pesar tu comida y poner los números en un programa de análisis dietético en línea por al menos una semana. Nosotros utilizamos NutriDiary.com como una base para crear esta guía de recetas.

Nótese que no hay dos frutas que sean nutricionalmente idénticas. Cada cosecha de productos del campo (a veces hasta cada pieza) difieren unas de otras en proporción de calorónutrientes, dependiendo de factores como madurez, calidad de suelo, ambiente durante el envío, y tiempo desde que se recogió el producto.

Además, cualquier intento de estandarizar medidas como “una manzana” o “una cabeza de lechuga” (aunque así lo hagamos en las tablas de conversión de ingredientes que están por venir) es algo subjetivo, dadas las variaciones regionales de nuestros alimentos naturales. Así pues, la única forma de comparar cantidades de comida de forma confiable es enlistar los ingredientes por peso, en vez de por pieza. *Todos los pesos se refieren a porciones comestibles solamente*, así que asegúrate de remover cáscaras, tallos, corazones, semillas y huesos antes de pesar tu comida.

Recuerda que la capacidad digestiva de cada persona es diferente, así como su nivel de ejercicio. Ambos factores afectan tu habilidad para absorber nutrientes eficientemente. Conforme maduras en este estilo de vida, tu “fuego” digestivo natural se incrementará.

Por estas razones y otras, los números en estas tablas son meras aproximaciones cuando mucho. Úsalas para guiar tu dieta en una dirección baja en grasa, pero observa tu tendencia y tus números en conjunto, y no te enfoques ni enfrasques en los detalles.

Disponibilidad de productos del campo por temporada

La siguiente tabla ofrece una perspectiva de la disponibilidad doméstica de las frutas y las frutas-verduras. Es una lista general y amplia que muestra los meses en los que estos alimentos tienden a estar disponibles en los mercados a nivel nacional, sin importar variedad o dónde fueron cultivados.

Por ejemplo, la papaya, que aparece como disponible todo el año, incluye diferentes variedades, provenientes de Florida, California, Hawai, México, y América Central—cada región produciendo papayas a diferentes tiempos. Las tecnologías de distribución modernas y de almacenamiento nos permiten acceder a muchos de estos alimentos a través del año (algunas veces con un gran impacto a nuestros bolsillos, nuestra salud, y nuestros recursos naturales).

Disponibilidad por temporada de frutas selectas												
Frutas dulces	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dec
Aguacates												
Cerezas												
Chabacanos												
Ciruelas												
Dátiles												
Duraznos												
Frambuesas												
Fresas												
Granadas												
Higos												
Kiwis												
Mandarinas												
Mangos												
Manzanas												
Melones												
Mora Azul												
Naranjas												
Nectarinos												
Papayas												
Parsimonios												
Peras												
Piñas												
Plátanos												
Uvas												
Zarzamoras												
Frutas – Verduras												
Pepinos												
Pimientos												
Tomates												
Calabaza Amar.												
Zucchini												

En la siguiente tabla, las cajas color gris oscuro representan el pico de disponibilidad del alimento a nivel doméstico. Las cajas gris ligero representan el inicio y el declive de la temporada. Durante este período, puedes encontrar estos alimentos cultivados a nivel nacional, pero tienden a tener un precio más alto y una calidad reducida. Para procurar la frescura máxima, yo te recomiendo fuertemente que escojas alimentos orgánicos, de temporada y cultivados localmente cuando te sea posible. Si no tienes una báscula...

Hemos enunciado los ingredientes en el plan de menús en términos de gramos para poder proveer un desglose de calorónutrientes acertado. Si no tienes una báscula en casa, las siguientes tablas te ayudarán a medir las cantidades. Eventualmente te volverás hábil estimando pesos y promediando contenidos calóricos de varios alimentos, una habilidad que te pagará dividendos en tiempo ahorrado en la cocina.

Porciones equivalentes: Frutas dulces (1 lb. o 454 grs.)

Manzanas	4 tazas de rebanadas, 3.5 medianas
Chabacanos	2.75 tazas de rebanadas, 13 medianos
Plátanos	3 tazas de rebanadas, 4 medianos
Moras negras	3 tazas
Moras azules	3 tazas
Melón chino	2.75 tazas en cubos
Melón casaba	2.5 tazas en cubos
Cerezas, dulces	4 tazas con huesos, 64 medianas
Dátiles	2.5 tazas sin huesos, 19 medjool, 56 deglet
Higos	9 medianos
Toronjas	2 tazas de gajos, 2 medianas
Uvas	3 tazas
Melón honeydew	2.75 tazas en cubos
Kiwis	2.5 tazas, 6 medianos
Mangos	2.75 tazas de rebanadas, 2 medianos
Nectarinos	2 tazas de rebanadas, 3 medianos
Naranjas	2.5 tazas de gajos, 3.5 medianas
Papayas	3 tazas en cubos, 1.5 medianas
Duraznos	2.7 tazas rebanadas, 4.5 medianos
Peras	2.75 tazas rebanadas, 2.5 medianos
Parsimonios	2.75 medianos
Piñas	3 tazas, 1 mediana
Ciruelas	2.75 tazas de rebanadas, 7 medianas
Pasas	3 tazas
Frambuesas	3.5 tazas
Fresas	2.5 tazas de rebanadas, 38 medianas
Mandarinas	2 tazas de gajos, 2 medianas
Sandía	3.75 tazas, 1/4 de una sandía grande

Porciones equivalentes: Verduras (1 lb. o 454 grs.)

Pimiento morrón	3 tazas picado, 4 medianos
Brócoli	5 tazas picado, 0.75 de un racimo
Lechuga hoja mantequilla	12.75 tazas picada
Repollo	5 tazas picado, 0.5 cabeza mediana
Coliflor	4.5 tazas picada, 1 cabeza
Apio	4.5 tazas picado, 11 varitas medianas
Pepinos, sin cáscara	3 tazas rebanados, 2.5 medianos
Lechuga hoja verde/roja	12.5 tazas rallada, 1 cabeza grande
Lechuga romana	9.5 tazas rallada, 1 cabeza grande
Espinaca	15 tazas, 1 manojo
Tomates	2.5 tazas picados, 3.5 medianos
Tomates, cherry	3 tazas

**Porciones equivalentes: Grasas descubiertas
(especificado abajo)**

Aguacate (170–200 grs.)	1 mediano
Almendras (1 oz. o 28 grs.)	23 piezas
Semillas de cáñamo (28 grs.)	4 cucharadas
Nueces macadamia (28 grs.)	10–12 nueces
Nueces pecanas (28 grs.)	20 mitades
Piñones (1 oz. o 28 grs.)	140 nueces
Pistaches (1 oz. o 28 grs.)	49 piezas
Semillas de ajonjolí (28 grs.)	3.5 cucharadas
Semillas de girasol (28 grs.)	5 cucharadas
Tahini (1 oz. o 28 grs.)	2 cucharadas
Nueces de castilla (28 grs.)	14 mitades

Menú de verano: Día uno

Desayuno

Sandía

1.8 kgs/4 lbs. de sandía

Indicaciones: ¡Rebana la sandía a la mitad y siéntate afuera a tomar el sol en la gloria del verano mientras que cuchareas esta deleitante fruta!

Comida

Durazno intenso

450 grs./1 lb. plátanos

450 grs./1 lb. duraznos

Indicaciones: Licua con medio litro de agua. Ajusta el agua para la consistencia deseada.

Cena

Primer platillo: ¡Deleite mango-lima!

450 grs./1 lb. mangos

Jugo de ½ lima

Indicaciones: Pela y rebana los mangos en un tazón. Dale un toque de jugo de lima.

† 300 variedades de mango son cultivados y estudiados en Florida solamente. El mercado de los E.U. a duras penas ve seis variedades ampliamente distribuidas: Haden, Tommy Atkins, kent, keitt, ataulfo (también llamando miel, champaña, Manila, asiático o amarillo), y mangos Haitianos.

Segundo platillo: Tomates dulces

225 grs./8 oz. mango

225 grs./8 oz. tomates heirloom

Indicaciones: Licua ¾ del mango con ¾ del tomate. Corta el mango y tomates sobrantes en pequeños trozos, agrega y mezcla.

Tercer platillo: Ensalada de mango y pimiento rojo

450 grs./1 lb. lechuga romana

225 grs./8 oz. cada uno de: pepinos, mangos y pimientos rojos

110 grs./4 oz. tomates

Indicaciones: Pica la lechuga en un tazón grande. Pela el pepino si prefieres. Haz rebanadas delgadas de pepino y haz unas más grandes con el tomate; agrega a la ensalada. Pela y quita el hueso del mango, quita las semillas del pimiento y licua junto como aderezo.

Sandía	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	137	11	3
Calorías	483	39	22
% calorías totales	89	7	4
Calorías totales para este platillo	544		
Durazno intenso	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	147	9	3
Calorías	527	33	21
% calorías totales	90	6	4
Calorías totales para este platillo	581		
Deleite mango-lima	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	79	2	1
Calorías	283	9	10
% calorías totales	94	3	3
Calorías totales para este platillo	302		
Tomates dulces	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	49	3	1
Calorías	173	11	11
% calorías totales	88	6	6
Calorías totales para este platillo	195		
Ensalada de mango y pimiento rojo	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	77	11	3
Calorías	269	39	27
% calorías totales	80	12	8
Calorías totales para este platillo	335		
Totales del día	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	489	36	11
Calorías	1735	131	91
Prop. calorónutrientes del día	89	7	5
Calorías totales por hoy	1957		

Menú del verano: Día dos

Desayuno

Sandía

1.8 kgs/4 lbs. sandía

Indicaciones: ¡La otra mitad de la sandía grande te espera! ¡Saca la fruta a cucharadas y ponla en la licuadora para una refrescante bebida matutina! Las semillas pueden ser evitadas, ya que se hundirán al fondo del vaso.

Comida

¡Sólo plátanos!

900 grs./2 lbs. plátanos

Indicaciones: Haz un licuado con medio litro de agua o disfrútalos tal cual son.

† Si pasas un rato difícil comiendo muchos plátanos, es probable que no estén en su madurez óptima. La variedad común de plátano, la cavendish, está madura cuando tiene generosas manchas cafés y huele dulce. Antes de este estado, los plátanos contienen más almidón y son más difíciles de digerir. Una madurez apropiada de la fruta es esencial para una nutrición y asimilación adecuadas.

Cena

Primer platillo: Ensalada de moras de verano

110 grs./4 oz. moras azules

110 grs./4 oz. frambuesas

225 grs./8 oz. duraznos

Indicaciones: ¡Mezcla en un tazón y disfruta!

Segundo platillo: Sopa de tomate heirloom y durazno

225 grs./8 oz. duraznos

225 grs./8 oz. tomates heirloom

Indicaciones: Licua $\frac{3}{4}$ de los duraznos con $\frac{3}{4}$ del tomate. Rebana finamente los ingredientes restantes y mézclalos en la sopa para añadir textura.

Tercer platillo: Ensalada de mora negra y ajonjolí

450 grs./1 lb. lechuga

110 grs./4 oz. tomates

225 grs./8 oz. moras negras

2 cdas. de tahini crudo

Indicaciones: Pica finalmente la lechuga en un tazón grande. Rebana el tomate y agrega a la lechuga. Adereza licuando las moras negras con el tahini.

Sandía	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	137	11	3
Calorías	483	39	22
% calorías totales	89	7	4
Calorías totales para este platillo	544		
¡Sólo plátanos!	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	207	10	3
Calorías	747	36	24
% calorías totales	93	4	3
Calorías totales para este platillo	807		
Ensalada de moras de verano	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	52	4	2
Calorías	184	15	13
% calorías totales	87	7	6
Calorías totales para este platillo	212		
Sopa de tomate heirloom y durazno	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	32	4	1
Calorías	112	14	10
% calorías totales	83	10	7
Calorías totales para este platillo	136		
Ensalada de mora negra y ajonjolí	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	48	15	19
Calorías	171	53	149
% calorías totales	46	14	40
Calorías totales para este platillo	373		
Totales del día	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	476	44	28
Calorías	1697	157	218
Prop. caloronutrientes del día	82	8	11
Calorías totales por hoy	2072		

Menú del verano: Día tres

Desayuno

Melón honeydew

1360 grs./3 lbs. melón honeydew

Comida

Higo delicioso

450 grs./1 lb. higos

450 grs./1 lb. plátanos

Indicaciones: Licua con medio litro de agua, o a la consistencia deseada.

Cena

Primer platillo: Mango y frambuesa

225 grs./8 oz. mango

225 grs./8 oz. frambuesas

Indicaciones: Rebana o pica en cubitos el mango en un tazón y mezcla con frambuesas.

Segundo platillo: Deleitantes pepinos frescos

225 grs./8 oz. mango

225 grs./8 oz. pepinos

Indicaciones: Rebana finamente $\frac{1}{4}$ del pepino. Licua el resto con el mango y añade las rebanadas de pepino. ¡Disfrútalo!

Tercer platillo: Ensalada de frambuesa

450 grs./1 lb. lechuga de hoja verde

225 grs./8 oz. pepino

225 grs./8 oz. mango

225 grs./8 oz. frambuesas

Indicaciones: Pica la lechuga en un tazón. Pela y rebana el pepino y añádelo a la ensalada. Pela y quita el hueso del mango, luego licua con las frambuesas para aderezar la ensalada.

† Otra forma de servir esto es rebanar el mango y poner los trozos y las frambuesas encima de la ensalada.

Melón Honeydew	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	124	7	2
Calorías	447	27	16
% calorías totales	91	6	3
Calorías totales para este platillo	490		
Higo delicioso	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	191	8	3
Calorías	686	30	23
% calorías totales	93	4	3
Calorías totales para este platillo	739		
Mango y frambuesa	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	66	4	2
Calorías	234	14	17
% calorías totales	89	5	6
Calorías totales para este platillo	265		
Deleitantes pepinos frescos	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	43	2	1
Calorías	158	9	8
% calorías totales	90	5	5
Calorías totales para este platillo	175		
Ensalada de frambuesa	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	83	11	3
Calorías	296	40	25
% calorías totales	82	11	7
Calorías totales para este platillo	361		
Totales del día	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	507	32	11
Calorías	1821	120	89
Prop. caloronutrientes del día	90	6	4
Calorías totales por hoy	2030		

Menú del verano: Día cuatro

Desayuno

Cerezas

900 grs./2 lbs. cerezas dulces

Comida

Ensalada dulce de durazno

450 grs./1 lb. plátanos

450 grs./1 lb. duraznos

225 grs./8 oz. moras azules

Indicaciones: Rebana los plátanos y duraznos en un tazón. Adorna con las moras azules por encima. ¡Disfrútalo!

Cena

Primer platillo: Ensalada de chabacano y moras azules

450 grs./1 lb. chabacanos

225 grs./8 oz. moras azules

Indicaciones: Corta los chabacanos en trozos grandes y colócalos en un tazón. Licua las moras azules para hacer una salsa y viértela sobre los chabacanos.

Segundo platillo: Sopa de mango

hinojo

450 grs./1 lb. mangos

1 ramita grande de hinojo

Indicaciones: Licua $\frac{3}{4}$ de los mangos y las $\frac{3}{4}$ partes inferiores de la varita de hinojo. Coloca en un tazón. Corta el mango restante en pequeños trozos y mezcla con la sopa. Adorna con la parte superior de la varita de hinojo. ¡Delicioso!

Tercer platillo: Ensalada de chabacano y apio

450 grs./1 lb. lechuga mantequilla

110 grs./4 oz. tomate

110 grs./4 oz. apio

450 grs./1 lb. chabacanos

Indicaciones: Pica la lechuga en un tazón. Rebana el tomate y mézclalo con la lechuga. Licua los chabacanos con apio y vierte sobre la ensalada.

Cerezas	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	145	10	2
Calorías	522	35	15
% calorías totales	91	6	3
Calorías totales para este platillo	572		
Ensalada dulce de durazno	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	180	11	3
Calorías	644	39	27
% calorías totales	91	5	4
Calorías totales para este platillo	710		
Ensalada de chabacanos y moras	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	83	8	3
Calorías	298	29	20
% calorías totales	86	8	6
Calorías totales para este platillo	347		
Sopa de mango hinojo	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	77	2	1
Calorías	277	8	10
% calorías totales	94	3	3
Calorías totales para este platillo	295		
Ensalada de chabacano apio	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	69	14	3
Calorías	241	49	26
% calorías totales	76	16	8
Calorías totales para este platillo	316		
Totales del día	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	554	45	12
Calorías	1982	160	98
Prop. caloronutrientes del día	89	7	4
Calorías totales por hoy	2240		

Menú del verano: Día cinco

Desayuno

Melón chino

1360 grs./3 lbs. melón chino

Comida

Mango y plátano

450 grs./1 lb. plátanos

450 grs./1 lb. mangos

Indicaciones: Rebana, mezcla en un tazón y ¡devora!

Cena

Primer platillo: chabacanos

450 grs./1 lb. chabacanos

Segundo platillo: Sopa de tomate y pimiento naranja

225 grs./8 oz. lechuga romana

225 grs./8 oz. tomates

225 grs./8 oz. pimiento amarillo o naranja

varita de perejil

Indicaciones: Licua la lechuga, $\frac{3}{4}$ de los tomates, y $\frac{3}{4}$ del pimiento. Rebana un tomate, y mezcla con la sopa. Adorna con el pimiento sobrante rebanado en forma de anillos y el perejil picado.

Tercer platillo: Ensalada de aguacate

225 grs./8 oz. lechuga romana

225 grs./8 oz. pepino

340 grs./12 oz. tomates

170 grs./6 oz. aguacate

$\frac{1}{4}$ taza de cilantro

Indicaciones: Pela y rebana el pepino en un tazón con la lechuga, picada. De forma separada, pica el tomate y aguacate en trozos y mézclalos juntos con cilantro finamente picado hasta que estén bien mezclados, y luego vierte sobre la ensalada.

Melón chino	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	111	11	3
Calorías	401	41	21
% calorías totales	86	9	5
Calorías totales para este platillo	463		
Mango y plátano	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	181	7	3
Calorías	651	26	21
% calorías totales	93	4	3
Calorías totales para este platillo	698		
Chabacanos	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	50	6	2
Calorías	181	23	14
% calorías totales	83	11	6
Calorías totales para este platillo	218		
Sopa de tomate y pimiento naranja	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	32	7	2
Calorías	109	24	14
% calorías totales	74	16	10
Calorías totales para este platillo	147		
Ensalada de aguacate	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	43	10	28
Calorías	155	38	229
% calorías totales	37	9	54
Calorías totales para este platillo	422		
Totales del día	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	417	41	38
Calorías	1497	152	299
Prop. caloronutrientes del día	77	8	15
Calorías totales por hoy	1948		

Menú del verano: Día seis

Desayuno:

Chabacanos

900 grs./2 lbs. chabacanos

Comida:

Licuado de plátano romano

900 grs./2 lbs. plátanos

225 grs./8 oz. lechuga romana

Indicaciones: Esto equivale a aproximadamente 8 plátanos medianos, pesados sin cáscara. Licua y sirve. ¡Es sorprendentemente delicioso!

Cena

Primer platillo: Duraznos cubiertos de moras negras

225 grs./8 oz. duraznos

225 grs./8 oz. moras negras

Indicaciones: Rebana los duraznos en un tazón. Licua las moras y vierte la salsa sobre las rebanadas.

Segundo platillo: Sopa mora verde

225 grs./8 oz. moras azules

225 grs./8 oz. moras negras

225 grs./8 oz. frambuesas

225 grs./8 oz. lechuga romana

Indicaciones: Licua todos los ingredientes. Vierte en un tazón.

† Para mayor textura deja algunas de las moras enteras.

Tercer platillo: Ensalada de moras molidas

225 grs./8 oz. espinaca bebé

110 grs./4 oz. tomate

110 grs./4 oz. pepino

110 grs./4 oz. moras negras

110 grs./4 oz. frambuesas

110 grs./4 oz. duraznos

Indicaciones: Coloca la espinaca en un tazón. Pela el pepino y rebana, junto con el tomate, y mezcla con la espinaca. Vierte las moras en un tazón separado y muele con un tenedor. Corta el durazno en pequeños pedacitos y mezcla con las moras. Vierte sobre la ensalada.

Chabacanos	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	101	13	4
Calorías	360	46	29
% calorías totales	82	11	7
Calorías totales para este platillo	435		
Licuada plátano romano	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	215	13	4
Calorías	770	46	30
% calorías totales	91	5	4
Calorías totales para este platillo	846		
Duraznos cubiertos de moras negras	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	43	5	2
Calorías	154	19	13
% calorías totales	83	10	7
Calorías totales para este platillo	186		
Sopa mora verde	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	89	10	4
Calorías	314	37	32
% calorías totales	82	10	8
Calorías totales para este platillo	383		
Ensalada de moras molidas	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	51	12	3
Calorías	177	42	23
% calorías totales	73	17	10
Calorías totales para este platillo	242		
Totales del día	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	499	53	17
Calorías	1775	190	127
Prop. caloronutrientes del día	85	9	6
Calorías totales por hoy	2092		

Menú del verano: Día siete

Desayuno

Melón casaba

1.8 kgs./4 lbs. melón casaba

Comida

Ensalada de mango

900 grs./2 lbs. mango

225 grs./8 oz. lechuga mantequilla

Indicaciones: Pica la lechuga en un tazón. Pica el mango en cubitos, acomoda sobre la lechuga y sirve.

† Añade un toque de lima para un de poco variedad y un sabor diferente.

Cena

Primer platillo: Licuado de durazno tropical

340 grs./12 oz. mangos

340 grs./12 oz. duraznos

Indicaciones: Licua con una taza de agua.

† El mango es llamado en ocasiones el durazno tropical, o el durazno es llamado el mango templado. Ambas frutas están en su mejor temporada en los meses de verano y son las favoritas en sus regiones respectivas. Disfruta esta mezcla de fruta tropical y templada. Siéntete libre de comerla como una ensalada de frutas, si lo prefieres.

Segundo platillo: Ensalada de tomate

albahaca

450 grs./1 lb. tomates

5 mitades de tomate deshidratado al sol

albahaca fresca al gusto

Indicaciones: Remoja los tomates deshidratados por 10 minutos. Licua $\frac{3}{4}$ de los tomates, albahaca y tomates deshidratados. Vierte en un tazón. Pica el tomate restante en trocitos y coloca en el centro de la sopa. Adorna con una hoja fresca de albahaca.

Tercer platillo: ¡Cielo de tomate heirloom!

450 grs./1 lb. tomates heirloom

255 grs./9 oz. verdes bebé mixtos

2 cdas. semilla de cáñamo

Indicaciones: Coloca la mezcla de verdes en un tazón. Corta los tomates en rebanadas. Mezcla los tomates y semillas de cáñamo y úsalos encima de la ensalada.

Melón casaba	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	119	20	2
Calorías	423	71	14
% calorías totales	83	14	3
Calorías totales para este platillo	508		
Ensalada de mango	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	159	8	3
Calorías	568	27	24
% calorías totales	92	4	4
Calorías totales para este platillo	619		
Licuerdo de durazno tropical	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	90	5	2
Calorías	323	17	14
% calorías totales	91	5	4
Calorías totales para este platillo	354		
Ensalada de tomate albahaca	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	29	6	2
Calorías	97	20	15
% calorías totales	74	15	11
Calorías totales para este platillo	132		
¡Cielo de tomate heirloom!	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	36	18	12
Calorías	127	67	107
% calorías totales	42	22	36
Calorías totales para este platillo	301		
Totales del día	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	433	52	21
Calorías	1538	202	174
Prop. caloronutrientes del día	80	11	9
Calorías totales por hoy	1914		
Totales semanales	Carb	Proteína	Grasa
Prop. caloronutrientes semanal	84	8	8

Menú del otoño: Día uno

Desayuno

Uvas negras

680 grs./1,5 lbs. uvas negras

Comida

Plátano con salsa de higo

450 grs./1 lb. plátanos

450 grs./1 lb. higos

Indicaciones: Licua los higos con suficiente agua para hacer una salsa espesa. Rebana los plátanos y vierte la salsa de higo sobre las rebanadas.

Cena

Primer platillo: Jugo de granada y naranja

2 tazas de jugo de naranja

1 taza de jugo de granada fresco

Indicaciones: Utiliza una prensa para cítricos o un extractor eléctrico para sacarle el jugo a las naranjas y granadas. Corta la granada a la mitad y saca el jugo como una naranja. ¡Mezcla y devora!

Segundo platillo: Sopa de tomate pepino

225 grs./8 oz. tomates

225 grs./8 oz. pepinos

225 grs./8 oz. pimientos amarillos

Indicaciones: Pela el pepino. Licua $\frac{3}{4}$ del tomate, todo el pepino y $\frac{3}{4}$ del pimiento. Pica el tomate sobrante y el pimiento para usar como adorno.

Tercer platillo: Ensalada de pistache y pepino

450 grs./1 lb. lechuga de hoja roja

225 grs./8 oz. tomates

225 grs./8 oz. pepinos

28 grs./1 oz. pistaches

Indicaciones: Pica la lechuga en un tazón. Pela y rebana $\frac{1}{2}$ pepino. Pica el tomate. Licua la otra mitad con pistaches y pepino para el aderezo.

Uvas negras	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	123	5	1
Calorías	442	18	9
% calorías totales	94	4	2
Calorías totales para este platillo	469		
Plátano con salsa de higo	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	191	8	3
Calorías	686	30	23
% calorías totales	93	4	3
Calorías totales para este platillo	739		
Jugo de granada naranja	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	91	6	2
Calorías	342	21	14
% calorías totales	90	6	4
Calorías totales para este platillo	377		
Sopa de tomate pepino	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	30	6	2
Calorías	104	19	13
% calorías totales	76	14	10
Calorías totales para este platillo	136		
Ensalada de pistache pepino	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	34	15	15
Calorías	126	56	123
% calorías totales	42	18	40
Calorías totales para este platillo	305		
Totales del día	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	469	40	23
Calorías	1700	144	182
Prop. calorónutrientes del día	84	7	9
Calorías totales por hoy	2026		

Menú del otoño: Día dos

Desayuno

Ciruelas

900 grs./2 lbs. ciruelas

Comida

Parsimonio fuyu

900 grs./2 lbs. parsimonio fuyu

Indicaciones: Para aquellos que no están familiarizados con el parsimonio, el fuyu es una variedad no-astringente que puede comerse relativamente duro o suave, dependiendo de tu gusto. La cáscara es comestible, aunque alguna gente prefiere comer la fruta sin ella.

† Los Fuyus están listos para comerse cuando su “tapita” en forma de trébol de cuatro hojas se remueve fácilmente sin que se rompan excesivamente las hojas. El fuyu es menor en tamaño que su pariente el hachiya, así que toma más de ellos para igualar las mismas calorías.

Cena

Primer platillo: Uvas licuadas

450 grs./1 lb. uvas rojas sin semilla

Indicaciones: Jala las uvas del racimo y licua para una bebida de uva.

† Licua una varita de apio o dos para un toque salado, pero asegúrate de licuar el apio primero y luego añade las uvas, así las fibras se romperán bien. Picar el apio antes de licuarlo da una bebida más suave.

Segundo platillo: Sopa de kiwi y pepino

450 grs./1 lb. kiwis

225 grs./8 oz. pepinos

55 grs./2 oz. semillas de granada

Indicaciones: Pela el kiwi y pepino. Licua 300 grs. de kiwi y todo el pepino para formar la base de la sopa. Rebana el kiwi restante, y mézclalo en la sopa o por encima como adorno. Dale el toque especial con las semillas de granada sobre la sopa para un cambio de sabor, textura y color.

Tercer platillo: Ensalada de kiwi y fresa

450 grs./1 lb. lechuga de hoja roja

225 grs./8 oz. pepinos

225 grs./8 oz. fresas

225 grs./8 oz. kiwi

Indicaciones: Prepara la lechuga y rebana el pepino en un tazón. Pela el kiwi. Remueve las hojas de las fresas (si lo deseas, o pueden ser licuadas). Licua el kiwi y las fresas, y adereza tu ensalada.

Ciruelas	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	104	6	3
Calorías	373	23	21
% calorías totales	89	6	5
Calorías totales para este platillo	417		
Parsimonio fuyu	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	169	5	2
Calorías	602	19	14
% calorías totales	95	3	2
Calorías totales para este platillo	635		
Uvas licuadas	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	82	3	1
Calorías	295	12	6
% calorías totales	94	4	2
Calorías totales para este platillo	313		
Sopa de kiwi pepino	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	81	7	3
Calorías	293	25	24
% calorías totales	86	7	7
Calorías totales para este platillo	342		
Ensalada de kiwi fresa	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	66	11	3
Calorías	242	42	27
% calorías totales	77	14	9
Calorías totales para este platillo	311		
Totales del día	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	502	32	12
Calorías	1805	121	92
Prop. caloronutrientes del día	89	6	5
Calorías totales por hoy	2018		

Menú del otoño: Día tres

Desayuno

Papaya

900 grs./2 lbs. papaya roja

Comida

Licuada plátano romano

900 grs./2 lbs. plátanos

225 grs./8 oz. lechuga romana

Indicaciones: Licua los plátanos y la lechuga romana con tanta agua como desees para la consistencia preferida.

Cena

Primer platillo: Fresas

900 grs./2 lbs. fresas

Indicaciones: Cómelas frescas o licua para hacer una bebida refrescante algo ácida.

Segundo platillo: Sopa de pimiento rojo y apio

225 grs./8 oz. apio

225 grs./8 oz. pimientos rojos

225 grs./8 oz. tomates

Indicaciones: Licua el apio y el pimiento rojo para hacer la base de la sopa. Pica los tomates y añádelos encima.

Tercer platillo: Ensalada de fresa e hinojo

225 grs./8 oz. lechuga romana

225 grs./8 oz. bulbo de hinojo

900 grs./2 lbs. fresas

Indicaciones: Pica la lechuga en un tazón. Rebana finamente el bulbo de hinojo, y las fresas, y mézclalas con los verdes de ensalada.

[Show Tools pane]

Papaya	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	89	6	1
Calorías	324	20	10
% calorías totales	91	6	3
Calorías totales para este platillo	354		
Licuada plátano romano	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	215	13	4
Calorías	770	46	30
% calorías totales	91	5	4
Calorías totales para este platillo	846		
Fresas	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	70	6	3
Calorías	246	22	22
% calorías totales	84	8	8
Calorías totales para este platillo	290		
Sopa de pimiento rojo y apio	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	31	6	2
Calorías	105	19	14
% calorías totales	76	14	10
Calorías totales para este platillo	138		
Ensalada de fresa hinojo	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	94	12	4
Calorías	328	41	30
% calorías totales	82	10	8
Calorías totales para este platillo	399		
Totales del día	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	499	43	14
Calorías	1773	148	106
Prop. calorónutrientes del día	87	7	6
Calorías totales por hoy	2027		

Menú del otoño: Día cuatro

Desayuno

Leche de plátano

570 grs./1¼ lb. plátanos

Indicaciones: Licua los plátanos con suficiente agua para tener una consistencia “lechosa.”

† Añade una cucharada de polvo de algarrobo crudo a la mezcla. ¡Disfruta una leche de sabor similar al chocolate!

Comida

Parsimonio hachiya

900 grs./2 lbs. parsimonios hachiya

Indicaciones: El hachiya puede comerse si remueves su hoja superior y succionas el interior de la fruta. La piel es comestible y más delgada que la del fuyu. Pelar no es necesario o si quiera posible con este parsimonio.

† A diferencia del fuyu, el hachiya es una variedad astringente de parsimonio. Cuando no está maduro, los taninos de esta fruta te dejarán una sensación como de gis en tu boca. Esta fruta está madura cuando está tan suave que parece desmoronarse en tus manos. Sin embargo, puede tomar desde un par de semanas a un par de meses para que alcance su mejor punto. Me gusta decir, “cómpralos en Día de Gracias y cómelos en Navidad.” Puedes hallar que algunos tienen manchas negras por fuera. Este es el resultado de daño solar externo, pero no afecta la calidad de la fruta.

Cena

Primer platillo: Ciruelas

680 grs./1,5 lbs. ciruelas

Segundo platillo: Sopa de repollo y pimiento rojo

225 grs./8 oz. repollo morado

225 grs./8 oz. pimientos rojos

225 grs./8 oz. pepinos

Indicaciones: Pela el pepino. ¡Licua todo y disfruta!

Tercer platillo: Ensalada de tomate e hinojo

225 grs./8 oz. repollo morado

450 grs./1 lb. tomates

1 hoja de hinojo para adornar y dar sabor

Indicaciones: Pica todos los ingredientes y mézclalos en un tazón.

† Si el sabor del hinojo no es de tu agrado, sustitúyelo por cualquier hierba suave que disfrutes, tal como albahaca o cilantro.

Leche de plátano	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	207	10	3
Calorías	747	36	24
% calorías totales	93	4	3
Calorías totales para este platillo	807		
Parsimonio hachiya	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	169	5	2
Calorías	602	19	14
% calorías totales	95	3	2
Calorías totales para este platillo	635		
Ciruelas	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	78	5	2
Calorías	281	17	15
% calorías totales	90	5	5
Calorías totales para este platillo	313		
Sopa de repollo y pimiento rojo	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	35	7	1
Calorías	121	24	11
% calorías totales	78	15	7
Calorías totales para este platillo	156		
Ensalada de tomate hinojo	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	38	7	2
Calorías	128	24	14
% calorías totales	78	14	8
Calorías totales para este platillo	166		
Totales del día	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	527	34	10
Calorías	1879	120	78
Prop. calorónutrientes del día	90	6	4
Calorías totales por hoy	2077		

Menú del otoño: Día cinco

Desayuno

Uvas

900 grs./2 lbs. uvas verdes

Comida

¡Plátanos dulces!

450 grs./1 lb. plátanos

110 grs./4 oz. dátiles

Indicaciones: Remueve la semilla de los dátiles y colócalos en la licuadora.

Vierte sólo suficiente agua para que se forme una pasta al licuar. Pela los plátanos y licua con el puré de dátil, usando tanta agua como sea necesaria para la consistencia deseada.

Cena

Primer platillo: Jugo de naranja recién exprimido

450 grs./16 oz. de jugo de naranja recién exprimido

Segundo platillo: Sopa de pimiento naranja pepino

225 grs./8 oz. pimientos naranjas

225 grs./8 oz. pepinos

110 grs./4 oz. fresas

Indicaciones: Licua los pimientos y pepinos. Adorna con fresas rebanadas para darle color y textura.

Tercer platillo: Ensalada de naranja y nuez

450 grs./1 lb. espinaca bebé

110 grs./4 oz. floretes de brócoli

110 grs./4 oz. jugo de naranja fresco

28 grs./1 oz. nueces pecanas

*Indicaciones: Corta las espinacas en un tazón. Pica el brócoli y mezcla con los verdes. Licua el jugo de naranja con las nueces pecanas para el aderezo.
¡Disfrútalo!*

Uvas verdes	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	164	7	1
Calorías	591	23	12
% calorías totales	94	4	2
Calorías totales para este platillo	626		
¡Plátanos dulces!	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	189	7	2
Calorías	679	25	14
% calorías totales	95	3	2
Calorías totales para este platillo	718		
Jugo de naranja recién exprimido	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	47	3	1
Calorías	184	12	8
% calorías totales	90	6	4
Calorías totales para este platillo	204		
Sopa de pimiento naranja pepino	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	28	4	1
Calorías	100	16	9
% calorías totales	80	13	7
Calorías totales para este platillo	125		
Ensalada de naranja y nuez	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	40	20	23
Calorías	138	70	177
% calorías totales	36	18	46
Calorías totales para este platillo	385		
Totales del día	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	468	41	28
Calorías	1692	146	220
Prop. calorónutrientes del día	82	7	11
Calorías totales por hoy	2058		

Menú del otoño: Día seis

Desayuno

Uvas

900 grs./2 lbs. uvas rojas

Comida

Higos

900 grs./2 lbs. higos

Cena

Primer platillo: Bebida piña y fresa

450 grs./1 lb. piña

450 grs./1 lb. fresas

Indicaciones: Pela y quita el corazón de la piña. Remueve las hojas de las fresas. Licua la piña y fresas a la consistencia deseada.

Segundo platillo: Sopa piña y pimiento rojo

680 grs./1,5 lbs. piña

225 grs./8 oz. pimientos rojos

225 grs./8 oz. tomates

Indicaciones: Pela y quita el corazón a la piña, remueve las semillas del pimiento y licua. Pica los tomates y mézclalos en la sopa o espárcelos encima como decoración.

Tercer platillo: Ensalada fresa perejil

450 grs./1 lb. lechuga hoja roja

225 grs./8 oz. tomates cherry

225 grs./8 oz. fresas

28 grs./1 oz. perejil

Indicaciones: Pica la lechuga y los tomates en un tazón. Licua las fresas y el perejil como aderezo.

Uvas rojas	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	164	7	1
Calorías	591	23	12
% calorías totales	94	4	2
Calorías totales para este platillo	626		
Higos	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	174	7	3
Calorías	625	24	22
% calorías totales	93	4	3
Calorías totales para este platillo	671		
Bebida piña fresa	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	88	6	2
Calorías	313	20	16
% calorías totales	89	6	5
Calorías totales para este platillo	349		
Sopa piña pimiento rojo	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	105	8	2
Calorías	367	28	18
% calorías totales	89	7	4
Calorías totales para este platillo	413		
Ensalada fresa perejil	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	40	10	3
Calorías	144	37	22
% calorías totales	71	18	11
Calorías totales para este platillo	203		
Totales del día	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	571	38	11
Calorías	2040	132	90
Prop. calorónutrientes del día	90	6	4
Calorías totales por hoy	2259		

Menú del otoño: Día siete

Desayuno

Uvas concord

900 grs./2 lbs. uvas concord

Comida

Deleite de higo

450 grs./1 lb. plátanos

450 grs./1 lb. higos

450 grs./16 oz. agua de coco tierno

Indicaciones: Licua y deléitate.

Cena

Primer platillo: Papaya

450 grs./1 lb. papaya

Segundo platillo: Sopa tomate y toronja

225 grs./8 oz. toronja

225 grs./8 oz. tomates

225 grs./8 oz. pepinos

Indicaciones: Licua la toronja, pepino y la mitad de los tomates para la base de la sopa. Pica, rebana o haz cubitos del tomate sobrante para dar color y textura.

Tercer Platillo: Ensalada de naranja y aguacate

225 grs./8 oz. apio

225 grs./8 oz. repollo

110 grs./4 oz. aguacate

225 grs./8 oz. jugo de naranja recién exprimido

Indicaciones: Ralla el repollo y el apio con un procesador de alimentos, o córtalo finamente. Coloca todo en un tazón. Pica el aguacate en un tazón separado, mezcla con el jugo de naranja usando un tenedor hasta que se vuelva una salsa espesa. Agrega a la mezcla de repollo hasta que esté bien cubierto.

Uvas concord	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	117	4	2
Calorías	422	15	19
% calorías totales	93	3	4
Calorías totales para este platillo	456		
Deleite de higo	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	207	12	4
Calorías	753	42	31
% calorías totales	91	5	4
Calorías totales para este platillo	826		
Papaya	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	44	3	1
Calorías	162	10	5
% calorías totales	91	6	3
Calorías totales para este platillo	177		
Sopa tomate toronja	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	40	5	1
Calorías	141	18	11
% calorías totales	83	11	6
Calorías totales para este platillo	170		
Ensalada de naranja aguacate	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	55	9	19
Calorías	201	32	154
% calorías totales	52	8	40
Calorías totales para este platillo	387		
Totales del día	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	463	33	27
Calorías	1679	117	220
Prop. calorónutrientes del día	83	6	11
Calorías totales por hoy	2016		
Totales semanales	Carb	Proteína	Grasa
Prop. calorónutrientes semanal	87	6	7

Menú del invierno: Día uno

Desayuno

Leche de plátano

900 grs./2 lb. plátanos

Indicaciones: Licua los plátanos con suficiente agua para dar una consistencia de “leche.”

Comida

Parsimonio hachiya

900 grs./2 lbs. parsimonio hachiya

Cena

Primer platillo: Licuado naranja y papaya

225 grs./8 oz. papaya

225 grs./8 oz. jugo de naranja recién exprimido

Indicaciones: Quita las semillas de la papaya y luego pela o simplemente saca la carne a cucharadas. Licua con el jugo de naranja.

Segundo platillo: Sopa de naranja verde

225 grs./8 oz. lechuga romana

225 grs./8 oz. naranjas de Valencia

Indicaciones: Licua la lechuga con $\frac{3}{4}$ de las naranjas. Desgaja la naranja sobrante y usa como adorno.

Tercer platillo: Ensalada de naranja y nuez de castilla

225 grs./8 oz. lechuga romana

110 grs./4 oz. naranjas

28 grs./1 oz. nueces de castilla

Indicaciones: Pica la lechuga en un tazón. Pela las naranjas, córtalas en pequeños pedazos y colócalas en un tazón separado junto con las nueces picadas. Mezcla y vierte sobre la lechuga. Simplemente delicioso.

Leche de plátano	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	207	10	3
Calorías	747	36	24
% calorías totales	93	4	3
Calorías totales para este platillo	807		
Parsimonio hachiya	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	169	5	2
Calorías	602	19	14
% calorías totales	95	3	2
Calorías totales para este platillo	635		
Licuada naranja papaya	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	48	3	1
Calorías	181	12	7
% calorías totales	90	6	4
Calorías totales para este platillo	200		
Sopa de naranja verde	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	34	5	1
Calorías	121	18	11
% calorías totales	81	12	7
Calorías totales para este platillo	150		
Ensalada de naranja-nuez de castilla	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	25	8	20
Calorías	90	30	160
% calorías totales	32	11	57
Calorías totales para este platillo	280		
Totales del día	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	483	31	27
Calorías	1741	115	216
Prop. caloronutrientes del día	84	6	10
Calorías totales por hoy	2072		

Menú del invierno: Día dos

Desayuno

Ensalada de cítricos

225 grs./8 oz. toronja

450 grs./1 lb. naranjas valencia

450 grs./1 lb. mandarinas dulces

Indicaciones: Pela las frutas y córtalas en un tazón. Disfruta los sabores contrastantes.

† Experimenta con todas las diferentes variedades de naranjas y mandarinas. Las naranjas “sangre de toro” hacen una excelente compañía o sustituto para esta “ensalada.”

Comida

Licuado de plátano apio

900 grs./2 lbs. plátanos

110 grs./4 oz. apio

Indicaciones: Corta el apio en pequeños pedacitos para cortar las fibras, haciéndolo más fácil de licuar. Licua el plátano y el apio con tanta agua como sea necesaria para la consistencia deseada.

Cena

Primer platillo: Jugo de naranja recién exprimido

450 grs./16 oz. jugo de naranja recién exprimido

Segundo platillo: Sopa de repollo y tomate

225 grs./8 oz. jugo de naranja recién exprimido

225 grs./8 oz. repollo

110 grs./4 oz. lechuga romana

110 grs./4 oz. tomates

Indicaciones: Licua el jugo de naranja, repollo y la lechuga. Vierte el puré en un tazón grande, y esparce el tomate picado. ¡Voilà!

Tercer platillo: Ensalada de naranja e hinojo

225 grs./8 oz. repollo

450 grs./1 lb. naranjas

1 brote de la parte superior del hinojo

Indicaciones: Pica finamente el repollo y el hinojo en un tazón. Pica las naranjas en pequeños trocitos, y agrega a la mezcla de repollo-hinojo.

Ensalada de cítricos	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	138	10	2
Calorías	496	35	18
% calorías totales	91	6	3
Calorías totales para este platillo	549		
Licuada de plátano apio	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	211	11	3
Calorías	759	38	26
% calorías totales	92	5	3
Calorías totales para este platillo	823		
Jugo de naranja recién exprimido	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	47	3	1
Calorías	184	12	8
% calorías totales	90	6	4
Calorías totales para este platillo	204		
Sopa de repollo tomate	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	47	7	1
Calorías	171	26	12
% calorías totales	82	12	6
Calorías totales para este platillo	209		
Ensalada de naranja e hinojo	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	70	8	1
Calorías	250	27	7
% calorías totales	88	10	2
Calorías totales para este platillo	284		
Totales del día	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	513	39	8
Calorías	1860	138	71
Prop. calorónutrientes del día	90	7	3
Calorías totales por hoy	2069		

Menú del invierno: Día tres

Desayuno

Papaya

1125 grs./2 ½ lbs. papaya roja

Comida

Plátanos con salsa de dátil

450 grs./1 lb. plátanos

110 grs./4 oz. dátiles

Indicaciones: Rebana los plátanos en un tazón. Remueve las semillas de los dátiles y licúalos con sólo suficiente agua para hacer una salsa espesa. ¡Viértela sobre los plátanos y devora!

Cena

Primer platillo: Bebida piña naranja

340 grs./12 oz. piña

450 grs./16 oz. jugo de naranja fresco

Indicaciones: Pela y remueve el corazón de la piña. Licua. ¡Salud!

Segundo platillo: Sopa P.L.T.

340 grs./12 oz. piña

225 grs./8 oz. lechuga romana

110 grs./4 oz. tomates

Indicaciones: Pela y remueve el corazón de la piña. Licua con la lechuga, luego vierte en un tazón. Pica el tomate y espárcelo sobre la sopa.

Tercer platillo: Ensalada piña tahini

225 grs./8 oz. lechuga romana

225 grs./8 oz. pepinos

110 grs./4 oz. piña

28 grs./1 oz. tahini crudo

Indicaciones: Pica la lechuga en un tazón. Pela y rebana el pepino y mezcla con la lechuga. Pela y remueve el corazón de la piña. Licua con el tahini y adereza la ensalada.

Papaya	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	111	7	2
Calorías	404	25	13
% calorías totales	91	6	3
Calorías totales para este platillo	442		
Plátanos con salsa de dátil	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	189	7	2
Calorías	679	25	14
% calorías totales	95	3	2
Calorías totales para este platillo	718		
Bebida piña naranja	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	92	5	1
Calorías	344	20	12
% calorías totales	92	5	3
Calorías totales para este platillo	376		
Sopa P.L.T.	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	56	6	1
Calorías	194	20	12
% calorías totales	86	9	5
Calorías totales para este platillo	226		
Ensalada piña tahini	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	34	10	15
Calorías	125	36	121
% calorías totales	44	13	43
Calorías totales para este platillo	282		
Totales del día	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	482	35	21
Calorías	1746	126	172
Prop. calorónutrientes del día	85	6	8
Calorías totales por hoy	2044		

Menú del invierno: Día cuatro

Desayuno

Licuada piña kiwi

450 grs./1 lb. piña

450 grs./1 lb. kiwi

Indicaciones: Licua y disfruta. Añade agua para una consistencia más suave si lo deseas.

Comida

Dátiles y pepino

280 grs./10 oz. dátiles medjool

450 grs./1 lb. pepinos

Indicaciones: Los pepinos pelados funcionan mejor para esta receta. Remueve la semilla de los dátiles y haz rebanadas gruesas de pepino. Coloca un dátil en cada rebanada de pepino y devora. ¡Es dulce, jugoso y crujiente!

† La información nutricional sólo está disponible para dos de las variedades principales de dátiles, el medjool y el deglet noor. Otras incontables variedades existen que pudieras preferir. Varios proveedores toman ordenes por correo en el sur de California y se especializan en variedades raras y exóticas y pueden enviártelas a casi cualquier lugar en los E.U. Disfruta los dátiles cuando están más frescos a final del otoño e inicio del invierno.

Cena

Primer platillo: Mandarinas satsuma

450 grs./1 lb. mandarinas satsuma

Segundo platillo: Sopa de toronja y pepino

225 grs./8 oz. pepinos

225 grs./8 oz. toronja

225 grs./8 oz. tomates

Indicaciones: Licua y disfruta.

Tercer platillo: Pepino satsuma

450 grs./1 lb. espinaca bebé

225 grs./8 oz. mandarinas satsuma

225 grs./8 oz. pepinos

15 grs./½ oz. piñones

Indicaciones: Corta la espinaca en un tazón. Licúa las mandarinas y el pepino para hacer un aderezo. Esparce los piñones sobre el resto de los ingredientes.

Licuada piña kiwi	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	124	8	3
Calorías	444	27	23
% calorías totales	90	5	5
Calorías totales para este platillo	494		
Dátiles y pepino	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	226	8	1
Calorías	809	30	10
% calorías totales	95	4	1
Calorías totales para este platillo	849		
Mandarinas satsuma	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	61	4	1
Calorías	216	13	11
% calorías totales	90	5	5
Calorías totales para este platillo	240		
Sopa de toronja pepino	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	40	5	1
Calorías	141	18	11
% calorías totales	83	11	6
Calorías totales para este platillo	170		
Pepino satsuma	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	38	17	12
Calorías	133	59	95
% calorías totales	46	21	33
Calorías totales para este platillo	287		
Totales del día	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	489	42	18
Calorías	1743	147	150
Prop. calorónutrientes del día	85	7	7
Calorías totales por hoy	2040		

Menú del invierno: Día cinco

Desayuno

Mandarinas satsuma

900 grs./2 lbs. mandarinas satsuma

Comida

¡Sólo plátanos!

900 grs./2 lbs. plátanos

Indicaciones: Licua los plátanos o cómelos tal cual son. ¡La elección es toda tuya!

Cena

Primer platillo: Bebida papaya piña

450 grs./1 lb. papaya

225 grs./8 oz. piña

Indicaciones: Licua y sirve. Para una bebida más suave añade tanta agua como desees.

Segundo platillo: Sopa papaya lima

450 grs./1 lb. papaya

225 grs./8 oz. lechuga romana

28 grs./1 oz. jugo de lima

Indicaciones: Licua todos los ingredientes y vierte sobre el tazón.

¡Espléndida!

Tercer platillo: Ensalada de naranja y semilla de cáñamo

450 grs./1 lb. lechuga de hoja roja

225 grs./8 oz. naranjas valencia

2 cdas. de semilla de cáñamo

Indicaciones: Pica la lechuga en un tazón. Pela las naranjas y colócalas en un tazón separado. Añade las semillas de cáñamo y vierte la mezcla sobre la lechuga.

Mandarinas satsuma	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	121	7	3
Calorías	432	26	23
% calorías totales	90	5	5
Calorías totales para este platillo	481		
¡Sólo plátanos!	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	207	10	3
Calorías	747	36	24
% calorías totales	93	4	3
Calorías totales para este platillo	807		
Bebida papaya piña	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	73	4	1
Calorías	265	14	7
% calorías totales	93	5	2
Calorías totales para este platillo	286		
Sopa papaya lima	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	30	4	1
Calorías	104	15	8
% calorías totales	82	12	6
Calorías totales para este platillo	127		
Ensalada naranja y semilla de cáñamo	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	44	19	11
Calorías	165	75	90
% calorías totales	50	23	27
Calorías totales para este platillo	259		
Totales del día	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	475	44	19
Calorías	1713	166	152
Prop. caloronutrientes del día	84	8	7
Calorías totales por hoy	2031		

Menú del invierno: Día seis

Desayuno

Bebida kiwi naranja

450 grs./1 lb. kiwi

450 grs./16 oz. jugo de naranja recién exprimido

Indicaciones: Pela el kiwi y licua con el jugo de naranja.

Comida

Envueltos de plátano

795 grs./1 $\frac{3}{4}$ lbs. plátanos

225 grs./8 oz. lechuga romana

Indicaciones: Pela los plátanos y envuelve en hojas de lechuga enteras.

Cena

Primer platillo: Licuado mandarina y piña

225 grs./8 oz. mandarinas

340 grs./12 oz. piña

Indicaciones: Pela y remueve el corazón de la piña. Licua con mandarinas para un licuado espeso.

Segundo platillo: Sopa mandarina y apio

225 grs./8 oz. mandarinas

110 grs./4 oz. apio

110 grs./4 oz. pimientos rojos

Indicaciones: Licua y vierte en un tazón.

† Es de ayuda utilizar una variedad dulce y sin semilla de mandarina para esta receta. Las naranjas también pueden sustituir bien las mandarinas.

Tercer platillo: Ensalada de piña y pimiento rojo

450 grs./1 lb. lechuga mantequilla

110 grs./4 oz. piña

110 grs./4 oz. pimientos rojos

28 grs./1 oz. almendras rebanadas

Indicaciones: Prepara la lechuga en un tazón. Licua la piña y el pimiento rojo para aderezar tu ensalada. Adorna con almendras.

Bebida kiwi naranja	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	118	9	3
Calorías	440	32	28
% calorías totales	88	6	6
Calorías totales para este platillo	500		
Envueltos de plátano	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	189	11	3
Calorías	677	41	27
% calorías totales	90	6	4
Calorías totales para este platillo	745		
Licuada mandarina piña	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	73	4	1
Calorías	262	13	9
% calorías totales	92	5	3
Calorías totales para este platillo	284		
Sopa mandarina apio	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	40	4	1
Calorías	143	13	10
% calorías totales	86	8	6
Calorías totales para este platillo	166		
Ensalada de piña y pimiento rojo	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	37	14	16
Calorías	132	49	126
% calorías totales	43	16	41
Calorías totales para este platillo	307		
Totales del día	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	457	42	24
Calorías	1654	148	200
Prop. caloronutrientes del día	83	7	10
Calorías totales por hoy	2002		

Menú del invierno: Día siete

Desayuno

Ensalada de papaya y plátano

225 grs./8 oz. papaya

450 grs./1 lb. plátano

Indicaciones: Corta las frutas en un tazón y mezcla.

Comida

Dátiles y apio

280 grs./10 oz. dátiles

450 grs./16 oz. apio

Indicaciones: Cómelos juntos o uno a la vez.

Cena

Primer platillo: Jugo de naranja recién exprimido

450 grs./16 oz. jugo de naranja recién exprimido

Segundo platillo: Sopa de naranja y brócoli

225 grs./8 oz. brócoli

225 grs./8 oz. naranjas

Indicaciones: Licua ambos ingredientes para formar una deliciosa sopa.

Tercer platillo: Ensalada de toronja y tahini

450 grs./1 lb. lechuga romana

110 grs./4 oz. brócoli

110 grs./4 oz. toronja

28 grs./1 oz. tahini crudo

Indicaciones: Pica finamente la lechuga y el brócoli en un tazón. Licua la toronja y el tahini para aderezar la ensalada.

Ensalada de papaya y plátano	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	126	6	2
Calorías	454	23	15
% calorías totales	92	5	3
Calorías totales para este platillo	492		
Dátiles y apio	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	226	8	1
Calorías	809	30	10
% calorías totales	95	4	1
Calorías totales para este platillo	849		
Jugo de naranja recién exprimido	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	47	3	1
Calorías	184	12	8
% calorías totales	90	6	4
Calorías totales para este platillo	204		
Sopa de naranja brócoli	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	42	9	2
Calorías	146	30	12
% calorías totales	78	16	6
Calorías totales para este platillo	188		
Ensalada de toronja tahini	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	42	15	16
Calorías	149	52	124
% calorías totales	46	16	38
Calorías totales para este platillo	325		
Totales del día	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	483	41	22
Calorías	1742	147	169
Prop. caloronutrientes del día	85	7	8
Calorías totales por hoy	2058		
Totales semanales	Carb	Proteína	Grasa
Prop. caloronutrientes semanal	85	7	8

Menú de primavera: Día uno

Desayuno

Papaya con salsa de kiwi

1135 grs./2.5 lbs. papaya

225 grs./8 oz. kiwi

Indicaciones: Pela y remueve las semillas de la papaya. Corta en un tazón. Licua el kiwi y vierte sobre la papaya.

Comida

Licuada de plátano y apio

795 grs./1 ¾ lbs. plátanos

110 grs./4 oz. apio

Indicaciones: Corta el apio en pequeños trozos para romper las fibras, haciéndolo más fácil de licuar. Licua los plátanos y apio con tanta agua como sea necesaria para la consistencia deseada.

Cena

Primer platillo: Bebida piña kiwi

225 grs./8 oz. piña

225 grs./8 oz. kiwi

Indicaciones: Pela y remueve el corazón a la piña. Pela el kiwi, y luego licua ambos ingredientes.

Segundo platillo: Sopa piña hinojo

225 grs./8 oz. piña

110 grs./4 oz. apio

110 grs./4 oz. pepino

28 grs./1 oz. hojas de hinojo

Indicaciones: Licua la piña, el apio, el hinojo y vierte en un tazón. Corta el pepino en pequeños trozos y utilízalo para adornar por encima de la sopa.

Tercer Platillo: Ensalada de piña y macadamia

450 grs./1 lb. lechuga de hoja verde

110 grs./4 oz. tomates

110 grs./4 oz. piña

28 grs./1 oz. nueces macadamia

Indicaciones: Pica la lechuga en un tazón. Rebana el tomate y mézclalo con los verdes. ¡Licua la piña y las nueces macadamia para un aderezo delicioso!

Papaya con salsa de kiwi	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	144	10	3
Calorías	524	34	23
% calorías totales	90	6	4
Calorías totales para este platillo	581		
Licuada de plátano apio	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	185	9	3
Calorías	665	34	23
% calorías totales	92	5	3
Calorías totales para este platillo	722		
Bebida piña kiwi	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	62	4	1
Calorías	221	14	12
% calorías totales	89	6	5
Calorías totales para este platillo	247		
Sopa piña hinojo	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	37	3	1
Calorías	130	11	6
% calorías totales	88	7	4
Calorías totales para este platillo	147		
Ensalada de piña macadamia	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	36	10	23
Calorías	130	36	184
% calorías totales	37	10	53
Calorías totales para este platillo	350		
Totales del día	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	464	36	31
Calorías	1670	129	248
Prop. calorónutrientes del día	82	6	12
Calorías totales por hoy	2047		

Menú de primavera: Día dos

Desayuno

Plátanos con salsa de algarrobo

450 grs./1 lb. plátanos

28 grs./1 oz. dátiles medjool

28 grs./1 oz. polvo de algarrobo crudo

Indicaciones: Rebana la mayoría de los plátanos en un tazón, reservando medio plátano para la salsa. Licua los dátiles, ½ plátano y algarrobo con apenas suficiente agua para hacer una salsa. Vierte sobre los plátanos rebanados.

Comida

Leche de plátanos

900 grs./2 lbs. plátanos

Indicaciones: Licua los plátanos con suficiente agua para hacer una consistencia como de “leche.”

Cena

Primer platillo: Bebida de fresa piña

225 grs./8 oz. fresas

225 grs./8 oz. piña

Indicaciones: Prepara ambos ingredientes y licua.

Segundo platillo: Sopa de fresa y pimienta amarilla

450 grs./1 lb. fresas

225 grs./8 oz. pimientos amarillos

225 grs./8 oz. lechuga romana

Indicaciones: Pica todos los ingredientes, colócalos en la licuadora, excepto por 1 fresa, y licua. Vierte en un tazón y adorna con la fresa reservada, rebanada finamente.

Tercer platillo: Ensalada de fresa y pimienta roja

450 grs./1 lb. lechuga romana

110 grs./4 oz. pimientos rojos

225 grs./8 oz. fresas

Indicaciones: Pica finamente la lechuga en un tazón. Licua los pimientos rojos y fresas para hacer un aderezo. Vierte sobre la ensalada.

Plátanos con salsa de algarrobo	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	150	7	2
Calorías	509	23	13
% calorías totales	93	4	3
Calorías totales para este platillo	545		
Leche de plátanos	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	207	10	3
Calorías	747	36	24
% calorías totales	93	4	3
Calorías totales para este platillo	807		
Bebida de fresa piña	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	44	3	1
Calorías	157	10	8
% calorías totales	89	6	5
Calorías totales para este platillo	175		
Sopa de fresa y pimiento amarillo	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	57	8	3
Calorías	197	28	20
% calorías totales	81	11	8
Calorías totales para este platillo	245		
Ensalada de fresa y pimiento rojo	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	39	8	2
Calorías	133	28	18
% calorías totales	74	16	10
Calorías totales para este platillo	179		
Totales del día	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	497	36	11
Calorías	1743	125	83
Prop. calorónutrientes del día	89	6	4
Calorías totales por hoy	1951		

Menú de primavera: Día tres

Desayuno

¡Celebración de cítricos!

225 grs./8 oz. piña

225 grs./8 oz. kiwi

225 grs./8 oz. fresas

225 grs./8 oz. toronja roja

225 grs./8 oz. naranjas

Indicaciones: Prepara todos los ingredientes, pica, y mezcla en un tazón.

Comida

Mangos ataulfo

900 grs./2 lbs. mangos ataulfo

† Esta variedad mexicana de mango empieza su temporada a finales de Abril. También conocido como miel, champaña, Manila, asiático o mango amarillo, es un mango más pequeño que el promedio, con un color amarillo pálido y una carne virtualmente sin fibras y un sabor dulce, que lo hace el líder de las variedades importadas. Mientras que los mangos importados son sujetos a tratamiento de agua caliente en los E.U. (a menos que vivas en áreas donde se cultivan localmente, tal como el sur de Florida y el sur de California), algunas veces son las únicas variedades disponibles. Siempre es una buena idea visitar áreas donde las frutas tropicales se cultivan.

Cena

Primer platillo: Kiwi y fresa

450 grs./1 lb. kiwi

450 grs./1 lb. fresas

Indicaciones: Rebana, pica y disfruta.

Segundo platillo: Sopa fresa y pepino

450 grs./1 lb. fresas

225 grs./8 oz. pepinos

Indicaciones: Pela y rebana el pepino y licua las fresas, dejando un poco de cada uno como adorno. Licua, vierte en un tazón y decora.

Tercer platillo: Ensalada de fresa y almendra

450 grs./1 lb. lechuga hoja roja

110 grs./4 oz. pepinos

110 grs./4 oz. fresas

28 grs./1 oz. almendras

Indicaciones: Pica la lechuga en un tazón grande. Pela y rebana el pepino y mezcla con la lechuga. Licua las fresas y almendras para un aderezo.

Celebración de cítricos	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	130	9	3
Calorías	467	33	22
% calorías totales	90	6	4
Calorías totales para este platillo	522		
Mangos ataulfo	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	154	5	2
Calorías	553	17	20
% calorías totales	94	3	3
Calorías totales para este platillo	590		
Kiwi fresa	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	101	8	4
Calorías	363	29	30
% calorías totales	86	7	7
Calorías totales para este platillo	422		
Sopa fresa pepino	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	40	4	2
Calorías	142	16	14
% calorías totales	83	9	8
Calorías totales para este platillo	172		
Ensalada de fresa y almendra	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	27	13	16
Calorías	101	51	134
% calorías totales	35	18	47
Calorías totales para este platillo	286		
Totales del día	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	452	39	27
Calorías	1626	146	220
Prop. calorónutrientes del día	82	7	11
Calorías totales por hoy	1992		

Menú de primavera: Día cuatro

Desayuno

Jugo de naranja

4 tazas de jugo de naranja recién exprimido

Comida

Licuado de plátano y ataulfo

450 grs./1 lb. plátanos

450 grs./1 lb. mangos ataulfo

Indicaciones: ¡Licua y devora!

Cena

Primer platillo: Botes de papaya y fresa

450 grs./1 lb. papaya

450 grs./1 lb. fresas

Indicaciones: Remueve las semillas a la papaya, y llena con fresas rebanadas. ¡Ármate con una cuchara y disfruta!

Segundo platillo: Sopa de apio y naranja

225 grs./8 oz. apio

225 grs./8 oz. pimientos rojos

225 grs./8 oz. naranjas Valencia

Indicaciones: Licua el apio, naranja y $\frac{3}{4}$ del pimiento rojo. Vierte en un tazón y decora con el pimiento rojo sobrante finamente picado.

Tercer platillo: Ensalada de naranja y pimiento rojo

450 grs./1 lb. lechuga hoja roja

110 grs./4 oz. naranjas

55 grs./2 oz. pimientos rojos

28 grs./1 oz. nueces de Brasil

Indicaciones: Corta la lechuga en un tazón. Usa la función de pulsar de tu licuadora para convertir las naranjas, pimiento rojo y nueces de Brasil en un aderezo espeso y consistente.

Jugo de naranja	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	94	6	2
Calorías	367	25	16
% calorías totales	90	6	4
Calorías totales para este platillo	408		
Licuada de plátano y ataulfo	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	181	7	3
Calorías	651	26	22
% calorías totales	93	4	3
Calorías totales para este platillo	699		
Botes de papaya y fresa	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	79	6	2
Calorías	285	21	16
% calorías totales	88	7	5
Calorías totales para este platillo	322		
Sopa de apio y naranja	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	47	6	2
Calorías	166	22	14
% calorías totales	82	11	7
Calorías totales para este platillo	202		
Ensalada de naranja y pimiento rojo	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	31	12	20
Calorías	114	44	171
% calorías totales	35	13	52
Calorías totales para este platillo	329		
Totales del día	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	432	37	29
Calorías	1583	138	239
Prop. calorónutrientes del día	81	7	12
Calorías totales por hoy	1961		

Menú de primavera: Día cinco

Desayuno

Deleite dulce-ácido

450 grs./16 oz. de jugo de naranja fresco

225 grs./8 oz. mangos ataulfo

225 grs./8 oz. fresas

Indicaciones: Licua todo y trata de no beberlo demasiado rápido... ¡es así de bueno!

Comida

¡Sólo plátanos!

900 grs./2 lbs. plátanos

Cena

Primer platillo: Jugo de naranja recién exprimido

450 grs./16 oz. de jugo de naranja recién exprimido

Segundo platillo: Sopa de espinaca y pimiento rojo

225 grs./8 oz. espinaca

225 grs./8 oz. pimientos rojos

225 grs./8 oz. naranjas

Indicaciones: Licua todos los ingredientes y vierte en un tazón.

Tercer platillo: Ensalada de naranja y pistache

225 grs./8 oz. espinaca bebé

225 grs./8 oz. lechuga hoja roja

110 grs./4 oz. naranjas

28 grs./1 oz. pistaches

Indicaciones: Pica la espinaca y lechuga en un tazón. Licua las naranjas y pistache, ¡y adereza tu ensalada!

Deleite dulce-ácido	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	124	5	2
Calorías	461	20	18
% calorías totales	92	4	4
Calorías totales para este platillo	499		
¡Sólo plátanos!	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	207	10	3
Calorías	747	36	24
% calorías totales	93	4	3
Calorías totales para este platillo	807		
Jugo de naranja recién exprimido	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	47	3	1
Calorías	184	12	8
% calorías totales	90	6	4
Calorías totales para este platillo	204		
Sopa de espinaca y pimiento rojo	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	49	11	2
Calorías	167	37	14
% calorías totales	77	17	6
Calorías totales para este platillo	218		
Ensalada de naranja y pistache	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	35	16	14
Calorías	126	59	115
% calorías totales	42	20	38
Calorías totales para este platillo	300		
Totales del día	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	462	45	22
Calorías	1685	164	179
Prop. calorónutrientes del día	83	8	9
Calorías totales por hoy	2028		

Menú de primavera: Día seis

Desayuno

Ensalada de fruta de primavera

450 grs./1 lb. naranjas dulces

450 grs./1 lb. fresas

225 grs./8 oz. kiwi

Indicaciones: Corta todas las frutas en pedacitos grandes, mezcla y ¡disfruta el sabor!

Comida

Ensalada ataulfo fresa

900 grs./2 lbs. mangos ataulfo

450 grs./1 lb. fresas

Indicaciones: Pica los mangos y rebana las fresas en un tazón.

Cena

Primer platillo: Papaya

680 grs./1.5 lbs. papaya

Segundo platillo: Gazpacho de papaya

450 grs./1 lb. papaya

225 grs./8 oz. tomates

55 grs./2 oz. albahaca fresa

Indicaciones: Remueve las semillas a la papaya, pélala y córtala en pequeños trozos, o licua si así prefieres. Pica el tomate e igualmente con la albahaca, sólo que finamente. Agrégalos a la mezcla de papaya. ¡Disfruta!

Tercer Platillo: Envueltos de ensalada de papaya

450 grs./1 lb. lechuga mantequilla

450 grs./1 lb. papaya

jugo de 1 lima

Indicaciones: En un tazón, corta la papaya en pequeños trozos. Mézclala con jugo de lima hasta que esté bien combinada. Usa las hojas de lechuga como envueltos, y usa tu mezcla de papaya-lima como relleno.

Ensalada de fruta de primavera	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	121	10	3
Calorías	436	36	25
% calorías totales	88	7	5
Calorías totales para este platillo	497		
Ensalada ataulfo fresa	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	189	8	4
Calorías	677	27	31
% calorías totales	92	4	4
Calorías totales para este platillo	735		
Papaya	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	67	4	1
Calorías	242	15	8
% calorías totales	91	6	3
Calorías totales para este platillo	265		
Gazpacho de papaya	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	57	6	2
Calorías	204	22	14
% calorías totales	85	9	6
Calorías totales para este platillo	240		
Envueltos de ensalada de papaya	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	57	9	2
Calorías	199	31	13
% calorías totales	82	13	5
Calorías totales para este platillo	243		
Totales del día	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	491	37	12
Calorías	1758	131	91
Prop. calorónutrientes del día	89	7	5
Calorías totales por hoy	1980		

Menú de primavera: Día siete

Desayuno

Fresas

1360 grs./3 lbs. fresas

† Si andas buscando hojas verdes extra, o ahorrar tiempo, puedes comer la parte superior de las fresas. Sí cambian la textura un poco, pero también añaden un poco de sabor verde. Si disfrutas de comer algo verde con tu fruta, entonces este es un paquete completo.

Comida

Licuado de plátano romano

900 grs./2 lbs. plátanos

225 grs./8 oz. lechuga romana

Indicaciones: Prepara y haz un licuado.

Cena

Primer platillo: Naranja kiwi

450 grs./1 lb. naranjas

225 grs./8 oz. kiwi

Indicaciones: Pela las naranjas, luego córtalas en pedacitos y colócalas en un tazón. Pela el kiwi y corta en rebanadas. Mezcla con las naranjas.

Segundo platillo: Sopa de coliflor y tomate

225 grs./8 oz. floretes de coliflor

450 grs./1 lb. tomates

Indicaciones: Licua la coliflor con $\frac{3}{4}$ de los tomates. Pica el tomate sobrante y mézclalo con la sopa o úsalo encima como adorno.

Tercer platillo: Ensalada de naranja y tahini

225 grs/8 oz. lechuga romana

225 grs./8 oz. espinaca bebé

110 grs./4 oz. naranjas

1 cda. tahini crudo

Indicaciones: Corta los verdes en un tazón. Licua los segmentos de naranja con tahini y usa como aderezo.

Fresas	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	105	9	4
Calorías	370	32	33
% calorías totales	85	7	8
Calorías totales para este platillo	435		
Licuada plátano romano	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	215	13	4
Calorías	770	46	30
% calorías totales	91	5	4
Calorías totales para este platillo	846		
Kiwi naranja	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	60	5	1
Calorías	216	17	12
% calorías totales	88	7	5
Calorías totales para este platillo	245		
Sopa de coliflor y tomate	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	33	8	2
Calorías	111	28	13
% calorías totales	73	18	9
Calorías totales para este platillo	152		
Ensalada de naranja tahini	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	36	15	15
Calorías	129	55	122
% calorías totales	42	18	40
Calorías totales para este platillo	306		
Totales del día	Carb	Proteína	Grasa
Gramos	449	50	26
Calorías	1596	178	210
Prop. caloronutrientes del día	80	9	11
Calorías totales por hoy	1984		
Totales semanales	Carb	Proteína	Grasa
Prop. caloronutrientes semanal	84	7	9

Apéndice B. Preguntas frecuentes

¿Qué son los alimentos crudos?

Existen diferentes definiciones de alimentos crudos, dependiendo de a quién le preguntes. Para nuestros propósitos, definiremos a los alimentos crudos como aquellos alimentos que son integrales y frescos y no han sido sujetos a cocción de ningún tipo. Los alimentos crudos son los productos terminados de la Naturaleza; están listos para ser consumidos, tal cual. Como las materias primas que los constructores utilizan para crear una casa, los alimentos crudos se vuelven los materiales de construcción que nuestros cuerpos utilizan para mantenerse y reconstruirse.

“Crudo” es un término relativo. Algunas personas argumentarían que los alimentos deshidratados o en polvo todavía son crudos, a pesar de que no son enteros o integrales. (El agua es un nutriente esencial muy importante; una vez que el agua ha sido removida de un alimento, no debe considerársele más como “integral.”)

No hay necesidad de argumentar, y existe espacio para la excepción ocasional. Lo que haces la mayoría del tiempo tendrá un impacto más grande en tu vida. Lo que hagas rara vez debe considerarse como la excepción. El impacto de las excepciones no se acumula como el impacto de aquello que haces con regularidad. Sin embargo, los alimentos a base de plantas crudas, frescas e integrales con todos sus componentes originales intactos, incluyendo agua y fibra, son por mucho los más saludables.

¿Qué es una dieta de alimentos crudos?

Una dieta de alimentos crudos es aquella donde predominan los alimentos que no han sido cocinados. Las personas que adoptan esta dieta son referidas comúnmente como “crudívoros” o “cruditarianos.” Aquellos que sólo consumen plantas crudas son llamados “crudiveganos.”

La saludable dieta de alimentos crudos que yo recomiendo en este libro está hecha de plantas enteras, frescas, maduras, crudas y orgánicas. Está predominada por frutas y te permite todo tipo de hojas verdes que desees comer, más pequeñas cantidades de nueces, semillas y frutas grasosas.

¿Qué hay de una dieta de sólo fruta?

Yo no recomiendo una dieta de sólo fruta. En mi experiencia, debemos consumir vegetales, especialmente las hojas verdes oscuras, para poder experimentar nutrición óptima y una salud ideal. Yo recomiendo que 2 a 6% de nuestras calorías totales consumidas, en promedio, provengan de hojas verdes. En términos de volumen, esto significaría algo entre 1 y 4 cabezas de lechuga, o 100 a 450 gramos de berza, o 250 a 900 gramos de espinaca, por día (dependiendo de qué tantas calorías consumes normalmente).

¿Son iguales todas las dietas de alimentos crudos?

No, existen muchos acercamientos hacia el consumo de una dieta cruda. A pesar de que para algunos esto incluya la carne cruda y otros productos animales, yo no recomiendo el consumo de alimentos derivados de animales de cualquier tipo (incluyendo la miel y la leche), por razones de salud, ecología y compasión.

La mayoría de las dietas de alimentos crudos obtienen un alto porcentaje de calorías diarias a partir de las grasas, incluyendo aceites y cantidades significativas de aguacates, nueces y semillas, y algunas veces carne de coco y aceitunas. Estas dietas tienden a ser insostenibles, ya que demasiada grasa, inclusive la grasa cruda, causa problemas de salud y requiere de un insuficiente consumo de carbohidratos. En un esfuerzo vano por compensar las insuficiencias nutricionales de estas dietas, las personas tienden a recurrir al uso de suplementos y estimulantes.

No podemos tener éxito consumiendo vegetales primordialmente (inclusive cuando incluimos cantidades sustanciales de bebidas verdes), ya que inclusive cantidades increíblemente enormes no están cerca de contener las calorías necesarias que requerimos como combustible. Una dieta de alimentos crudos sostenible, así pues, obtiene la gran mayoría de sus calorías diarias a partir de las frutas, las cuales son relativamente altas en calorías, junto con cantidades liberales de vegetales por su alto contenido mineral, y una (muy) pequeña cantidad de nueces y semillas.

¿Qué hay de las diferencias individuales?

Una enorme cantidad de información equivocada está siendo enseñada en los círculos de salud holística acerca del tipo metabólico. Los “expertos” nos dicen que las personas nacen ya sea como metabolizadores “rápidos” o “lentos” (algunas veces llamados “oxidantes rápidos o lentos”), y que la tasa de tu metabolismo determina las comidas para las cuales estás mejor adaptado para comer.

Los metabolizadores rápidos, o es lo que dicen, queman el combustible más rápidamente que los metabolizadores lentos, haciéndolos relativamente más eficientes en la digestión de su alimento.

De hecho, lo opuesto es lo cierto. Utilizando una analogía de automóviles, es fácil entender que un carro que obtiene más kilómetros por litro es más eficiente que un carro que obtiene menos kilómetros por litro. De forma similar, aquel que utiliza la menor cantidad de combustible para lograr una tarea particular, en este caso, el metabolizador lento, es el más eficiente.

Siguiendo la “sabiduría” de esta línea de pensamiento, si tú eres un metabolizador rápido consumiendo alimentos crudos, debes consumir un porcentaje excepcionalmente alto de tus calorías totales (60-80%) como grasa en la forma de nueces, semillas, aceites, aguacates, aceitunas, y similares. Las frutas, se dice, son insuficientes para los metabolizadores rápidos en términos de densidad de combustible, dejándolos constantemente hambrientos, provocándoles constantes recaídas a los alimentos cocinados y sufriendo de los malestares (equivocadamente) asociados al excesivo consumo de azúcares de las frutas. Al consumir más grasa, se está implicando que la nutrición será mejorada.

Sólo los metabolizadores más lentos, según ellos, pueden esperar tener una oportunidad de salud cuando utilizan fruta como combustible. Inclusive entonces, a los metabolizadores lentos se les aconseja mantener la fruta al mínimo ya que es tan alta en carbohidratos simples de alta glicemia. Unas pocas piezas de fruta por semana, cuando mucho, es lo recomendable para los metabolizadores lentos. Tal vez, ellos dicen, los atletas serios que al mismo tiempo son metabolizadores lentos pueden comer un poco más de fruta. Pero en general, ellos argumentan que el consumo de fruta debe simplemente ser evitado. Ellos claman que es demasiado fácil (y demasiado peligroso) comer fruta en exceso.

Aparentemente, de acuerdo a muchos maestros, es un individuo raro en verdad el que es un metabolizador lento.

Metabolismo

Una razón por la cual esta teoría fracasa es que muchos de los que la enseñan no conocen la definición de la palabra “metabolismo.” Aquí hay algunos términos que deben ser útiles en esta discusión.

- **TMB en ayuno:** La tasa de metabolismo basal “en ayuno” es una medida de la cantidad de combustible que una persona utiliza, por unidad de tiempo, cuando está despierta y en reposo absoluto. No incluye funciones tales como la actividad física, las actividades diarias de la casa, o inclusive la digestión. Esto implica que ningún alimento ha sido consumido por al menos 72 horas y que el cuerpo no requiere energía digestiva. La TMB en ayuno es de alrededor de 1.000 calorías por día para la mayoría de las personas, a pesar de que este número tiende a ser ligeramente afectado por el tamaño corporal.
- **T M B :** El número de la tasa metabólica basal que es más probable que encuentres estima las calorías consumidas para las personas que están despiertas y descansando, pero *no* ayunando o absteniéndose de consumir alimento. La mayoría de las personas pueden estimar a groso modo este número al multiplicar su peso corporal por diez.
 - **Metabolismo:** Nosotros utilizamos la palabra “metabolismo” para la TMB más todas las actividades del día. El metabolismo no es, por si mismo, una función única, sino más bien la suma de todos los procesos catabólicos y anabólicos que ocurren adentro de tu cuerpo. Los procesos *anabólicos* son las actividades de construcción, aquellas que combinan estructuras más simples para formar otras más complejas. Estas incluyen el crecimiento, la reparación y toda la química recombinante que ocurre a nivel celular y visceral. Los procesos *catabólicos* son aquellos que rompen las estructuras complejas a formas más simples. La digestión, la actividad osteoclástica (células que rompen o degradan los huesos), la conversión de glucógeno a glucosa, y el envejecimiento son ejemplos de catabolismo en acción.

Cuando decimos que alguien tiene un “metabolismo rápido,” queremos decir que requieren más combustible para realizar el mismo número de procesos anabólicos y catabólicos que una persona con un metabolismo lento. Esto quiere decir que los metabolizadores rápidos son menos eficientes en su uso de combustible.

De cualquier forma, y de acuerdo a la mayoría de los textos de fisiología del deporte, la diferencia entre las tasas de metabolismo rápido y lento es muy pequeña en verdad. La mayoría de los textos está de acuerdo en que la TMB varía rara vez mucho más que alrededor de más o menos 5% de persona a persona de similar tamaño corporal y diseño. El área de superficie corporal, demostrado por los científicos, es el factor más grande que afecta a la TMB⁷⁸.

La Actividad—no el metabolismo—gobierna el uso de combustible

Lo que realmente afecta el uso de combustible es la cantidad de esfuerzo físico que uno realiza. Una persona sedentaria pudiese utilizar sólo 200 calorías por día al realizar sus funciones diarias, mientras que alguien que realiza una caminata vigorosa de cuatro horas puede gastar unas 2.000 calorías. Los atletas profesionales utilizan frecuentemente unas 4.000 calorías solamente para su entrenamiento diario, y los ciclistas del Tour de Francia son reconocidos por utilizar de 10.000 a 14.000 calorías, o más, en los días más intensos de esta competencia agotadora. Así pues, es fácil observar que las diferencias en la TMB, o metabolismo, como se le refiere común pero equivocadamente, juegan un rol excepcionalmente pequeño en el uso de calorías totales.

Cuando mucho, las variaciones de la TMB representan menos de 100 calorías de las 2.000 a 4.000 que la mayoría de las personas comúnmente consumen cada día. Los libros de texto sugieren que las diferencias de la TMB típicamente representan sólo del uno al dos por ciento de las calorías totales consumidas. Esto es aproximadamente el equivalente calórico de una mordida de una manzana. Esto ciertamente no es suficiente para hacer una diferencia notable en el consumo de combustible o entre fuentes preferidas de combustible inclusive entre los metabolizadores más rápidos y los más lentos.

El metabolizador verdaderamente rápido utiliza más calorías por hora a través del día que las que usa una persona promedio. Entre más calorías se utilizan en el transcurso del día, más rápido será el metabolismo total de dicha persona.

Un Ejemplo

Por ejemplo, podemos estimar razonablemente que una mujer, moderadamente activa, de 160 cm. Que pesa 50 kilogramos puede consumir alrededor de 2.000 calorías por día y un hombre ligeramente activo que mide 175 cm. y pesa 68 kilos utiliza alrededor de 2.400 calorías. En este ejemplo, el hombre utiliza un promedio de 100 calorías por hora.

En un afán de simplicidad, podemos definir 100 calorías por hora (más o menos 10%) como el rango medio de tasa metabólica. Podríamos asegurar, así pues, que una persona que usa, en promedio, más de 110 calorías por hora sería definido como

un metabolizador rápido y una persona que usa menos de 90 calorías por hora sería un metabolizador lento. Podríamos asignar a personas ciertas definiciones de ser aún más rápidas o más lentas entre más difiriese su uso calórico del rango medio.

En este punto hemos llegado a una contradicción difícil de ignorar. Se nos dice que los metabolizadores rápidos—aquellos que utilizan más combustible por hora, son supuestamente las mismísimas personas que prosperarán con los niveles más altos de grasa en sus dietas. Mientras tanto, también se nos dice que sólo los atletas metabolizadores lentos deben intentar utilizar una dieta más alta en carbohidratos de fruta. Sin embargo, sabemos que los atletas son las personas que tienen los metabolismos más altos, a pesar de las variaciones en su TMB.

Para hacer esto aún más confuso, la investigación científica consistentemente prueba que entre más grasa consumes, más sufrirá tu salud. En alguna parte, alguien debe estar equivocado en estas aseveraciones. No es posible estar en ambos lados de la cerca. O bien una dieta basada en grasa es más sana o una dieta basada en fruta lo es, pero no pueden ser ambas; y no puede ser una para ciertas personas y otra para otras personas.

Las vacas pequeñas consumen pequeñas cantidades de alimento en comparación con las vacas grandes. Las vacas activas comen más alimento que sus contrapartes sedentarias, sin embargo, todas las vacas consumen esencialmente el mismo alimento. Las frutas y verduras han sido promovidas como los mejores alimentos para la salud humana por más de un siglo, y han sido el alimento primario para la humanidad a través de nuestra existencia, hasta el pasado reciente.

Ya sea que tú seas pequeño o grande, activo o sedentario, las frutas y verduras siguen siendo los alimentos óptimos a elegir para satisfacer todas las necesidades nutricionales humanas. Si una persona requiere consumir una mayor cantidad de calorías que otra persona, esto simplemente quiere decir que necesitan comer una mayor cantidad de alimento, no alimentos completamente diferentes.

Si el caso anterior no es suficiente contradicción que es necesaria descifrar, trabaja en este otro: Ha sido aseverado en repetidas ocasiones que la mayoría de las personas experimentarían los más altos niveles de salud utilizando una dieta que está compuesta principalmente de grasas. Esta aseveración está basada en la suposición de que la mayoría de las personas son metabolizadores rápidos, una premisa que no puede ser verdad. Cada vez que trabajamos con números grandes, la ley de promedios entra en juego. Utilizando la ley de promedios, una curva “normal” o de tipo “campana” siempre se forma. En esta curva, sólo alrededor de 5 a 10% de las personas realmente serían clasificados como metabolizadores rápidos, 5 a 10% de las personas serían catalogados como verdaderos metabolizadores lentos, y el resto, aproximadamente 80%, caerían en algún lugar en el medio. Estos serían los metabolizadores promedios, ni lentos ni rápidos.

No te confundas con la charlatanería de metabolismo (u oxidación). Registra tu ingesta de grasa en un día dado y observa por ti mismo que porcentaje exacto de tus calorías provienen de ella. Una vez que lo hagas, te enterarás por qué tantas

personas están teniendo problemas con los alimentos crudos. Una alta cantidad de grasa es también la razón por la cual la mayoría de los estudios científicos acerca de los crudívoros obtienen conclusiones negativas. ¿Es acaso de asombrarse que las personas tengan problemas para mantenerse sanos en sus regímenes crudos altos en grasa, o que encuentren tan apetentes a los carbohidratos cocinados?

Aquellos que convencen a los nuevos crudívoros, que no sospechan de nada, de que se mantengan alejados de la fruta y acercándolos a la grasa tienen éxito en una sola cosa: la creación de insuficiencias nutricionales. Esto abre la puerta a la venta de suplementos nutricionales en un intento vano de compensar las deficiencias mismas que resultaron de consumir una dieta cruda alta en grasa. Por supuesto, los nuevos entusiastas de la salud quieren aprender y están propensos a seguir cualquier consejo que se les da.

¿Puedo prosperar con sólo alimentos crudos?

Ningún nutriente esencial existe en la carne, granos, legumbres o lácteos que no está también disponible en las frutas, verduras, nueces y semillas—y en una forma que es más fácil de digerir. De hecho, muchos nutrientes vitales, tal como las fibras solubles y los miles de fitonutrientes, pueden ser sólo obtenidos de las plantas. Las frutas, verduras, y hojas verdes no sólo contienen cantidades suficientes de carbohidratos, proteína y grasa, sino que también las contienen en los porcentajes, proporciones y formas que son óptimas para la salud humana.

Las personas prosperan en una dieta cruda, comúnmente contándole a otros cómo su salud y sus vidas han mejorado. Cuando la gente integra una dieta cruda adecuada con otras prácticas de vida sana, ellos rara vez, si es que ocurre, desarrollan problemas de control de peso o enfermedades crónicas (o inclusive de corto plazo). La salud se vuelve un hecho de la vida.

Por millones de años, la mayoría de los humanos, y sus ancestros, vivieron un estilo de vida de recolector en un ambiente tropical donde grandes cantidades de fruta fácil de recoger estaban disponibles para satisfacer sus necesidades nutricionales. Es muy probable que la dieta humana estuviera basada en plantas en su totalidad y consumida sin la aplicación de fuego o calor. Por consiguiente, los tractos digestivos y eliminativos del ser humano se desarrollaron para procesar frutas y vegetales crudos como combustible y para el crecimiento. Estamos diseñados biológicamente para obtener nuestra nutrición de frutas y verduras no cocinadas.

Sólo en los últimos 10,000 años la agricultura de cereales le ha permitido a los humanos cambiar sus dietas frugívoras por una basada en granos cocidos⁷⁹. Los cuerpos de las personas permanecieron igual, pero el alimento que ellos escogieron consumir empezó a variar para mal. El cuerpo humano no ha tenido suficiente tiempo, hablando evolucionariamente, para alterar su sistema digestivo y adaptarse a este cambio dietético fundamental. La probabilidad de que lo haga es poca cuando mucho, ya que los alimentos calentados son de menor calidad nutricional, y la cocción introduce elementos tóxicos. Así pues, la adaptación sería hacia abajo, y técnicamente se consideraría una antievolución.

¿Comer crudo me hará sano?

Una dieta cruda apropiada da como resultado una salud mejorada, pero debo enfatizar que el cuerpo, no la comida, crea salud. El alimento no construye; el cuerpo construye. El alimento no limpia; el cuerpo limpia. La buena salud, después de todo, es el resultado de un estilo de vida sano.

La dieta cruda no es sino un componente del vivir sanamente. El descanso y sueño adecuado, la actividad física vigorosa y regular, bastante aire fresco, la luz del sol, una perspectiva positiva de la vida, y muchos otros factores son también esenciales para crear una buena salud.

¿Por que la dieta 80/10/10 no funcionó para mí?

La gente llega a mí después de intentar este método de alimentación sin éxito. Después de examinar sus casos, yo he encontrado que invariablemente ellos no estaban en realidad siguiendo lo que yo recomiendo. Ya que en verdad deseo a las personas tener éxito, yo quiero mencionar algunos factores clave que comúnmente son pasados por alto cuando se adopta un estilo de vida **80/10/10**.

No estás siguiendo el plan 80/10/10 si:

- Menos del 2% de tus calorías totales provienen de verduras y hojas verdes. Para una verdadera salud, yo recomiendo consumir de 2 a 6% de tus calorías a partir de hojas verdes. Para que 4% de tus calorías provengan de verduras en una dieta de 2.000 calorías, tú tendrías que consumir aproximadamente una libra (454 gramos) de verdes por día.
- Tu ingesta calórica es insuficiente para mantener tu peso corporal deseado.
- Quemaste menos del 40% de tus calorías totales a través de la actividad física (al menos 800 calorías por día si tú promedias 2.000 calorías).
- Tu patrón de sueño habitual no satisface las necesidades de tu cuerpo.
- Comes a lo largo de todo el día en vez de una a cuatro comidas por día.
- Careces de estabilidad y balance emocional (tu estilo de vida es suficientemente estresante para provocar que tu sistema esté bajo un constante agotamiento adrenal).
- Tú expones tu piel totalmente (o sustancialmente) sin ropa a la luz del sol moderada por menos de 30 minutos por día. (Nuestros cuerpos requieren aproximadamente 15 minutos de exposición a la luz del sol por día para producir suficiente vitamina D. Yo consideraría 30 minutos por día como un mínimo saludable.... recuerda, nuestra especie no fue diseñada para vivir en espacios cerrados o interiores.)

¿Por qué la gente “fracasa” en una dieta cruda?

La razón más común para la falta de éxito con la dieta cruda es el estado de salud general del nuevo crudívoro que sin saberlo obtienen la mayoría de sus calorías diarias a partir de fuentes de grasa cruda. Esto ocurre inclusive cuando ellos consumen lo que consideran una tremenda cantidad de verduras, ya que las verduras contienen tan pocas calorías.

Los componentes de los alimentos grasosos no son suficientes para satisfacer nuestras necesidades nutricionales humanas. Consumir una dieta alta en grasa prepara el camino para una amplia variedad de otros problemas de salud que tienen su origen en la insuficiencia nutricional.

Consumir carbohidratos dulces de la fruta en un volumen insuficiente para producir una sensación de saciedad provoca antojos predecibles de carbohidratos y comportamientos desordenados de alimentación. Casi cualquier crudívoro que regresa a consumir alimentos cocinados se encuentra a si mismo alimentándose de carbohidratos cocinados—pan, arroz, pasta, papas, maíz, lentejas, y frijoles—una y otra vez, hasta que se dan cuenta que simplemente no están consumiendo, ni remotamente, suficiente fruta. Si no regresan a los almidones cocinados (y las grasas que hacen que sepan bien), generalmente son guiados hacia carbohidratos refinados y concentrados tales como dulces, chocolate, alcohol, pasteles, galletas, o frutas deshidratadas. Este mismo escenario—provocado por consumir insuficientes azúcares simples de alimentos enteros en la fruta—es igualmente cierto para la gente en la dieta Americana estándar que se encuentran a si mismos sufriendo de antojos o alimentación desordenada.

La otra razón significativa por la cual las personas fracasan en una dieta cruda es emocional. Aquí, yo discuto dos variantes comunes sobre el tema “comiendo emocionalmente”. La primera involucra utilizar la comida para suprimir nuestra habilidad de sentir. La segunda implica usar la comida para evocar ciertos sentimientos.

Tomemos el escenario del “entumecimiento emocional” primero. Los alimentos cocinados en realidad no nos consuelan, a como se nos ha hecho creer, pero ciertamente nos entumen de nuestra capacidad para sentir. En vez de que esta comida nos haga sentir bien, en realidad inhibe nuestra capacidad para sentir completamente algo en absoluto.

Inconscientemente, hemos aprendido a hundir nuestras emociones a través de alimentos pesados que requieren demasiada energía de nuestro sistema nervioso para permitir que ocurran simultáneamente tanto la digestión y las emociones intensas. No estamos simplemente imaginando cosas: este proceso de “insensibilidad emocional” es muy real, en un sentido fisiológico. Con la excepción de la actividad física extenuante, las dos tareas más costosas en cuanto a energía de nuestro cuerpo son el procesamiento de comidas en combinaciones que tienen una demanda digestiva alta y el procesamiento de emociones intensas. En general, debemos hacer o una u otra.

Todos hemos tenido la experiencia de perder por completo nuestro apetito cuando estamos intensamente molestos o enojados. Esto ocurre cuando el componente emocional desplaza las labores digestivas. Por el contrario, cuando la digestión toma la prioridad (lo cual ocurre casi cada vez que comemos en forma pesada), experimentamos un entumecimiento emocional, una insensibilidad para sentir. En un mundo lleno de dolor emocional y molestias físicas, el entumecimiento puede ser interpretado fácilmente como un consuelo o comodidad.

Esto puede ocurrir cuando una persona entra en una discusión y luego se ahoga en un litro de helado ya que está tan lleno de enojo y frustración. Una persona en una dieta de alimentos crudos, en el mismo escenario, utilizaría nueces y frutas deshidratadas, pero en ambos casos lo que realmente es necesario es permitir externar y aceptar estas emociones.

Conforme uno aligera la carga digestiva al cambiar hacia los alimentos crudos, el cuerpo repentinamente tiene más energía nerviosa para conducir emociones, y las emociones suprimidas de hace años comienzan a emerger. Este reto inesperado prueba ser sobrecogedor para mucha gente. Hasta que las personas aprendan a lidiar apropiadamente con su equipaje emocional, es probable que comer alimentos crudos permitirá que estas emociones incómodas salgan a la superficie. Se encontrarán a sí mismos regresando a los alimentos cocidos por la “comodidad” emocional que proveen.

La aceptación emocional quiere decir sin distracción de televisión, libros, amigos, música, alimento, etc. nos sentamos tranquilamente y de hecho sentimos la emoción con total intensidad en el lugar que se presenta en nuestro cuerpo. Cuando en vez de esto intentamos escondernos o distraernos de los pensamientos y sentimientos dolorosos, sólo los suprimimos más profundamente, para ser sentidos (generalmente con mayor intensidad) en una fecha posterior. Es importante darnos cuenta que sin emociones “negativas”, no podríamos experimentar las “positivas”, ya que son dos lados de la misma moneda. Son parte de nosotros como todas las otras partes, y al rechazarlas sólo estamos negando un aspecto de nosotros mismos que requiere nuestra atención absoluta.

El segundo tipo de razón por el cual comemos emocionalmente involucra a los apegos hacia ciertos alimentos cocinados. Tales apegos frecuentemente se originan en un intento de recrear un evento pasado o momento en nuestras vidas que recordamos como positivo y anhelamos experimentar nuevamente. Las personas frecuentemente encuentran que estas emociones son muy difíciles de superar.

En la misma forma que los adictos a las drogas nunca logran duplicar exitosamente la primera experiencia de drogas que tuvieron con un “levantón” único, sin importar cuantas veces lo intenten, al alimentarse con comida cocida nunca se genera esa experiencia emocional única que estamos buscando. En vez de ello, nos decepcionamos, y comemos aún más para entumecer nuestra conciencia de esta decepción.

Se requiere de bastante introspección y conciencia de si mismo para poder entender que estas emociones son importantes y que las experiencias fueron valiosas, consumir alimentos cocinados no va a traerlas de vuelta. Debemos dejarlas ir y generar nuevas experiencias positivas en el momento presente.

Las personas que están atadas emocionalmente a los alimentos cocinados no están, de hecho, adictas a ellos, ya que es fisiológicamente imposible estar adicto a algo que es dañino para nosotros. El cuerpo simplemente no está diseñado de esa forma. Está diseñado para prosperar y no puede volverse adicto a una sustancia dañina. La psique humana, por su parte, ciertamente puede volverse adicta al cambio en la percepción que ocurre después de que ingerimos ciertas sustancias. Un anhelo por el cambio en la percepción es la ilusión siempre presente que nos atrae hacia los alimentos cocinados.

Si consumes alimentos cocinados, corres el riesgo de volverte un “vegetal emocional”—alguien que depende cada vez más de su “dosis” de comida cocida.

Otro más muerde el polvo...

El siguiente es un extracto (ligeramente editado por razones de espacio) de un mensaje real colocado en mi grupo de discusión en-línea de Vegsource.com. Ejemplifica las historias que escucho cada vez que me encuentro con alguien que intenta el camino crudo sin consumir fruta. De forma predecible, tal gente experimenta hambre constante, desordenes alimenticios, problemas digestivos del sobreconsumo de nueces, intensos antojos de algo dulce, una sensación de necesitar “llenar el vacío” con dulces deshidratados pobremente combinados, sobredosis masivas de grasas, culpa, baja energía, e insatisfacción general con el alimento—y frecuentemente atracones y purgas también.

Observa si te reconoces a ti mismo o alguien más que conozcas mientras lees esta historia real y honesta de un crudívoro alto en grasa que está desesperado por encontrar un programa que funcione. Especialmente toma nota del segundo párrafo, donde el autor describe su concepto de “alimentarse de forma simple y saludable.” La dieta que ella resume probablemente representa unas 1.600 calorías, y un mínimo de 40% grasa... y su programa se deteriora desde ese punto.

Hay mucho que amo acerca del estilo de vida crudo. Tiene tanto sentido para mí y, en gran parte, me siento mucho mejor de lo que me sentía cuando consumía alimentos cocinados. Lo que no amo acerca del estilo de vida de alimentos crudos es el efecto que las nueces y las comidas deshidratadas tienen en mi sistema. Es muy difícil para mí encontrar el balance adecuado. Cuando siento que he encontrado “la forma correcta de comer” para mí, un viejo demonio interior me acecha y me saca de mi centro, lo cual me tira a una espiral descendente.

Cuando yo empecé esta segunda temporada de comer 100% crudo, fue muy fácil para mi regresar a alimentarme de forma simple y saludable. Mi dieta consistía de jugo de manzana, limón y jengibre por la mañana con una fórmula de polvos verdes, [con cuatro manzanas grandes obtendría unas 450 calorías—DG] la

comida era comúnmente una ensalada verde con aguacate y algún tipo de vegetales fermentados, y la cena era alguna versión de lo mismo o tal vez una comida cruda preparada del mercado. *[Dos ensaladas grandes juntas contendrían no más de 1.000 calorías: 600 de los dos aguacates y hasta 400 de los vegetales—DG]*

Yo experimenté con galletas deshidratadas hechas de semillas de linaza y otras cosas hasta que me di cuenta que me congestionaban (Cuando consumía demasiadas me hinchaba y constipaba.) Yo empecé a correr más en abril, y por un tiempo sentí mejorar con la comida y el ejercicio. Me di cuenta que empecé a sentir antojos por lo dulce, así que empecé a añadir más fruta a mi dieta como naranjas y nectarinos. Pero tengo miedo que el azúcar en la fruta haya tenido algún efecto negativo en mi cuerpo porque ahora no puedo librarme de los snacks crudos dulces. Si tengo una bolsa de dátiles puedo fácilmente consumir casi medio kilo, así que trato de mantenerme alejado de esto tanto como pueda.

También he tenido ratos difíciles controlando la cantidad de nueces que consumo. He intentado mis mejores esfuerzos por no comprar nueces crudas deshidratadas, otros alimentos hechos a base de nueces y postres crudos. Pero el problema es que ahora que me he permitido a mi misma las frutas dulces y los postres crudos tiendo a querer más.

Me siento un poco avergonzada en admitirlo, pero casi me terminé un contenedor completo de mantequilla de nuez de la india en una sentada. Mi fuerza de voluntad se siente pequeña justo ahora. Es asombroso lo diferente que puede ser mi personalidad y actitud. Se siente como si los viejos demonios de la comida cocinada trataran de entrar. No hay forma de que pueda tener alimentos “divertidos” en mi casa por miedo de que los consuma todos. Yo sé que entre más simple es la dieta, mejor, pero a veces la voluntad está debilitada y mi cuerpo sufre.

Hace un mes, mi actitud pasó de ser entusiasta y alegre a irritable. Me sentí muy cansada y de mal humor, y mi dieta empezó a pasar de limpia a no tan limpia. Empecé a correr menos y dejé de ser tan consistente como era antes, y mis hábitos de sueño empeoraron; ya no me puedo levantar temprano. Mi actitud no ha sido muy positiva, y me siento deprimida la mayoría del tiempo.

Preocupada, he empezado a añadir suplementos de B12 y aceite de semilla de cáñamo. Parece que no puedo regresar a una forma limpia de alimentarme. Casi siento la necesidad de hacerme algún examen de sangre para ver si estoy deficiente en algunas áreas o medir mi nivel de candida. Yo no quiero que la comida sea el factor decisivo de cómo me siento. Realmente quiero que la comida no sea importante. Quiero permanecer comiendo crudo... pero comiendo para vivir, no viviendo para comer. Yo sé que consumir alimentos crudos puede funcionar para mí mientras que sea capaz de mantenerme alejada de aquellos alimentos que son difíciles de digerir o simplemente consumirlos en cantidades más pequeñas.

¿No es difícil comer crudo?

Aprender cómo consumir una dieta apropiada de alimentos crudos toma tiempo, paciencia, y sí, esfuerzo. A pesar de que yo proveo un esquema para hacerlo de forma saludable, la mayoría de las personas encuentran retador adoptar una dieta 100% cruda en su primer intento, a menos que obtengan consejo y guía profesional. El cambio rara vez ocurre en una sola noche y, de hecho, puede llevar años lograrlo.

Ya que nuestras papilas gustativas han sido expuestas y nuestros cerebros han experimentado el estímulo de la sal, el azúcar y los condimentos, podemos extrañar estos sabores inicialmente cuando ya no forman parte de nuestra dieta diaria. Sin embargo, la mayoría de las personas hallan que el cambio por una buena salud y longevidad vale la pena vivirlo sin unos cuantos de los más potentes agentes saborizantes.

Una vez que las papilas gustativas ya no son expuestas cada día a estos estimulantes y excitotoxinas, desarrollan una vez más su apreciación por el sabor de las frutas y verduras frescas. Te puedes volver una persona extremadamente discerniente, con papilas gustativas que pueden reconocer fácilmente las diferencias entre las varias calidades de frutas.

¿Qué consejo tienes para los nuevos crudívoros?

Aquellos que son nuevos a la dieta de alimentos crudos tienden a caer víctimas de su propia inocencia, aunada a su naturaleza inquisitiva. La mayoría de las personas, cuando intentan una dieta nueva, quieren saber tanto acerca de ella como les sea posible, y comúnmente tan rápido como sea posible. La dieta de alimentos crudos, la cual es tan radicalmente diferente de las demás, tiende a dejar a la gente desconcertada acerca de “qué hacer.” Las preocupaciones nutricionales y de salud pueden abrumarlos, especialmente cuando llegan las presiones sociales, acerca de su dieta, de sus compañeros, familia y amigos.

Afortunadamente, existe una enorme cantidad de información disponible acerca de alimentos crudos en sitios web, libros y de otros consejeros. Pero cuidado: la mayoría de los “líderes” ofrecen esta información teniendo poca educación, experiencia, o entrenamiento profesional en nutrición o creación de la salud.

Los recién llegados no tienen suficiente perspectiva para ser capaces de discernir la información válida de la peligrosa o la evidencia científica comprobada de un informercial bien mercadeado. Podemos terminar rápidamente en una situación donde los ciegos son guiados por los tuertos.

Mi consejo es estar seguro de que busques guía y consejo de alguien que haya alcanzado estabilidad en su propio programa alimenticio. Yo recomiendo incrementar el consumo de frutas y verduras enteras y minimizar cualquier uso de suplementos, súper alimentos, o condimentos de todos tipos. Come de forma simple en cada comida, reduciendo el número total de ingredientes mientras que obtienes variedad en tu dieta con el paso de las temporadas.

¿Las frutas y verduras tienen suficientes nutrientes?

La mejor calidad de agua, vitaminas, minerales, antioxidantes, fitonutrientes, enzimas, coenzimas, fibra, proteína, carbohidratos y grasas *todas* vienen de las frutas y verduras cultivadas orgánicamente de suelos vivos altamente compostados. Son paquetes nutricionales completos y proveen todos los nutrientes que necesitamos, en las proporciones que nuestros cuerpos requiere para su funcionamiento apropiado. Ninguna tableta vitamínica hecha por el hombre o cualquier otro suplemento puede compararse con la mano de obra de la Naturaleza.

De todos los alimentos, las frutas son las más ricas en vitaminas y agua, y ocupan el segundo lugar en minerales y fibra, mientras que las verduras y hojas verdes son las fuentes más ricas en minerales y fibra, y ocupan el segundo lugar en vitaminas y agua. Las verduras nos abastecen de minerales y fibra tan en exceso de nuestras necesidades que la cantidad que te da la fruta, de hecho, se acerca más al requerimiento de estas necesidades nutricionales. (Como ya lo he planteado en otra parte, consumir más de lo necesario de cualquier nutriente *no* es mejor, y de hecho crea desbalances nutricionales, a pesar de que las modas del mercado te digan lo contrario).

Las frutas, siendo fuentes mucho más ricas de calorías que las verduras y, así pues, capaces de darnos el combustible necesario, deben representar la mayoría de nuestras dietas. Algunas frutas, por su parte, sí son fuentes insuficientes en términos de minerales, así que es importante incluir algunas verduras en nuestra dieta para compensar la eventual carencia que podría desarrollarse en una dieta de sólo fruta. Sin embargo, en toda categoría, el contenido nutricional de la fruta se acerca más a satisfacer nuestras necesidades nutricionales humanas que cualquier otro grupo alimenticio.

Necesitamos pequeñas cantidades tanto de proteínas como de grasas. Así que, a pesar de que las frutas y verduras no contienen altas cantidades de proteína y grasa, estas siguen siendo su fuente ideal.

¿Qué hay de la vitamina B12?

Casi todo profesional de nutrición y salud en el mundo mantiene la noción de que la gente debe al menos suplementar sus dietas con una fuente de B12 si es que no consumen carne. Pero la verdad es que la deficiencia de B12 no está limitada a los vegetarianos y veganos; es común entre los que consumen carne también—no porque no *coman* suficiente B12, sino porque no la *producen* y *absorben* de forma apropiada. Déjame explicarte un poco acerca de cómo funciona todo esto.

A como lo veo, existen dos fuentes veganas primarias de vitamina B12 natural para los humanos, cualquiera de éstas, bajo condiciones ideales, debiera ser suficiente para satisfacer nuestras necesidades de B12:

Primero, la vitamina B12 es un producto de desecho de una bacteria que puede encontrarse en y sobre los alimentos que comemos (de origen tanto animal como vegetal).

Segundo, la B₁₂ también es producida en el intestino y la mucosa de los seres humanos saludables.

Una presunta, pero bastante rara, tercera fuente de B₁₂ pudiesen ser las algas crudas de una sola célula, espirulina, chlorella y otras criaturas (las cuales no son plantas, por cierto, y que por tanto no pueden ser consideradas veganas), y otras algas marinas crudas como el nori, wakame, dulce, kombu, etc. A pesar de que estas sustancias aparentemente sí contienen algo de B₁₂ activa para el ser humano, también contienen cantidades significativas de análogos sin cobalamina de B₁₂, los cuales, de hecho, interfieren con la absorción de la verdadera B₁₂. La forma análoga de B₁₂ aparece en los resultados de exámenes, enmascarada como el nutriente humano, pero el cuerpo no puede utilizarla. Para hacer más complejo este problema, la B₁₂ análoga también ocupa los sitios receptores de B₁₂ del cuerpo, por lo cual disminuye nuestra capacidad de utilizar la verdadera B₁₂.

Desde una perspectiva de salud y de diseño biológico, la pregunta de si la B₁₂ de estos alimentos es el tipo que necesitamos o un análogo (o un poco de ambas) se vuelve irrelevante. Sin importar la respuesta, yo no recomiendo el consumo de vida marina bajo ninguna circunstancia. Los humanos son criaturas terrestres y como tales nuestras capacidades digestivas y requerimientos nutricionales están adaptados para el consumo de plantas de la tierra. Las plantas y animales acuáticos no son nuestros alimentos naturales, ni su composición nutricional se asemeja a nuestras necesidades.

Si no estás de acuerdo, haz un viaje a la orilla del océano algún día y recoge un poco de algas frescas por ti mismo. Yo creo que estos “alimentos” te parecerán repugnantes en cuanto a sabor, en su forma natural no procesada. Compara esta reacción con el placer sensorial que experimentas cuando miras, hueles y pruebas una pieza de fruta perfectamente madura recién recogida de un árbol. Tu respuesta visceral a estos dos escenarios te debiera decir inequívocamente cuáles de estos alimentos son comida para el ser humano.

Una vez dicho esto, yo regreso a las dos primeras fuentes de B₁₂ mencionadas anteriormente. Si es que es cierto que tanto los alimentos de origen animal como vegetal pueden contener B₁₂, y que podemos crear esta vitamina adentro de nuestros cuerpos también, entonces ¿por qué es que encontramos deficiencia de vitamina B₁₂ en los seres humanos? Este es un tema extremadamente complicado, pero yo discutiré cuatro razones para este fenómeno en una forma muy simplificada.

1) Nuestros productos del campo ya no contienen vitamina B₁₂.

Desde el inicio del tiempo, los seres humanos han adquirido una parte de su vitamina B₁₂ directamente de frutas y verduras... pero no sabían que lo estaban haciendo. Verás, los científicos no descubrieron la vitamina B₁₂ hasta mediados de siglo pasado (1950's), y para entonces nuestros alimentos a base de plantas producidos comercialmente ya habían pasado una década desprovistos de vitamina B₁₂, un nutriente que había existido en abundancia en las plantas desde tiempos inmemoriales.

¿Cómo es que ocurrió esto? Bueno, las plantas no hacen muchas vitaminas. En vez de eso, las absorben del suelo a través de sus raíces. La mayoría de nuestras vitaminas son fabricadas por bacterias en el suelo. Desde la llegada de la agricultura moderna en 1942, cuando Bayer y otras manufactureras químicas empezaron a desviar las armas químicas sobrantes de la Segunda Guerra Mundial hacia su uso como pesticidas y fertilizantes⁸⁰, los granjeros han esterilizado al suelo de bacterias sin darse cuenta. La pérdida resultante de vitamina B₁₂ derivada de plantas es sólo una de las consecuencias no intencionadas del “vivir mejor a través de la química,” una iniciativa que continúa devastando el balance de la naturaleza en formas que apenas empezamos a comprender.

Dada esta perspectiva histórica, es fácil entender por qué los investigadores nutricionales generalmente no encuentran vitamina B₁₂ en los alimentos a base de plantas ya que toman sus muestras de productos del campo cultivados en suelos muertos. Sin embargo, las plantas cultivadas orgánicamente específicamente en suelos *altamente compostados* ricos en materia orgánica pueden contener bastante B₁₂ y una gama de otros nutrientes que no se encuentran (o se encuentran en bajas cantidades) en los productos del campo cultivados industrialmente.

La materia orgánica, definida como cualquier cosa que se pudre, es la raíz de la agricultura orgánica y el motor que mantiene en marcha toda la red de vida en la Tierra. Los hongos y las bacterias consumen la materia orgánica, y después “excretan”... y en este proceso contribuyen sustancias complejas al suelo, incluyendo vitamina B₁₂ y otros nutrientes, en abundancia. Las plantas cultivadas en tales suelos toman estos nutrientes a través de sus raíces.

Cuando añadimos químicos al suelo, destruimos no sólo las “pestes” y la bacteria que produce la vitamina B₁₂, sino también la pirámide entera de vida del suelo (la cual empieza con la materia orgánica, luego los hongos y bacteria y también incluye a ácaros, ácaros predadores, tisanuros, y gusanos). La mayoría del suelo agrícola en los Estados Unidos contiene un 1 a 2% de materia orgánica, un nivel que lo califica como biológicamente muerto. La práctica de cultivar con químicos y no regresar ninguna materia orgánica al suelo cumple ahora más de sesenta años de edad. Los efectos colaterales devastadores y de largo alcance de esta práctica en todo tipo de formas de vida sobre la Tierra—y sus delicadamente balanceados ecosistemas—son demasiado numerosos para describirlos adecuadamente en cualquier cosa menor a un libro por separado.

Así pues, yo recomiendo conocer a los agricultores orgánicos en tu mercado de granjeros local y asegurarte que utilizan composta. (Yo prefiero fertilizantes veganos y composta que no contiene productos animales o estiércol.) La gente tiene problemas al escuchar esto, pero también creo que si vives en algún lugar donde no están disponibles los mercados de granjeros y las frutas tropicales cultivadas orgánicamente te vendría bien considerar reubicarte. Por supuesto, cultivar tus propios alimentos sería la mejor opción, y yo recomiendo altamente hacerlo, cuando te sea posible.

2) Lavamos nuestros productos del campo

Hace cien años, la gente tendía a bañarse una vez por semana o menos, en promedio, y no se preocupaban con lavar de forma fastidiosa las superficies de sus frutas y verduras como lo hacemos en estos días. En parte, este es otro resultado de la producción agroquímica de alimentos, ya que las personas han sido mal guiadas a creer que los residuos de pesticidas pueden ser removidos adecuadamente a través de enjuagar o tallar las partes externas de sus productos.

En el pasado, cuando la gente comía lechuga, apio, zanahorias, y otros vegetales frescos de la tierra, el suelo que quedaba colgando a los vegetales comúnmente contenía vitamina B₁₂. También obtenían este nutriente de la tierra cargada de bacterias que se acumula cerca de los tallos de las manzanas, duraznos, peras y otras frutas similares. Pero entre los químicos que aplicamos a los suelos y nuestro miedo obsesivo a los gérmenes y bacterias, eliminamos efectivamente esta fuente de este nutriente.

3) No podemos absorber la B₁₂ que consumimos.

Los consumidores de carne fácilmente ingieren suficiente B₁₂ ya que la bacteria que lo produce vive en los tractos digestivos del ganado, y es distribuida en el músculo de las carnes de los animales que comen. A como lo describimos anteriormente, los veganos que comen plantas cultivadas orgánicamente de suelos compostados y que no lavan compulsivamente sus productos, también deben obtener suficientes cantidades de este nutriente.

En ambos casos, la deficiencia de vitamina B₁₂ es usualmente sólo un problema si tú careces de un químico llamado el “factor intrínseco,” lo cual provoca que la gente sea incapaz de absorber B₁₂. ¿Cómo ocurre esto? Parece que la producción de factor intrínseco se reduce conforme la grasa dietética incrementa. Esta es, por mucho, la causa más común de deficiencia de B₁₂. Los doctores pueden probar fácilmente si se tiene una habilidad normal de absorber B₁₂. Para aquellos que no, ninguna cantidad de B₁₂ en la dieta los ayudará. Así pues, todos nosotros, vegetarianos y consumidores de carne por igual, estamos en riesgo de una deficiencia de B₁₂.

Una dieta alta en grasa incrementa este riesgo sustancialmente, por dos razones. Primero, las colonias de bacteria productora de B₁₂ en nuestros intestinos utilizan carbohidratos como combustible. Conforme la cantidad de grasa en nuestras dietas aumenta, la cantidad de carbohidratos disminuye, así pues se reduce la cantidad de combustible disponible a este microbio. Menos combustible resulta en una colonia más pequeña y un decremento en la producción de B₁₂. Segundo, los sitios receptores de B₁₂ en nuestros intestinos se bloquean cuando existe un exceso de grasa en la dieta, así pues reduciéndose la absorción de B₁₂. Cuando la producción reducida de B₁₂ se une con una absorción empobrecida, la factibilidad de una deficiencia de B₁₂ se vuelve predecible.

4) Los estándares médicos de B12 son artificialmente altos.

La situación está aún más complicada por el hecho de que muchos alimentos procesados que contienen almidón son “enriquecidos” con una forma sintética de vitamina B12. Cuando los doctores hacen pruebas para detectar los niveles “normales” de B12, sus resultados son distorsionados hacia el límite superior debido al hecho de que la mayoría de las personas consumen estos alimentos (en su mayoría productos de granos— cereales, panes, pastas, galletas, pasteles, etc.) diariamente. La gente que come una dieta libre de granos no suplementados por esta pobre imitación del nutriente natural comúnmente resulta estar “bajo” en B12 inclusive si sus niveles son saludables y están totalmente asintomáticos. Esto se debe a que los niveles de B12 están siendo comparados a los de las personas que consumen un suplemento de B12 en sus alimentos casi cada comida.

¿Qué tan importante es consumir alimentos cultivados orgánicamente?

Los productos orgánicos se deben preferir siempre, pero la vida está llena de compromisos y elecciones. Puede ser mejor consumir vegetales crudos cultivados comercialmente que comer vegetales orgánicos cocinados o al vapor, pero es una elección difícil.

Los productos del campo cultivados orgánicamente generalmente contienen más vitaminas y minerales que los productos convencionales (véase las Preguntas frecuentes de vitamina B12 en la página 275), y entre más fresco mejor. Los productos orgánicos generalmente contienen poco o ningún residuo de pesticidas en comparación con los productos convencionales; sin embargo, las cantidades involucradas no son usualmente críticas para la salud, y es mucho más importante evitar los efectos patogénicos de los alimentos cocinados. Preocuparte por los residuos de pesticidas mientras consumes alimentos cocinados es como la situación proverbial del fuego y la sartén. Ninguna es buena para nosotros. La mejor solución es consumir sólo plantas crudas orgánicas. De otra forma, la decisión es similar a tratar de escoger entre dispararte en el pie o dispararte en la mano.

¿Tengo que hacer cálculos todos los días?

No. Tú no tienes que calcular porcentajes cada día para asegurarte de que estás comiendo apropiadamente. Al consumir principalmente fruta, verduras y hojas verdes, tu dieta está automáticamente cerca del ideal de **80/10/10**. Sin embargo, tal vez quisieras usar una calculadora para determinar si estás obteniendo suficientes calorías por día para satisfacer tus necesidades metabólicas básicas y de ejercicio.

Las herramientas en el Apéndice D. Recursos para el análisis dietético son especialmente útiles para el principiante, ya que es común comer menos de la fruta necesaria y comer en exceso de los alimentos grasos cuando empezamos una dieta cruda y vegana. Yo recomiendo que ingreses tu información alimenticia en Nutr diary.com, FitDay.com, u otro sitio web similar por al menos una semana para asegurarte que tienes la información relevante acerca de tus calorías y tu porcentaje de calorónutrientes. Muy comúnmente, la gente simplemente no come

suficiente ya que sus estómagos están acostumbrados a aceptar un cierto volumen de comida cada día, y los alimentos crudos no son tan densos calóricamente como los alimentos cocinados. Así pues, para consumir suficientes calorías, necesitas entrenar tu estómago a aceptar más comida, especialmente frutas.

¿Cómo consumo tanta fruta en una sola comida?

Lleva algo de práctica desarrollar la habilidad de consumir lo que, desde la perspectiva cruda, se consideraría cantidades “normales” de comida para un humano. En algún punto entre “todo lo que gustes” y “todo lo que puedas” existe un justo y feliz punto medio que te permitirá incrementar la cantidad que consumes sin comer en exceso. El estómago se acopla fácilmente en cuanto a este punto y se estirará rápidamente para permitirte consumir cantidades normales/saludables de fruta.

Al mismo tiempo, tu imagen de lo que es una cantidad saludable, y tu idea mental acerca de las cantidades de fruta crecerá para adaptarse a tu habilidad de comerla. Entre más practiques comer comidas de fruta, sólo fruta, y nada más que fruta, más y más fácil se irá haciendo el consumir volúmenes apropiados.

Si tu comida de fruta no te “mantiene” satisfecho hasta la próxima hora de la comida, al menos tres a cinco horas después, entonces no comiste suficiente cantidad de alimento. Con la práctica, se irá volviendo más fácil. Hasta entonces, siéntete libre de añadir una comida extra de fruta entre el desayuno y la comida, y nuevamente entre la comida y la cena.

¿Qué quiere decir “mono comidas”?

El término “mono comidas” es la práctica de comer un alimento particular por una comida entera, en suficiente cantidad para producir saciedad hasta la siguiente comida. Esta es la forma que cualquier criatura no-humana en la Tierra generalmente come. Yo recomiendo consumir mono comidas para una digestión, absorción y asimilación óptimas.

Una mono comida puede consistir de cuatro a cinco plátanos para un principiante sedentario o doce a dieciocho plátanos para un atleta crudo experimentado. Otra mono comida pudiese ser de dos a tres mangos para el principiante, y de cuatro o más para el atleta.

Es importante recordar cuando leemos de volúmenes de comida que una mujer pequeña inactiva puede requerir tan solo un cuarto de lo que un hombre activo pudiera comer. No te intimides si escuchas que un atleta vegano y crudo bajo en grasa te dice que comió una docena o más de plátanos para la comida. Cuatro o cinco pueden ser suficientes para satisfacer tus necesidades si eres un individuo menos activo y más pequeño.

La variedad se obtiene con el tiempo, a través de las temporadas, y no en cada comida. En la naturaleza, si existe suficiente comida disponible, los animales tienden a comer una comida a la vez hasta que están llenos.

¿Qué hay de malo con los aguacates, nueces y semillas?

Los aguacates, nueces y semillas son extremadamente ricos en contenido graso, especialmente las nueces y semillas:

- **Aguacate** (77% grasa): 114 grs. (aprox. ½) = 200 cal.; 165 de grasa.
- **Almendras** (73% grasa): 114 grs. (½ taza+) = 650 cal.; 480 de grasa.
- **Linaza** (58% grasa): 114 grs. (¾ taza) = 560 calorías; 325 de grasa.

Cuando se trata de grasa, la fuente no importa tanto; la grasa es grasa. La grasa viaja del sistema linfático directamente a la sangre. Demasiada grasa espesará la sangre, causando que las células rojas adhieran unas con otras, impidiendo la entrega de oxígeno a las células. La grasa en exceso también bloquea la acción de la insulina de facilitar los azúcares a las células, lo cual lleva a la diabetes y otros problemas de azúcar en sangre. (El Capítulo 2 discute esto a detalle.)

Es mejor consumir sólo pequeñas cantidades de aguacates, nueces y semillas (no más de medio aguacate en un día o 30 gramos de nueces para una persona sedentaria; o el doble para un atleta), y no ingerirlos diariamente. Las frutas, verduras y hojas verdes, contienen ácidos grasos de alta calidad en cantidades adecuadas (asumiendo que estamos obteniendo suficientes calorías) para satisfacer todas nuestras necesidades.

Eventualmente, es mejor liberarte del deseo de experimentar una sensación pesada después de una comida, ya que este es un indicador de que el sistema digestivo está siendo sobretabajado. Para poder sentir saciedad, es mejor consumir grandes cantidades de fruta dulce, que pueden pasar por tu estómago de forma rápida, pero saciarán el hambre verdadera por horas.

¿A qué te refieres con “hambre verdadera”?

El hambre verdadera es una sensación que ocurre principalmente en lo profundo de la parte baja de la garganta, muy similar a una sensación de sed, pero un poco más abajo, aproximadamente donde la “cavidad” cóncava aparece entre tus clavículas, en la base del cuello. La sensación puede ser descrita como similar al de un dolor ligero.

La sensación del estómago que comúnmente asociamos con el hambre tiende a ser el resultado del encogimiento de las paredes musculares después de completar la labor digestiva de la última comida. Si una sensación percibida de hambre es acompañada de sensaciones de mareo, retortijones, dolores de cabeza u otras incomodidades, entonces es en realidad un síntoma de abstinencia de sustancias nocivas.

Una persona saludable puede brincar una comida o dos sin sensaciones de debilidad o malestar. Cuando uno está sano, el hambre verdadera implica no sentir urgencia por alimento, ya que el cuerpo sabe que tiene reservas a su disposición para cuando se necesite. Tú debes sentirte, en todo momento, cómodo en tu propio cuerpo.

¿Es adecuado consumir sal marina?

El cloruro de sodio extraído, en *cualquier* forma es un irritante y es tóxico para el cuerpo. Las papilas gustativas pierden su sensibilidad a lo dulce, ácido o amargo (por lo cual muchos consumidores de sal dicen que la comida no tiene sabor sin sal), retarda la digestión y excreción, y altera nuestro crítico balance natural de agua.

Debemos tener cuidado de distinguir entre la “sal” de cloruro de sodio extraído (la cual es mortal), y el sodio y otras sales que ocurren natural y abundantemente en los alimentos a base de plantas enteras (las cuales son nutrientes vitalmente importantes necesarios por cada célula de nuestros cuerpos). Consumir una variedad de vegetales, especialmente apio y tomates, provee todas las sales orgánicas y los otros minerales que nuestros cuerpos requieren en justo las cantidades adecuadas y combinaciones que requerimos.

Nuestras células dependen de una proporción delicadamente regulada de sodio y potasio, donde el sodio reside afuera de las células (extracelular) y el potasio adentro (intracelular). Si la proporción potasio/sodio está totalmente fuera de balance, la consecuencia es la deshidratación celular o supersaturación. Cualquiera de estas condiciones compromete seriamente la función celular.

Si perdemos demasiado sodio a través del ejercicio o en cualquier otro esfuerzo que resulte en sudoración, el potasio es “jalado” hacia afuera de la célula para mantener la proporción adecuada. En un intento por compensar este fenómeno a través del consumo de sal, simplemente generamos un estrés mayor sobre el cuerpo, como si tratáramos de compensar nuestra falta de descanso y sueño a través de beber café. El potasio adentro de la célula debe ser reemplazado para que la célula pueda “mantener” sodio extracelular de nuevo.

Los productores de sales especializadas invierten un gran esfuerzo en convencerte de que “necesitas” los minerales extraídos en sus productos para compensar un grave desbalance nutricional común en la sociedad moderna. (Tal deficiencia puede existir en realidad, pero en cualquier caso sólo puede ser remediada saludablemente a través del consumo de una abundancia de plantas crudas bajas en grasa. Hacerlo de otra forma generaría más desbalances nutricionales.)

En verdad, necesitamos minerales... pero necesitamos ingerirlos *en las cantidades y en la forma en la cual aparecen naturalmente, en las plantas crudas enteras*. Consumir una forma altamente mineralizada de veneno no tiene ninguna lógica en absoluto.

Los consumidores de sal que cesan la práctica pueden comúnmente necesitar años para expulsar toda la sal retenida de sus cuerpos. Pero confía, ya que la gran parte de sal (y antojos) disminuyen significativamente en sólo pocas semanas de abstinencia total. Yo no puedo sobreenfatizar la importancia de hacer el compromiso de alejarte de este veneno tan persistente en nuestra sociedad.

¿Puedo utilizar vinagre en mi aderezo para ensalada?

Todas las formas de vinagre, incluyendo el de cidra de manzana y el balsámico, son altamente tóxicos al cuerpo humano. El vinagre está hecho de una dilución de una parte ácido acético (un veneno común encontrado en cualquier laboratorio de química... en una botella con la clásica calavera y huesos) y 19 partes agua.

El vinagre estimula excesivamente la glándula tiroides, llevando al hipertiroidismo y eventualmente hipotiroidismo y los problemas de salud concomitantes tales como desordenes endocrinos, desordenes metabólicos del calcio, desordenes de la tasa metabólica, problemas del metabolismo de grasa, problemas de peso, letargo, dolores de cabeza y los clásicos ojos hinchados fuera de sus órbitas. Esta estimulación también acelera el proceso de envejecimiento.

El cuerpo jala fósforo de las glándulas adrenales para neutralizar los efectos del ácido acético en el sistema. El agotamiento de fósforo provoca una función empobrecida de las glándulas adrenales y, así pues, nuevamente se afecta al sistema endocrino entero. El resultado de todo esto puede incluir olor corporal, dolores en el corazón, pulso rápido, producción de moco incrementada, fatiga crónica y dolores de cabeza. El uso repetitivo del vinagre también resultará en el endurecimiento del hígado. El vinagre no debiera considerarse como “comida.”

¿Es adecuado consumir alimentos congelados?

Los alimentos vivos sufren algo de daño cuando son congelados. Congelar puede expandir y reventar las paredes celulares, y la oxidación resultante disminuye el valor nutricional de la comida. Sin embargo, las nueces y semillas, las cuales fueron diseñadas para sobrevivir a fríos inviernos, reciben menos daño al ser congeladas. Generalmente, entre menor es el contenido de agua y mayor el contenido graso de un alimento fresco y entero, mejor responderá ante el congelamiento.

En cuanto a las frutas y verduras, la práctica de congelarlos debiera ser minimizada, aunque no necesariamente eliminada, ya que es una de las formas menos dañinas para preservar alimentos (especialmente cuando un congelador del tipo de caja o baúl es utilizado en vez de la variedad libre de escarcha). Una ventaja de congelar los alimentos en vez de otras formas de preservación es que el congelamiento no introduce toxinas conocidas.

Es necesario tener en cuenta que el consumo de alimentos congelados o muy fríos daña las colonias bacterianas esenciales que viven en nuestro intestino y que se puede ocasionar daño a la bacteria que produce vitamina B₁₂.

Nuevamente, nos damos cuenta que consumir alimentos tal como los encontramos en la naturaleza resulta ser la forma más saludable... y esto es cierto en toda ocasión.

¿Es válido consumir alimentos deshidratados?

Los alimentos deshidratados no son alimentos enteros; éstos han sido desprovistos de su agua. Desafortunadamente, no se nos ha enseñado a reconocer el valor vital del agua *como paquete incluido en las plantas frescas*. Las frutas y verduras son los más puros filtros de agua de la naturaleza, y el agua que removemos a través de la cocción y deshidratación no puede ser repuesta adecuadamente. Beber agua, sin importar que tan purificada, alcalinizada, o “estructurada” esté, simplemente no se compara.

Los alimentos deshidratados nunca pueden ser tan nutritivos como los alimentos frescos y enteros que una vez fueron. El daño nutricional ha sido demostrado, inclusive si el agua es reemplazada. El uso de alimentos deshidratados es una decisión personal, pero éstos siempre deberían considerarse, a lo mucho, como un compromiso, segundo en calidad a las frutas y verduras enteras, frescas, maduras, crudas y orgánicas.

La investigación actual indica que la vitamina B₁₂ cambia a una forma análoga e inutilizable cuando se encuentra en los alimentos deshidratados. Esto parece ser verdad, por cierto, para la espirulina, chlorella, algas y otras pastillas y polvos hechos de plantas de los océanos.

¿Qué hay de las especias y condimentos?

En la Higiene Natural, existe un dicho, “Si no puedes hacer una comida de un ingrediente, seguramente no es comida para la gente.” Cuando las personas escuchan esta frase, comúnmente la consideran draconiana e idealista, ya que virtualmente excluye a todas las especias, sazónadores y condimentos. Sin embargo, piénsalo un poco: ninguna criatura en la naturaleza sazón sus alimentos, ni siquiera tienden a combinar más de un alimento en una comida (al menos no por propósitos de placer gustativo).

Sí, los humanos son indudablemente diferentes de los otros animales “inferiores”. Nosotros tenemos la destreza y el equipo para mezclar grandes brebajes (“combo-abombos,” como R.C. Dini tan apropiadamente los definió), y tenemos la ingenuidad de crear agradables sorpresas gloriosamente sazonadas para nuestro paladar. Pero yo te lo aseguro, nuestros sistemas digestivos no le han seguido el paso a nuestra creatividad—ni siquiera están cerca. De hecho, siguen manteniéndose virtualmente idénticos a aquellos de nuestros antiguos ancestros, al igual que el del resto de los primates antropoides frugívoros de los tiempos modernos. Por diseño, estamos hechos para consumir un solo alimento de planta entera a la vez, sin adornos, hasta que hayamos hecho una comida de éste.

Las hierbas y las especias como el ajo, cebolla, curry, comino, jengibre, chile y orégano contienen alcaloides y otros químicos tóxicos. Estos sazónadores estimulan nuestras papilas gustativas y nervios mientras que reparten toxinas a nuestros sistemas nerviosos. Su uso debe ser evitado, o al menos minimizado. Estas sustancias actúan como irritantes al tracto digestivo, comúnmente causando que el cuerpo produzca mucosidad para su protección. También funcionan para disfrazar

el sabor blando y desagradable de los alimentos cocinados y para seducirnos al consumo de alimentos que normalmente no nos atraerían por si solos.

Tal como la sal, las especias proveen un “golpe de sabor” de tal intensidad que nuestras papilas gustativas pierden su habilidad de reconocer los sabores naturales más sutiles de las frutas y verduras. Lo mismo es verdad para el uso de todos los condimentos, incluyendo la mostaza y la catsup.

¿Puedo beber café en la dieta cruda?

Los frijoles (normalmente llamados granos) del café son tostados, por lo cual dejan de ser un artículo que pudiera considerarse alimento crudo. La dosis fatal de cafeína es de 10 gramos, ésta se encuentra en aproximadamente unas 70 tazas de café. La cafeína es considerada una droga tan poderosa que sólo tres tazas de café proveen suficiente cafeína para descalificar a un atleta de competir en los Juegos Olímpicos.

Muchas personas consumen un décimo de la dosis letal cada día. Yo tuve un paciente que bebía arriba de treinta tazas de café por día. Su salud estaba fallando, pero fue recuperada cuando dejó atrás este dañino hábito, lo cual ocurrió de un día para otro.

Además, la cafeína disminuye la cantidad de pepsina en tu cuerpo. La pepsina es utilizada en la digestión de proteína. Irónicamente, muchos bebedores de café en la dieta americana estándar critican la dieta cruda porque creen que no recibirán “suficiente” proteína cada día, mientras que su ingesta diaria de café impide la absorción de la mismísima proteína que ellos claman que necesitan.

La cafeína también es reconocida porque agota al cuerpo de agua, calcio, magnesio y del complejo de vitamina B. La cafeína es sólo una de muchas sustancias tóxicas que pueden encontrarse en el café.

¿Debo seguir tomando mis medicamentos?

La profesión médica y la industria que la asiste, el cartel medicofarmacéutico, opera bajo la teoría de que miles de enfermedades separadas existen, cuyos síntomas pueden ser tratados o suprimidos al ingerir compuestos químicos sintéticos. El acercamiento de la Higiene Natural es totalmente diferente.

Nosotros reconocemos que las anormalidades genéticamente heredadas existen, usualmente surgen de generaciones de pobres elecciones dietéticas y de estilo de vida, y muy poco puede hacerse sobre esto. Por otro lado, proponemos que existe una sola enfermedad: toxemia. Esta es una condición de la sangre y tejidos sucios, causada principalmente por una dieta y estilo de vida inapropiado. Cuando no está controlada, la toxemia y su enervación asociada (agotamiento nervioso) se ponen progresivamente peor con los años, lo cual abre el camino a toda una serie de síntomas.

La gente encuentra esto muy difícil de entender, pero debemos recordar que los síntomas no son la enfermedad. En vez de ello, los síntomas son de hecho los métodos que el cuerpo utiliza para lidiar con la toxemia. Para poder “curar” una enfermedad, tal como la diabetes, cáncer o enfermedad cardiovascular, uno debe eliminar la toxemia subyacente de la cual esta “enfermedad” es sólo una manifestación.

Conforme tú empiezas a consumir una saludable dieta cruda **80/10/10**, ya no sobrecargarás más a tu cuerpo diariamente con los residuos tóxicos de los alimentos. Tu cuerpo empezará a limpiar su sangre, tejidos y órganos de su toxicidad, y la(s) condición(es) médica(s) para lo cual tomabas medicamento(s) farmacéutico(s) desaparecerá(n). La necesidad de medicarte se volverá obsoleta.

Generalmente, entre más joven eres y entre menos tiempo el cuerpo haya permanecido en un estado tóxico, más rápidamente se limpiará a si mismo. Una persona más vieja con una mayor degeneración y una toxicidad acumulada puede requerir más tiempo para limpiarse y regresar a un estado saludable. Sin embargo, esto está limitado solamente por su nivel de vitalidad, el cuerpo responderá positivamente al cese del insulto diario de los alimentos cocinados y de los alimentos crudos altos en grasa y a su sustitución por frutas y verduras crudas, enteras, frescas y maduras. Aún así, la comida es sólo una parte del vivir sanamente, y comer apropiadamente, por si solo, nunca terminará en una verdadera salud.

Los medicamentos farmacéuticos son sustancias tóxicas que introduces en tu sistema bajo tu propio riesgo. Rara vez existen aseveraciones de que una droga en particular curará cierta enfermedad crónica. Cuando mucho, ellos usualmente profesan sólo sustituir un grupo de síntomas por otro.

El mito de la “cura”

La noción misma de que “curar” es posible es absurda. La sanación, por su parte no sólo es posible sino que es un proceso continuo. La inteligencia sanadora innata del cuerpo está *siempre* trabajando, reparándonos y compensando ante cada uno de los retos a los que estamos sujetos. Esta sanación ocurre tan rápida y eficientemente como es posible dado nuestro nivel de energía vital—y en un orden de prioridad que no podemos comprender. Todos los intentos (tanto convencionales como “alternativos”) para ayudar a este proceso a través de intervenciones externas o tratamientos o ingestión de cualquier sustancia externa sólo cambian los síntomas y crean mayores problemas para el cuerpo a largo plazo.

La sanación llega a través del cese de la causa. Nunca somos curados de una enfermedad o síntoma, porque si participamos nuevamente en su causa, el cuerpo de nuevo empezará el proceso de generar los síntomas como respuesta.

El hecho de que las drogas farmacéuticas sean vendidas legalmente sin receta o con prescripción de médicos con licencia no las hace menos peligrosas para la salud que las drogas callejeras. Más de 100.000 personas mueren cada año de los efectos secundarios de estos medicamentos patentados. Nadie ha muerto hasta hora por consumir una cantidad adecuada de frutas y verduras.

El consejo de continuar con o reducir un medicamento en particular va más allá del alcance y propósito de este libro. Sin embargo, cualquier médico honesto y confiable debe fomentar a sus pacientes a mejorar su salud con el objetivo de que la dependencia continua de medicamentos farmacéuticos sea innecesaria.

¿Cómo puedo seguir comiendo crudo en el frío del invierno?

Afortunadamente, la mayoría de los que viven en los climas más fríos tienen casas en las cuales comen, duermen, trabajan y viven. Nosotros mantenemos nuestros hogares a temperaturas cómodas. La gente continúa bebiendo cerveza fría y comiendo helado en el invierno. Ellos consumen comida caliente al calor del verano. Ni la geografía ni las temporadas del año son razones válidas para que modifiquemos nuestra dieta del **80/10/10**.

Si en el clima frío una persona siente que necesita más alimento, es perfectamente aceptable aumentar el consumo. Los porcentajes de calorónutrientes no deben cambiar apreciablemente, de la misma forma que no cambia si una persona consume 1.500 calorías por día o 4.500 calorías por día. Por supuesto, casi siempre es una idea saludable tomarse unas vacaciones de invierno a un clima cálido si es que vives en un lugar donde esa temporada es particularmente incómoda o inhóspita.

¿Hay tal cosa como alimentos que sanen?

Es importante entender que las comidas no nos sanan; el cuerpo hace toda la sanación. Las comidas, cocinadas o crudas, simplemente proporcionan los materiales que el cuerpo usa para realizar sus distintas funciones. Sin embargo, los alimentos veganos, crudos y bajos en grasa proveen el más amplio rango de nutrientes de alta calidad y tienen, por tanto, mayor probabilidad de proveer la proporción perfecta de materias primas necesarias para que el cuerpo sane.

Más allá de esto, ningún alimento crudo específico es mejor para la “sanación” que cualquier otro. Cada uno proporciona una forma de materia prima que el cuerpo puede necesitar y usar. A diferencia de los alimentos cocinados, los crudos hacen esto sin dejar residuos tóxicos que pueden abrumar la capacidad del cuerpo de mantener un estado balanceado y saludable.

Una buena variedad de alimentos veganos crudos y bajos en grasa en la dieta es más que adecuado para lograr, recuperar o mantener la salud. Siempre es lo más sano y lo más económico enfocarnos en los alimentos de temporada que son cultivados localmente, ya que estos seguramente serán los más frescos. Es mejor procurar la variedad con el transcurso del año, en vez de combinar alimentos en cada comida, cada día, o inclusive cada semana.

¿Es conveniente hacer jugos de frutas y verduras?

Con unas pocas excepciones, es preferible consumir los alimentos enteros en vez de extraer y beber una parte de ellos. Beber jugos de frutas o verduras sin que la pulpa esté presente para alentar la tasa de absorción de nutrientes puede elevar abruptamente el azúcar en sangre y sacar tu química sanguínea fuera de balance.

Una excepción son los jugos de frutas cítricas recién exprimidos, ya que una porción significativa de la pulpa generalmente se retiene en el jugo. Las otras “excepciones” son licuar frutas tales como melones a una consistencia de nieve derretida acuosa o bien licuados, similares a bebidas malteadas, de plátanos,

fresas, duraznos o mangos. Procesar toda una licuadora llena de fruta te provee de un licuado espeso, al mismo tiempo de que se mantiene junto todo el paquete nutricional. Licuando tomate, apio y naranja obtendrás un aderezo para ensalada espeso y sabroso.

¿Necesito tomar suplementos?

No necesitas de suplementos si estás consumiendo una dieta cruda adecuada basada en plantas, incorporando actividades vigorosas frecuentes y teniendo un estilo de vida saludable. Todas las vitaminas, minerales y nutrientes que cualquier cuerpo requiere son proporcionadas ampliamente por la variedad de frutas, verduras y hojas verdes que se encuentran en una dieta sana.

Una vez dicho esto, la salud de cada individuo siempre tiene prioridad sobre cualquier posición filosófica. En casos individuales, puede ser necesario suplementar la dieta nutricional durante las fases iniciales de cambio en el estilo de vida en vez de arriesgarse a un potencial daño a la salud. Un ejemplo de esto es una posible necesidad de suplementar B12. Si tú experimentas períodos constantes de estrés extremo, estás lactando, consumiendo demasiada comida congelada, estás en transición, o tu alimento no es cultivado en suelos saludables, suplementar este nutriente por un período corto de tiempo puede ser benéfico. La suplementación se realizaría solamente para permitirle tiempo a que se incrementen los beneficios de vivir correctamente o para que pasen las circunstancias extenuantes.

Sin embargo, la cantidad de nutrientes que requerimos es mucho menor que lo que las guías convencionales nos quieren hacer creer. Cuando el cuerpo se encuentra en un estado saludable, apto y todos los sistemas están trabajando de forma óptima, experimentamos una absorción y utilización superior y una eficiencia mejorada generalizada en cada aspecto de la función celular. Cuando retrasamos y obstruimos la salud con la grasa, existe otra historia que contar. Y los vendedores de suplementos se benefician económicamente de este hecho para tu perjuicio.

La gente ha llegado a igualar el concepto de nutrición con píldoras, polvos y pociones en vez de alimentos enteros de la naturaleza. Irónicamente, no encontrarás, en general, un solo alimento de cualquier tipo en la mayoría de las tiendas de “alimentos saludables”. Sus productos, sin importar que tan “integrales” o “naturales” sean los ingredientes, pueden cambiar los síntomas pero *no pueden* crear verdadera salud.

Si “los alimentos sanos” fueran en verdad enteros y naturales, contendrían toda el agua, la fibra y los otros componentes vitales que la naturaleza provee a través de ellos, y su venta no requeriría empaquetamiento ni etiquetas. (Los márgenes de ganancia también disminuirían, ya que los productos integrales del campo no levan consigo los altos precios de los productos “nutricionales.”)

Ninguna píldora ni polvo que ha sido desprovista de una parte de su agua puede ser llamada apropiadamente suplemento de “alimento integral,” y cualquiera que mercadea su producto deshidratado como tal se está engañando a si mismo, así como al consumidor. El agua en nuestros alimentos de plantas es simplemente

demasiado crítico para nuestra salud celular como para ser comprometido, y ningún tipo de agua puede compensar adecuadamente la diferencia. Cuando el agua es removida, el proceso oxidativo que ocurre tiene un impacto degradante en los nutrientes restantes, dejando a los suplementos mucho menos nutritivos que sus contrapartes, los alimentos enteros.

Cuando la gente sigue el consejo nutricional sin fundamento de los vendedores de suplementos que promocionan “alimentos” aislados y fraccionados, no deberían sorprenderse cuando acaban sintiéndose raros, con una aquejante sensación de que “algo” anda mal. Esto abre ampliamente la puerta al vendedor para hacer su venta de suplementos que “corrijan” las insuficiencias dietéticas y nutricionales que su propio consejo ha ocasionado.

Siempre quedo boquiabierto cuando escucho de la cantidad de dólares que la gente gasta en suplementos nutricionales. Parece que no hay límite superior a la cantidad de productos recomendados por los vendedores de suplementos. Como si se tratara de una banda transportadora, ellos presentan una amplia y confusa cantidad de “alimentos” milagrosos “recientemente descubiertos,” mientras que al mismo tiempo reemplazan sus viejos productos con nuevas versiones reformuladas. Tales payasadas esencialmente nos abren la puerta a asegurar que sus “fórmulas milagrosas” o “balas de plata” anteriores, que promocionaban con tanto fervor, realmente no funcionaban tan bien como su tono de ventas había prometido.

La mayoría de los productos que llegan del mundo de la nutrición en estos días no es más que mercadotecnia pulida y bien lograda disfrazada de educación, en forma de infomerciales y “publicidad educativa.” El vendedor informa a la audiencia que cierto nutriente es bueno para una condición en particular y luego continúa con un fuerte empuje dedicado a convencer a la audiencia a que compre grandes cantidades.

Por supuesto, los mercadotecnistas desatienden el hecho de mencionar que demasiado de tal nutriente es dañino en una diversidad de formas, entre las cuales están los inevitables desbalances que se producen cuando consumimos suplementos de cualquier tipo. La mayoría de los suplementos son concentrados de las plantas, y a pesar de nuestra forma americana de pensar de “más es mejor”, el cuerpo simplemente no aprecia estos concentrados artificiales y tiene que trabajar para expulsarlos de forma similar a como elimina los residuos tóxicos de los alimentos cocinados.

Como un barbero novato que intenta recortar cada lado del cabello para “igualar” las cosas hasta que su cliente se queda calvo, la persona que se suplemente con nutrientes únicos (o cualquier formulación o combinación de nutrientes extraídos) inevitablemente crea mayores y más confusos desbalances, ya sea o no que la causa y efecto sean discernibles a corto plazo. Siempre es mejor corregir la dieta que suplementarla. En una dieta sana, los suplementos no son necesarios. En una dieta no tan saludable, los suplementos no compensan la nutrición faltante.

¿Hay alguna falla en el concepto de alimentos crudos?

Cada criatura en este planeta tiene una dieta específica para la que está diseñado. Todos los animales obtienen su nutrición exclusivamente de los alimentos presentes en su ambiente natural—un alimento a la vez, cuando están hambrientos, hasta que llenan. La simplicidad en las comidas asegura una digestión y nutrición óptimas. Los animales no utilizan, ni demuestran la necesidad de, suplementos o condimentos. La naturaleza provee adecuadamente alimentos para todas las formas de vida, y los humanos no son la excepción.

Como el resto de los primates, nosotros fuimos hechos para funcionar perfectamente con las cantidades de nutrientes encontradas en las frutas y verduras, *en las cantidades que requeriríamos comer de estos alimentos enteros*. Deshidratar, concentrar, refinar o extraer jugos de estos alimentos introduce excesos y desbalances nutricionales para los que nuestros cuerpos no fueron diseñados para hacerles frente.

La cocina de alimentos crudos no necesita incluir botes, jarras, cajas, latas, bolsas, cápsulas, polvos, remedios, pociones, pastillas o tinturas de cualquier tipo.

Muchos nuevos crudívoros ansiosos se encuentran a si mismos en la desafortunada situación donde algún “gurú” nutricional los guía hacia “la dieta más nutritiva del mundo” y luego los convence de que la dieta es inadecuada y requiere suplementación.

La mejor estrategia de promoción es el engaño más viejo que el mismísimo mercadeo: Primero creas un problema, luego vendes la solución. ¿Cuántas tiendas de abarrotes de papá y mamá fueron vandalizadas por los mismos hombres que fueron a venderles “seguridad”? ¿Cuántas personas se vuelven pacientes de por vida siguiendo el consejo de los doctores médicos?

El problema, en el caso de los alimentos crudos, es que la gente no se siente genial cuando consumen cantidades insuficientes de carbohidratos o bien de calorías totales. Ellos experimentan un hambre voraz, y comen en exceso (atracones), por lo cual no pueden tener constancia con su dieta cruda. Ellos desarrollan relaciones incómodas y poco saludables con la comida. Su salud se deteriora conforme su dieta se vuelve errática. Yo elijo obtener mi aprendizaje, de cualquier tema, de las organizaciones e individuos cuya intención clara y explícita es educarme.

Yo me alejo de las fuentes de información que incluyen una mesa de ventas “al fondo del salón”, con obvios motivos, llena de productos repetidos y consumibles que me harán, si es que tienen éxito, regresar por más... por años venideros. Si la única forma de estar verdaderamente bien nutrido es consumir vitaminas, minerales, aceites, enzimas, hierbas medicinales, farmacéuticos en forma de polvos blancos tales como el MSM, los aislados refinados como la lecitina, los “súper” alimentos como las algas y vegetales marinos, y otras sustancias “promotoras de la nutrición,” entonces el concepto de los alimentos crudos estaría errado.

Yo sostengo que la dieta óptima de alimentos crudos consiste de plantas enteras, frescas, maduras, crudas y orgánicas—en la proporción de calorónutrientes **80/10/10**—y punto.

Apéndice C. Historias de éxito personal con 80/10/10

Mark Squire, St. Petersburg, Florida

Hace algunos pocos años, un amigo que estaba teniendo problemas con los alimentos crudos me refirió al trabajo de un hombre llamado Doug Graham. Yo nunca había escuchado de él antes, así que empecé a educarme un poco a mi mismo acerca del mensaje que él trajo a la mesa. ¿Mi primera reacción? “¡Este hombre es un tonto!” Sin embargo, yo ya estaba frustrado con mi programa de alimentos crudos de ese momento (el cual era de alrededor 50% grasa) por lo cual yo estaba dispuesto a intentar lo que fuera.

Empecé a comer cantidades más y más grandes de fruta, pero aún así negaba otros aspectos importantes del vivir sanamente. Ahora mi posición inicial se había solidificado: “¡Este hombre ES un tonto y sus sugerencias son demasiado locas!” Aún así, por alguna razón, yo proseguí. ¿Por qué?, no lo sé.

Lenta pero de forma segura, las enseñanzas de Doug empezaron a tener más y más sentido. Entre más consistentemente aplicaba el programa de Doug (mezclado con un poco de mi toque personal) empecé a notar que ocurrían cosas milagrosas. No sólo mi salud empezó a mejorar dramáticamente, sino que también me estaba volviendo más fuerte y rápido, y mi resistencia se elevó hasta los cielos. Yo había estado levantando pesas con una dieta de alimentos crudos por tres años antes de **811** y no tenía progreso que mostrar. Apenas un año después, estando 100% dedicado a mantener un alto consumo de fruta, yo pesaba 14 kilogramos más, del cual todo era músculo. Para el siguiente año, yo añadí otros 4 kilos y medio, con lo cual aumenté mi peso en un total de 18 kilos.

El músculo agregado no fue el beneficio principal de estar en una dieta de alimentos crudos. La mejor parte de todo este viaje han sido mis niveles de energía como de niño, mi estado elevado de alegría y mi capacidad de sentirme conectado a la naturaleza, todo lo cual se vio amplificado de forma significativa. Cuando estuve a punto de abandonar los alimentos crudos de una vez por todas, Doug me ayudó a retomar el curso correcto.

El programa no es fácil, pero con suficiente fuerza interior y persistencia, sin duda experimentarás una transformación radical en cada aspecto de tu vida. Aunque hablé mucha basura de Doug en mi proceso de aprendizaje, esto era porque el programa **8 1 1** me estaba cambiando desde mi centro. Mi sistema de creencias estaba amenazado y mi mecanismo de defensa fue reaccionar contra él. Fue todo un reto llegar al punto en que estoy ahora, pero ahora veo claramente que Doug es una persona asombrosa, y no tengo más que el profundo respeto por él y lo que hace. Mi sello de aprobación está en cada rincón de este libro, y sobre todo el Dr. D. también. ¡Un millón de gracias, hermano!

Cyrus Khambatta, San Francisco, California

Yo nunca olvidaré la primera vez que me ejercité con el Dr. Graham. Tenía la mitad de su edad, y estaba en la cima de mi vida atlética, propulsada por una combinación de años de entrenamiento de soccer y una dosis cada vez mayor de orgullo atlético. Yo pensaba para mi mismo, “Le mostraré a este hombre que es lo que realmente significa ejercitarse.” Me tomó sólo quince minutos darme cuenta que yo había subestimado completamente al Dr. Graham.

Estaba tan equivocado que, de hecho, no había nada que yo pudiera hacer que el Dr. Graham no pudiera. Yo estaba estupefacto de que un hombre tan viejo como mi padre pudiera brincar más alto, correr más rápido, balancearse más tiempo, reaccionar más pronto, empujar más duro, levantar más peso, respirar más lento y quedarse con más energía al final del día. ¿Qué era responsable de esa habilidad atlética que yo había observado en sólo un puñado de atletas en mi vida? ¿Cómo podía él recuperarse más rápido que yo cuando tenía más cincuenta años de edad? ¿Qué estaba usando como combustible para su cuerpo a diferencia de mí?

La verdad es que, a la edad de veintidós años yo fui diagnosticado con diabetes tipo 1, una condición que cambió mi vida, no sólo mi relación con la comida, pero que estaba silenciosamente destruyendo mi cuerpo. Al haber implementado la recomendada dieta “baja en carbohidratos” al estilo Atkins, reduje mi uso de insulina por 25%. Pensaba que había tomado los pasos necesarios para asegurar una salud a largo plazo. En vez de ello, yo estaba siguiendo la dirección equivocada, exacerbando más la reacción autoinmune al consumir niveles extremadamente altos de proteína animal y grasa.

Yo hice exactamente lo que los libros de cocina me instruían a hacer: eliminé panes y pastas, consumí rutinariamente más pescado e incrementé mi consumo de pollo, res, huevos y lácteos. Unas cuantas veces por semana yo hacía meriendas de frutas y verduras, pero sólo cuando los cajones de la carne y lácteos estaban vacíos. El acercamiento bajo en carbohidratos parecía bastante lógico; si los carbohidratos son responsables de los picos en el azúcar en sangre, limitar su ingesta debería regular los niveles de azúcar en sangre a lo largo del día. Yo presumía a mis amigos y familia cómo había “resuelto” la diabetes, y cómo era capaz de controlar mi azúcar en sangre de mejor forma que la mayoría.

A pesar de esto, yo fallé en hacer la conexión entre una dieta baja en carbohidratos y mi frágil salud *atlética*. Yo pensaba que debido a que ya había superado mi cumbre atlética de los dieciocho años de edad era normal estar constantemente lidiando con lesiones. Me conformé con la explicación de que mi salud física estaba en un curso hacia lo peor. Después de todo, yo estaba bajo una constante receta de perspectivas pesimistas de parte de los profesionales médicos.

Yo aprendí la filosofía **80/10/10** a través de una serie de eventos afortunados que involucraban a un amigo del área de San Francisco quien había intentado sin éxito una dieta de alimentos crudos. Dado que su dieta era alta en nueces y aguacates y, por lo tanto, alta en grasa, él no obtuvo beneficios a largo plazo de su experiencia con los alimentos crudos. Una vez que escuché sus problemas, me

sentí curioso sobre el cómo hacer funcionar la dieta de alimentos crudos, especialmente en el contexto de mejorar la salud del diabético.

Pocos días después de aprender acerca del estilo de vida **80/10/10** a través del Dr. Graham, recuerdo haber pensado para mi mismo, “comer frutas y verduras—vaya idea tan novedosa.” ¿Por qué nunca se me ocurrió a mí antes, que la respuesta a mi salud empobrecida pudiera estar en los alimentos que *no estaba* consumiendo? Yo siempre supe que las frutas y verduras eran buenas para uno, pero según tenía entendido, los atletas eran incapaces de sostenerse a si mismos sin proteína animal. Desde la primera vez que se me enseñó la pirámide alimenticia en segundo grado hasta las profundidades del cuarto de casilleros del equipo representativo de soccer de mi universidad, siempre fue reforzada la idea de que la proteína animal era una necesidad para desarrollar musculatura, velocidad y resistencia atlética. Después de todo, ¿cómo puedes funcionar sin proteína?

Mi primera inclinación era rechazar la filosofía **80/10/10** como un estilo de vida que sólo las personas sedentarias podrían mantener exitosamente. Sólo porque estaba desesperado en encontrar una mejor solución a una salud mejorada, decidí darle una oportunidad al Dr. Graham y la idea **80/10/10**. Después de todo, su estilo de vida tenía credibilidad instantánea basado solamente en sus proezas atléticas.

En el momento en que adopté oficialmente el régimen **80/10/10**, decidí que dejaría la carne. También decidí que abandonaría los granos y los lácteos. Sería difícil, pero tal vez existía un beneficio a este acercamiento tan radical a la nutrición. Mi familia y amigos me dijeron que “tuviera cuidado,” pues abandonar la carne podría tener complicaciones serias para mi salud. La gente entendía mi desesperación, pero pocos eran los que aceptaban realmente la perspectiva de alimentos crudos bajos en grasa.

Ya han pasado más de dos años hasta ahora, y puedo decir de manera segura que los beneficios de estar en la dieta **80/10/10** son más numerosos de lo que yo podría haber imaginado. Mi cuerpo ha cambiado completamente. Mi piel está más suave, mis uñas parecen normales por primera vez en mi vida, casi siempre estoy bien hidratado, mis encías no sangran cuando cepillo mis dientes y duermo más eficientemente. Por primera vez en mi vida soy capaz de competir en atletismo de resistencia, apoyado por una habilidad mejorada para la toma, transporte y utilización de oxígeno. Cuando hago largos paseos en bicicleta, mi ritmo cardiaco permanece inusualmente bajo, lo cual me permite empujar más duro de lo que yo podía hacer previamente, y por períodos más largos.

Aún más importante, ahora soy capaz de consumir más calorías durante el día con una fracción de la insulina que yo tomaba previamente. La fórmula que utilizo para monitorear mi progreso es la proporción del número de gramos de carbohidratos entre el número de unidades de insulina. Con la perspectiva estilo Atkins yo había maximizado esta proporción a 16 gramos de carbohidratos por unidad de insulina. Al comer al estilo **80/10/10**, soy capaz de ingerir 68 gramos de carbohidratos por unidad de insulina cuando estoy involucrado en períodos

regulares de entrenamiento de resistencia. Esto significa que ahora soy capaz de comer grandes cantidades de comida, usar menos insulina y liberarme a mi mismo física y psicológicamente de una bomba para inyectar insulina.

Un beneficio inesperado de la dieta **80/10/10** al que le he dado la bienvenida con los brazos abiertos es la aparente inhabilidad de caer enfermo. Una vez que hice la transición a esta forma de nutrición al final de la temporada otoñal, estaba proporcionando a mi cuerpo, sin saberlo, un flujo considerable de vitaminas, minerales, enzimas, azúcares, fibra, coenzimas, fitonutrientes, etc. que (en combinación con el ejercicio regular y otros elementos de vivir sanamente) me ayudarían a construir una respuesta inmune capaz de resistir un grupo de los peores malestares que he visto en años.

Yo vivo en un apartamento con otras tres personas, y trabajo en un edificio de oficinas con más de ciento cincuenta empleados. Los meses de invierno trajeron una serie de enfermedades que azotaron severamente en mi hogar, lo cual detuvo a cada uno de mis compañeros por al menos un período de tres días cada uno. Uno de mis compañeros sufrió de tres resfriados y/o ataques de influenza, no sólo infectando a mis compañeros restantes, sino tocando tazones, tazas, platos y cubiertos casi sin importarle una higiene tradicional. En el trabajo, un número de empleados padecieron de enfermedades que los alejaron de la oficina por un número de días a la vez. Sin excepción, casi todo colega produjo síntomas en algún momento entre los meses de noviembre y marzo.

Durante esta temporada invernal extendida los síntomas que yo tuve fueron los siguientes: tosí en una ocasión por alrededor de un minuto, y estornudé un gran total de cuatro veces. Eso fue todo. Nada más. Ni una vez me sentí débil ni mareado, decaído, con dolor de cabeza o nauseabundo. Yo fui la sorpresa de muchos y de mi mismo. Y ya que soy juguetón y competitivo por naturaleza, yo reté a mi familia y amigos a un concurso para *intentar* enfermarme. Hasta ahora nadie ha tenido éxito, y francamente creo que nadie lo hará.

Antes de volverme un crudívoro **80/10/10**, yo había escuchado numerosas aseveraciones de que eliminar los granos podría incrementar la claridad mental y crear un sentido aumentado de conciencia. Yo seguía escéptico, cuidadoso acerca del cambio en la percepción mental que pudiese traer cualquier cambio en la dieta. Yo fracasé en hacer la conexión entre la comida y la salud humana *sistémica*, asegurando ignorantemente que la comida tiene una capacidad limitada para afectar más que la función del sistema digestivo. Yo no creía que la nutrición poseía el poder de cambiar la forma en que pienso. Yo no creía que la dieta **80/10/10** pudiese cambiar mi estado emocional. Puesto de forma sencilla, yo no creía que comer de forma diferente podría cambiar una parte de mi conciencia. A mí siempre se me enseñó que la conciencia era gobernada por mi huella genética, y que sólo podría ser afectada por un cambio drástico en las condiciones ambientales o una experiencia traumática intensa.

Una vez más, se demostró que estaba equivocado. Al primer mes de comer **80/10/10**, empecé a experimentar la habilidad de recordar los nombres de personas

y sus rostros, recordé eventos de varios años atrás, y reviví ideas juguetonas que pensé se habían ido para siempre. Durante el colegio mis amigos me habían etiquetado como “el tipo que vive demasiadas cosas como para recordar algo.” Yo solía invitar amigos a cenar conmigo, olvidaba la invitación y me sorprendía cuando ellos se presentaban pocas horas después. Yo solía decirle a la gente las mismas historias mientras que ellos pretendían escucharme como si fuera la primera vez. Algunas veces yo creí seriamente que sufría de una forma ligera de amnesia, una condición en la cual un individuo deambula a través de la vida incapaz de tener nuevas memorias. En la misma forma que me conformaba con mi declive atlético, yo razonaba que era normal vivir un deterioro mental en la vida, y tal vez yo estaba experimentándolo a una edad más corta ya que era diabético.

Ahora, por otro lado, tengo una memoria significativamente mejorada. Puedo recordar los nombres de personas después de sólo una corta reunión. Rara vez olvido una cita o compromiso. Soy más productivo en mi trabajo y puedo trabajar por períodos más largos de tiempo sin requerir descanso. Me doy cuenta que ahora tengo una memoria que se asemeja más cercanamente a lo que se supone debo tener a mi edad—una que funciona, y una que funciona bien. Mis días de usar la diabetes como una excusa genérica para cualquier síntoma de salud físico o mental están oficialmente terminados.

Aprender la filosofía **80/10/10** me ha ayudado a desarrollar un entendimiento holístico de la nutrición que se opone al deseo básico de obsesionarse acerca de la ingesta de un subgrupo de nutrientes. La educación nutricional en este país hace imposible saber dónde encontrar ácidos grasos esenciales, vitaminas y minerales, y calcio, por nombrar algunos. También es difícil saber cuánto de cada nutriente uno debe intentar consumir diariamente. Después de todo, las recomendaciones de ingesta diaria cambian casi cada año de forma aparentemente arbitraria. Parece haber poca lógica a este sistema.

Muchos americanos se preguntan sobre cuál será la mejor fuente de ácidos omega-3, entre si es necesario consumir “bran flakes” para mantener una digestión “regular,” o si los productos orgánicos realmente valen la pena por su diferencia de precio, o bien si los productos lácteos son la mejor fuente de calcio o si la suplementación es realmente necesario. Un día lees un artículo en el periódico que asegura un punto de vista; al siguiente día lees un artículo en una revista que lo contradice completamente. La información viene de cientos de fuentes, la mayoría es confusa, y casi nadie sabe qué creer.

No fue hasta que aprendí la filosofía **80/10/10** que finalmente entendí cómo filtrar la información nutricional tradicional para lograr una salud óptima. La frase acuñada por el Dr. Graham, “Incrementa el porcentaje de frutas y verduras enteras, frescas, maduras, crudas y orgánicas en tu dieta” era tan simple, sensato y apropiado que me sentí como un tonto por no haberlo entendido antes. De hecho, después de sentir la diferencia que hacen las frutas y verduras enteras, frescas, maduras, crudas y orgánicas en mi cuerpo, nunca me detuve a cuestionarme sobre

mi ingesta de nutrientes. Yo dejé de obsesionarme sobre los nutrientes individuales y empecé a enfocarme en crear una salud holística.

El mensaje que he tomado del estilo de vida **80/10/10** es simple: consumir una dieta de alimentos crudos, vegana y baja en grasa me hace sentir como un ser humano natural. Además de sentirme genial cada vez que despierto de un descanso profundo, disfruto de la sensación de simplicidad que nunca estuvo presente en mi vida en una dieta de alimentos cocinados. Mi percepción del mundo ha cambiado para bien, y estoy más en paz con mis amigos, familia y rutina diaria.

Primero pensé que para lograr convertirme en un vegano de alimentos crudos tenías que tener una razón, un malestar o una condición. Yo pensé que tenías que ser un paciente de cáncer, un diabético o alguien que sufre de síndrome de fatiga crónica. Después de todo, ¿por qué más alguien quisiera privarse a si mismo del buen alimento que amaron mientras crecían?

Hoy día, sin embargo, me doy cuenta que la única razón que necesitas para adoptar el estilo de vida **80/10/10** es que quieres sentirte como un ser humano natural. Si ya eres atlético, prepárate para experimentar un rendimiento incrementado y una capacidad asombrosamente eficiente para recuperarte. Si ya has perdido la pista de lo que es importante en tu vida, prepárate para experimentar la simplicidad de todo lo que la vida tiene por ofrecer. Si sufres de un estado mental turbio, prepárate para experimentar un nuevo sentido de claridad. Y si eres como yo, y tienes una condición como la diabetes, prepárate para mirar al futuro con una sobrecogedora sensación de esperanza, un regalo que tanto la filosofía nutricional **80/10/10** y el Dr. Graham me han enseñado a nunca abandonar.

Justin Lelia, Miami, Florida

El Dr. Graham es el educador de salud más fuerte, más humano y efectivo que conozco. Su nivel de felicidad y su dieta de alta energía inspiraron mi cambio para mejorar. Antes del programa del Dr. Graham, yo pesaba 86 kilogramos, tenía dolor crónico en las articulaciones, trabajaba en un restaurante de comida rápida y experimentaba niveles peligrosos de depresión. Ahora, yo juego tenis y básquetbol, he recorrido casi 4.000 kilómetros en mi bicicleta en tres años, he perdido cerca de 22 kilogramos y trabajo en un mercado de granjeros orgánico al aire libre.

El énfasis del Dr. Graham en practicar un régimen dietético bajo en grasa es particularmente notable. Las grasas crudas pueden ser más saludables que sus contrapartes cocinadas, pero las dietas altas en grasa siguen siendo dañinas sin importar cómo rebanemos, piquemos o remoжемos.

El estándar de salud que mantiene el Dr. Graham es asombroso; de hecho, es increíblemente retador, y debido a esto sigue siendo poco popular entre los crudívoros con mentalidad médica. Ellos sobreestiman el poder de la comida, y se les puede escuchar comúnmente dando prescripciones a otros, tratando los alimentos como si fueran drogas.

Doug rechaza promover una nutrición fragmentada, los superalimentos, suplementos, lavados y otros conceptos diseñados a compensar por la falta de fuerza de voluntad, persistencia y responsabilidad de la gente; él rechaza motivar a los que les han lavado el cerebro por el sistema médico. Él me ha enseñado que la mejor forma de ayudar a otros a sanar es a través de la amistad y la atención, e inspirándolos con niveles sobresalientes de rendimiento.

El Dr. Graham está a otro nivel... otra estratósfera. Su humanidad es ajena a un mundo que se caracteriza por su avaricia e impaciencia. La cantidad de tiempo y energía que Doug ha ofrecido, paciente y amablemente, como voluntario para ayudarme a mí y a otros a salir del hoyo que hemos cavado nosotros mismos me parece asombroso. Algunas veces pienso que es demasiado humano para el mundo.

Janie Gardener, Kauai, Hawai

La primera vez que entré en contacto con el Dr. Graham fue a través de su foro de discusión en-línea de VegSource acerca de alimentos crudos y nutrición del deporte. Mi visita ahí fue provocada por mi decisión de comer crudo nuevamente.

La primera vez que intenté probar el estilo de vida crudo fue totalmente diferente —alto en grasa, bajo en fruta, con fermentos, condimentos, aceites y similares. Funcionó mejor que cualquier otra dieta que yo había intentado, pero mi cuerpo quería que probara todo lo que el programa del Dr. Graham proponía, a pesar de que yo no conocía ni al Dr. Graham ni a su programa en ese entonces.

Para mi mala suerte, no tuve el coraje de adoptarlo como él lo hizo. Estoy contenta de que encontré mi camino de vuelta. Afortunadamente llegué al foro de discusión y descubrí la dieta **80/10/10** vegana y baja en grasa del Dr. Graham. Ha hecho toda una diferencia en la mejora de mi salud, bienestar y vida. Las diferencias van radicalmente más allá de lo que yo haya experimentado antes, más allá de mis esperanzas y expectativas, y en un reino totalmente nuevo de salud y vitalidad.

Enfermedad autoinmune

Antes de volver a empezar a comer crudo, yo podía notar que mi salud iba deteriorándose rápidamente ante mis ojos. En el verano del 2001, yo fui diagnosticada con síndrome de anticuerpos de antifosfolípidos. Esta condición autoinmune literalmente significa que tienes anticuerpos que están atacando tus propias grasas de fósforo. Los síntomas están relacionados en su mayoría a una tendencia a que la sangre coagule y/o sangre excesivamente pero también incluyen infarto al corazón, derrame y una piel que se quema y lastima fácilmente, así como abortos. La condición se encuentra en pacientes con lupus, pero no siempre termina en lupus ni se presenta en todos los pacientes con lupus.

Yo tuve al menos cuatro abortos y toda una serie de otros problemas de salud antes de que fuera diagnosticada. Yo pasé algún tiempo siguiendo las sugerencias de mis doctores médicos (aspirina), luego las sugerencias de mi quiropráctico

(aceite de pescado), y una mezcla de ir alternando entre los dos, pero sólo se ponía peor—y yo tenía que lidiar con los efectos secundarios de la “medicina” también. Intenté consumir más alimentos ricos en ácidos grasos esenciales como el salmón, aceite de linaza, nuez de castilla, etc., pero eso tampoco ayudaba.

Cuando cambié al programa del Dr. Graham, decidí parar todo el pescado y aceite de pescado, aceite de linaza y aspirina que había estado tomando. Empecé a trabajar en comer al estilo crudo y vegano de la dieta **80/10/10** en Junio del 2002. Primero malentendí la recomendación de grasa de 10% (o menos), pensando que se refería a grasas descubiertas, no todas las grasas, ya que no podía imaginar no comer mucha grasa descubierta. Yo había estado comiendo una dieta muy alta en grasa toda mi vida, incluso la última vez que consumí alimentos vivos/crudos.

Así pues, empecé manteniendo mi ingesta de grasa descubierta a no más de 10% de las calorías (alrededor de 20% en total), lo cual no es realmente **80/10/10**. Este paso intermedio me permitió empezar con el pie derecho como para experimentar resultados fantásticos que me inspiraron a seguir adelante. A los seis meses, me di cuenta de mi error y ajusté mi dieta y nivel de actividad para poder acoplarme pronto a las recomendaciones. Creo que no hubiera sido capaz de seguir el programa **80/10/10** sin esta transición, inclusive si lo hubiera entendido desde el inicio.

Tuve mejoras enormes en mis primeros seis meses, inclusive con mi ingesta de grasa alrededor del 20%. Las mejoras iban mucho más allá de lo que yo había experimentado al comer en cualquier otra forma (incluyendo otras variantes de la dieta cruda o de alimentos vivos). Ahora estoy siguiendo el plan **80/10/10** al pie de la letra, no he tomado suplementos ni medicamentos de ningún tipo desde que empecé y ¡me siento genial! ¡Todos mis síntomas han mejorado y en algunos casos hasta desaparecido! ¡Estoy *increíblemente complacida* por los resultados!

Cuatro abortos

Regresando un poco, en el colegio me volví vegetariana y eventualmente vegana, intentado varias versiones de ambas dietas. A la edad de veintitrés, en una dieta vegana de alimentos cocinados, yo di a luz a mi hijo y lo crié con comida vegana cocinada. Yo descubrí la Higiene Natural y los alimentos vivos cuando él era un niño pequeño y trabajamos para alimentarnos de una dieta vegana y cruda de alimentos vivos.

Cuando mi hijo tenía unos siete años de edad, mi esposo y yo decidimos dar a luz a otro niño. Me tomó algunos años antes de poder embarazarme. Desafortunadamente, tuve un aborto. Mi familia y yo habíamos estado siguiendo una dieta de alimentos vivos por alrededor de un año y medio. Durante ese período, yo estaba comiendo por nutrientes e inclusive creé una base de datos en Microsoft Access para registrar mi ingesta de nutrientes. Esto me permitió comparar mi ingesta con los requisitos de una mujer embarazada, y asegurarme a mi misma que estaba cumpliendo con todas las recomendaciones nutricionales (RDAs).

Alguna gente, incluyendo mi partera, culparon a mi dieta, asumiendo una falta de proteína o “algo,” a pesar de que mi ginecólogo (un doctor médico), al ver mi dieta, no creía que mi problema estuviera relacionado a la dieta. A pesar de que mi base de datos indicaba que estaba obteniendo suficiente proteína, yo estaba insegura, ya que mi esposo estaba preocupado por la proteína en especial, y teníamos un amigo que fracasó con el plan crudo alegando una falta de proteína como culpable. (Ahora sabemos que era por otras condiciones.)

Además no estaba escuchando el deseo de mi cuerpo por una dieta como **80/10/10**, ya que estaba rodeada de información equivocada llena de miedos por la fruta. Yo estaba comiendo por nutrientes en vez de por salud, y no me estaba sintiendo tan vital como pude haberlo estado comiendo crudo. Ya que tuve a mi hijo mientras comía una dieta vegana (incluyendo alimentos cocinados), decidí probar temporalmente una dieta vegana cocinada (con alimentos crudos) para poder tener otro hijo, y planeaba continuar con los alimentos crudos después. Para mi infortunio, no conocía al Dr. Graham en ese entonces. Me pudo haber ahorrado bastante tiempo y dolores a mi corazón.

Por supuesto, regresar a los alimentos veganos cocinados no funcionó, y terminé teniendo otro aborto un año después. Luego decidí añadir lácteos y huevos y tuve otro aborto al año siguiente. Mientras tanto yo veía a la gente consumir todo tipo de dietas y vivir estilos de vida no saludables teniendo hijos por todos lados. Desde mi perspectiva de granjera, yo creía que quizás era similar a la forma en que las plantas crean semillas cuando están estresadas, para lograr continuar con su línea genética antes de morir. Pensé que tal vez tendría un bebé más fácilmente si yo estuviera menos saludable, y después podría recuperar mi salud. Yo estaba desesperada, intentando de todo para lograr tener un bebé.

Durante el tercer aborto intenté añadir pollo y pescado y permanecí en esa dieta para intentarlo nuevamente. No pude embarazarme por algún tiempo y pensé, tal vez simplemente ya no puedo. Años después, a la edad de 36 años, me embaracé nuevamente—inesperadamente—y de nuevo aborté.

No fue hasta este cuarto aborto confirmado que unos estudios de sangre adicionales me guiaron a un diagnóstico de síndrome de anticuerpos antifosfolípidos. Me rendí a dar a luz a otro niño, porque no quería tomar drogas ni correr los riesgos que implican, ni exponer a un niño a ellos tampoco. En retrospectiva, me parece claro que mi dieta alta en grasa causó esta condición y/o contribuyó enormemente a ello. Después de seguir el programa vegano crudo del Dr. Graham, incluyendo la grasa reducida, lo cual siento es la clave, mis síntomas observables de la condición autoinmune han reducido o desaparecido por completo. Y eso es asombroso.

Ya que nuestro hijo es ahora un adulto, no estamos seguros si vamos a intentar dar a luz a más niños en este punto. Pero al menos siento que es una opción viable de nuevo. Ahora que estoy disfrutando de mejor salud y vitalidad en mi vida, estoy confiada de que tendría un embarazo exitoso y un niño saludable, si me embarazase mientras sigo el plan **80/10/10**.

Los síntomas se han ido con 80/10/10

Mi condición tendía a hacer que mi sangre coagulara más rápidamente, lo cual afectaba mis períodos (y también causaba los abortos). Yo ya no tengo los coágulos con mis períodos, ni las raras sensaciones hormonales que tenía de la ovulación a través de la menstruación.

Ya no me lastimo misteriosamente en forma de moretones como me solía pasar al más mínimo golpe o presión. De hecho, es difícil obtenerlos ahora inclusive si algo mayor ocurre. Los eventos menores solían darme hematomas mayores antes. Tampoco tengo el “síndrome de pierna inquieta” que tenía toda la noche ni el dolor en las venas y arterias de mis piernas que se sentían como si un coágulo se estuviera formando (eso se puso peor con la aspirina o el aceite de pescado que tomaba al final del día).

Yo no sé si ya se fue todo, pero definitivamente siento que mi condición no está empeorando (como ocurría cuando seguía las instrucciones de mi médico y quiropráctico). Sí planeo seguir haciéndome exámenes de sangre cuando pueda para tener evidencia numérica; sin embargo, pienso que realmente no la necesito más. Estoy bastante convencida que la condición se ha ido, o disminuido a tal grado que ya no es más un problema.

Ganancias inesperadas y beneficios

El programa del Dr. Graham ha mejorado mi vida no sólo en la manera que había esperado, sino también en formas que nunca imaginé fueran posibles. Yo he comido al estilo vegano, bajo en grasa y 100% crudo por más de cuatro años hasta ahora y las cosas se ponen mejor cada día. Es asombroso—absolutamente asombroso.

Cuando leí por primera vez sobre el programa del Dr. Graham, tuvo mucho sentido para mí y tenía el “sonido” de la verdad. Tuve algunas preguntas acerca del volumen y la frecuencia de la comida al inicio, pero pronto aprendí (de mi cuerpo) que mi cuerpo estaba de acuerdo inclusive con esas recomendaciones. Tengo que admitirlo, tiendo a inclinarme hacia la Higiene Natural y las recomendaciones del Dr. Graham son la forma más eficiente y simple de seguir que he encontrado para practicar la Higiene Natural.

Con cualquier otro cambio dietético mis resultados eran mucho más sutiles que esto. He comido variantes de la dieta Americana estándar (SAD), luego eliminando las carnes rojas, lacto-ovo vegetariano, lacto-vegetariano, vegano, vegano macrobiótico, vegano Higiene Natural e inclusive crudo (al estilo de alimentos vivos), y otras. Yo he sentido mejoras con cada cambio dietético en diferentes formas, pero nada se acercaba a lo que he experimentado con la dieta baja en grasa **80/10/10** del Dr. Graham. Está a mundos—no, universos—no, inclusive más que eso—diferente, y mejor.

Yo no puedo empezar a describir la diferencia. Mi salud ha sobrepasado por mucho la condición en la que había estado por todo el tiempo que puedo recordar. He experimentado mejoras en mi energía, vitalidad, habilidades, actitud y

aparición que nunca imaginé fueran posibles. Ya no me canso tanto al final del día como antes, y duermo mucho más tranquilamente. Tengo un nuevo nivel de alegría en mi vida y experimento diariamente el sencillo disfrute de estar viva. Me siento menos tímida y más aventurera socialmente también, así que ahora soy más extrovertida.

Estoy de vuelta a las tallas de ropa que una vez vestí cuando llegué a mi altura adulta a la edad de los trece años, aunque más firme y fuerte de lo que estaba en ese entonces. Las estrías y piel restirada del embarazo de mi hijo que ahora tiene dieciocho años de edad se han vuelto más firmes y menos caídas—inclusive cuando estoy sobre mis manos y rodillas. Ahora tengo ejercicio variado y regular y bastante recreación. Tengo más fuerza, poder, agilidad, músculo y en general mejores habilidades físicas y mentales que nunca antes.

Recientemente me rompí el dedo gordo de mi pie durante una práctica de 90 minutos de Ashtanga yoga mientras hacía un brinco en una superficie de cemento y en la cual no me levanté lo suficiente (ya que aún soy principiante) —¡oops! Yo ya me había roto ese dedo en el otro pie antes de **80/10/10** y tuve tiempos difíciles en ese entonces. Esta vez, aunque me tomó mucho más romperme mi dedo, apenas y se hinchó así que realmente no dolió mucho. También estoy mucho más en contacto con mi cuerpo, así que el dedo sanó mucho más rápidamente y sin problemas que antes. La última vez yo tuve que pegar mis dedos con cinta, vestir calzado especial para caminar y mantenerlo así por varias semanas, con dolor. Esta vez mi dedo “dijo” que no quería cinta. No fue doloroso y simplemente quería principalmente descanso y sueño por las primeras dos semanas. Yo todavía tenía que trabajar y caminar a los mercados de granjeros y en nuestro jardín, por lo cual pasé más tiempo sobre mi pie esta vez y aún así dolió menos y sanó más rápido.

A las tres semanas, mi pie estaba en lo que consideraría como completamente sanado ya que podía hacer todo lo que solía hacer antes de **80/10/10**. Esto es menos de un tercio del tiempo que me tomó la primera vez. Ya que ahora estoy más activa que en otros momentos de mi vida, me llevó unas pocas semanas más antes de que pudiera hacer nuevamente todo lo que estaba haciendo—aún así me llevó menos de la mitad del tiempo comparado con aquella fractura severa que me ocurrió antes de estar en un régimen vegano, crudo y bajo en grasa. Mi pie se siente como nuevo ahora y no me da ningún problema en cualquiera de mis actividades, inclusive con las contorsiones y las distintas formas de estrés al que está sujeto. Lindo.

¡Ahora amo ejercitarme!

Lo primero que noté cuando hice el cambio de aproximadamente 20% de calorías como grasa a 10% o menos fue que me sentí mejor. Mi cuerpo parecía ir más profundo con el trabajo de reparación. Mis piernas repentinamente se sintieron más ligeras y fuertes también, como si pudieran brincar realmente alto más fácilmente—y querían hacerlo, así que lo hice. Mi esposo estaba al mismo tiempo entretenido y asombrado.

Cuando empecé a comer la dieta vegana, cruda y baja en grasa solía necesitar que mi hijo o esposo cargaran las sandías que compraba en el mercado. Ahora, no sólo las cargo yo misma con facilidad, inclusive puedo cargar dos de ellas a la vez—¡y cada una es del doble del tamaño también!

Por primera vez en mi vida realmente *quiero* ejercitarme. Encuentro excusas para mover mi cuerpo, lo cual es muy raro para mí en verdad. Yo siempre había sido alguien que buscaba excusas para sentarse y no ejercitarme. ¡Nunca antes había experimentado esa sensación de tener tiempo libre para hacer ejercicio! Como resultado empiezo a verme más atlética. La gente ahora piensa que soy una bailarina o una gimnasta.

Me siento tan aventurera físicamente ahora—muchas veces más de lo que era antes. No soy una temeraria o algo por el estilo—No estoy saltando con paracaídas ni en el bungee—pero me he vuelto más atlética, y estoy dispuesta a intentar cosas nuevas que requieren actividad física, puramente por la diversión que implica o sólo para ver si puedo lograrlo. (No es difícil estar más dispuesta de lo que solía estar... rayos, yo no estaba *en absoluto* dispuesta antes.) No soy fisicoculturista, aunque mi cuerpo ha estado creciendo bastante bien. He estado ganando fuerza, resistencia y peso muscular al estar comiendo en esta forma—una vez que me libré de la mayoría de mi exceso de grasa.

He descubierto nuevas habilidades físicas también. Mi balance, coordinación y destreza han mejorado dramáticamente de alguna forma, inclusive al inicio, antes de que estuviera muy activa. Mi ejercicio aeróbico siempre había estado limitado por mi capacidad de respiración, porque yo me sentiría sin aire antes de que mis músculos obtuvieran suficiente ejercicio para hacer trabajar a mi corazón.

Ahora, en retrospectiva y en comparación, era como si yo hubiera estado corriendo con combustible sucio cuando me ejercitaba anteriormente. Repentinamente, las rutinas aeróbicas se sintieron tan “limpias” y “frescas.” Sentía que podía seguir por siempre (pero mi corazón no estaba acostumbrado, así que lo he hecho gradualmente). Podía respirar realmente profundo y no tener esa sensación enfermiza y sucia desde el inicio. ¡Era y sigue siendo fantástico! Ahora cuando me estoy ejercitando, me siento feliz y mi cuerpo se siente feliz, lo cual me pone aún más contenta y me da más energía y motivación para seguir ejercitándome, lo cual me pone todavía a más feliz, y así... ¡Lo amo! Nunca me sentí de esta forma antes.

Hasta que estuve siguiendo el programa del Dr. Graham por un tiempo, nunca fui capaz de hacer lagartijas completas, ni siquiera porque solía levantar un poco de pesas en la universidad y solía hacer cientos de lagartijas de rodillas en varias posiciones de manos mientras practicaba artes marciales en la secundaria. Yo descubrí que podía hacer una lagartija completa después de comer en esta forma por un tiempo, y seguí trabajando en ellas para ver cuántas podía hacer. Llegué a la cantidad de 23 seguidas antes de cambiar a algo más.

Después regresé a las largartijas, pero ahora levantándome hacia el aire al empujarme poderosa y rápidamente para que en la parte superior de mi largartija mis manos y dedos de los pies se despegaran del suelo mientras mantengo mi cuerpo entero rígido y recto. Llegué a la cantidad de 15 seguidas antes de desviarme hacia levantarme en la barra.

Compré una barra para ejercicio y no podía levantar mi cuerpo lo suficiente como para hacer un movimiento al inicio—como ha sido el caso toda mi vida. Mi esposo me enseñó como ayudarme a mi misma con un taburete y después de un mes podía levantarme a mi misma a la mitad del camino. ¡Fue emocionante! No pasaron muchos días antes de que lograra levantarme por completo—sin taburete. Mi mentón rebasó la línea de la barra con mi esfuerzo—no sólo arriba sino *bien* arriba, ¡así que la barra estaba a la altura de mi pecho y mi mentón arriba de la puerta! Poco tiempo después, me enganché en la práctica de Ashtanga yoga, así que no he continuado con los ejercicios de barra desde entonces. ¡Me estoy divirtiendo tanto!

Fui a surfear por primera vez cuando llevaba un año en el estilo de vida **80/10/10**. Lo hice bastante bien, especialmente para ser una mamá que entonces tenía 38 años de edad que sólo había patinado unas pocas veces (sólo unos cuantos metros cada vez) y sin más experiencia en otro tipo de tablas. ¡Me levanté y monté la mismísima primera ola! Yo estaba atrapando pequeñas olas por mi cuenta y montándolas después de sólo 45 minutos. ¡Qué bien! Me inscribí a un gimnasio por un tiempo a un año de seguir **80/10/10** y me sorprendí a mi misma, una mujer petite de 155 cms. y 45 kilogramos, levantando el mismo peso o más que otros hombres de negocios del lugar, sin esfuerzo. Yo estaba más sorprendida al encontrar que algunos días podía seguir añadiendo más y más peso, aparentemente sin problema. Yo probé con pequeños incrementos, así que en aquellos días, usualmente terminaba cansada por el número de repeticiones en vez de por un peso demasiado grande.

Los hombres grandes siempre estaban ahí levantando toneladas de peso para lograr tener más músculo y verse más “marcados”... y entonces ahí estaba la pequeña yo levantando cantidades relativamente minúsculas de peso mientras que mis músculos llamaban la atención. Yo puedo, de hecho, sentir mis músculos creciendo durante mi tiempo “libre”, y no me siento adolorida si consumo fruta después de la rutina como el Dr. Graham sugiere. Me hace sentir mal por ellos—si sólo hicieran sus ejercicios apropiadamente y siguieran el programa del Dr. Graham obtendrían muchos mejores resultados por su tiempo y esfuerzo.

Estos días, ya no voy más al gimnasio, ya que me he adentrado más en los ejercicios con mi propio cuerpo, el Ashtanga yoga, el baile y otras cosas. También tengo pesas en la casa y el trabajo, si es que decido que quiero utilizarlas. Las máquinas son divertidas, pero no me están “llamando” justo ahora.

Esto es fáaaaacil...

Me he dado cuenta que esta forma de alimentarse es mucho, mucho, mucho más fácil, rápida y más eficiente que cualquier otra que he intentado. La vida en sí misma también se ha vuelto más fácil en general. No sólo tengo mayor paz mental, habilidades físicas incrementadas, más energía y una mayor salud y felicidad, sino que mis necesidades personales también son mucho más simples y fáciles de alcanzar que antes. Tengo más tiempo y recursos para utilizar en otras cosas. Mi vida está muy llena de actividades y responsabilidades, así que esta mejora realmente ayuda.

Yo sé que no hay forma en que yo pudiera haber hecho todo esto que he logrado y que estoy haciendo, si es que todavía estuviera comiendo de cualquier otra forma. Desde que inicié el programa del Dr. Graham, comencé a educar en casa (en vez de en el sistema escolar público) a mi hijo dotado y disléxico con un currículo auto-creado a su medida, empecé dos empresas con mi esposo, organicé una sección local de nuestra iglesia, fui ordenada como una miembro del clero y consulto con otros miembros de nuestra congregación. También he iniciado un grupo de apoyo de educación en casa, un grupo de apoyo de alimentos crudos y organizo reuniones de alimentos crudos regulares, cada uno con sus sitios en-línea correspondientes. Todavía estoy haciendo todas estas cosas hasta ahora, y también estoy escribiendo dos libros, filmando una serie de TV/video, mejorando mi nivel de aptitud física, haciendo trabajos ocasionales para clientes antiguos de mi vieja consultoría, y por supuesto, continuando en mantener relaciones amorosas y maravillosas con mi esposo y mi hijo.

Ahora me es mucho más fácil ir a lugares por un día, o inclusive por varios días. Tengo menos cosas que llevar conmigo. Ya no necesito caminar por ahí con una botella de agua colgada alrededor de mi hombre para que siempre tenga agua. Ni siquiera la utilizo durante el día ahora. Todavía bebo agua por la mañana y después del ejercicio intenso, pero no tengo necesidad de agua en otro momento. Mi cuerpo regula su temperatura mucho mejor, así que tampoco necesito traer conmigo tantas opciones de ropa cuando salgo.

Debido a mi condición autoinmune, solía quemarme con el sol en unos minutos, a veces inclusive bajo la sombra, mientras que ahora puedo permanecer en el sol sin quemarme diez veces más tiempo de lo que solía tolerar. Mi piel todavía no está bronceada, pero ya no está pálida como antes. No necesito buscar desesperadamente la sombra en la playa, o idear qué sombrero permanecerá puesto y me dará protección adecuada. Ahora puedo hacer caminatas en la playa sin todo el equipo de protección y fuera de la sombra. Sólo utilizo un sombrero si estoy bajo el sol más intenso de mediodía. ¡Por primera vez puedo ir al mercado de granjeros por la tarde sin un sombrero y sin quemarme!

Mi cabello se está poniendo más sedoso y de mejor aspecto—¡sin shampoo o acondicionador! ¡Wow! Mi piel, dientes y uñas nunca se han visto o sentido mejor. Asombroso, porque mientras me cepillo y limpio mis dientes con hilo dental y baño diariamente con agua, no he utilizado shampoo, acondicionador,

jabón facial, jabón corporal, pasta de dientes, desodorante, maquillaje, loción, protector solar, repelente para insectos o cualquier otra cosa sino agua en mi cuerpo (excepto jabón para lavar platos en mis manos) por más de dos años y medio. Es gracioso, sólo tallar y un poco de agua. ¿Quién lo hubiera imaginado?

Mi piel nunca ha estado más suave ni en mejor estado como lo está ahora, y estoy virtualmente libre del acné que había tenido desde la pubertad. La gente comenta frecuentemente cómo ahora mi piel “brilla,” lo saludable que me veo y lo bien que está mi cabello, queriendo tocarlo y hacer cosas con él. Nadie había querido hacer eso con mi cabello desde que yo era una niña muy pequeña.

Comer de esta forma requiere poca preparación de los alimentos. Todo lo que tengo que hacer es poner mi fruta del día en una caja y tal vez llevar un poco de ensalada y tomates si es que no tengo suficiente en el trabajo, e irme. No hay necesidad de rebanar, untar, arreglar, hacer capas, embolsar, cocinar, transferir, limpiar, etc., como con la comida cocinada. Por supuesto, puedes hacer que la comida al estilo **80/10/10 cv** sea suficientemente sofisticada como para cualquier proyecto gourmet si es que quieres, pero no tienes que pasar por todo eso diariamente sólo para comer.

Si no traigo suficiente alimento conmigo o estoy fuera a la hora de la comida, puedo ir a prácticamente cualquier tienda de abarrotes o supermercado y comprar algo de fruta. No sufro más de temblores, dolores de cabeza ni baja azúcar en sangre si es que tengo que brincar una comida o comer más tarde. En vez de eso me siento bien y sigo rindiendo bien mental y físicamente hasta que como de nuevo.

Si sé que voy a tener un día ocupado. Agregó un poco de fruta y posiblemente algo de hojas verdes o apio en una licuadora con un poco de agua por la mañana antes de que me vaya para estar tomando algo mientras trabajo. También bebo un poco de esto, diluido, como mi bebida deportiva durante mis práctica de yoga y comúnmente tomo un licuado completo después en mi viaje de vuelta al trabajo.

También tengo una licuadora en el trabajo, en caso de que decida ejercitarme, beba un licuado o prepare un aderezo mientras estoy ahí, ya que suelo pasar más de doce horas seguidas en la oficina. Pero en realidad, rara vez necesito o quiero usarla en el trabajo. Genero menos basura y tengo más composta con la cual puedo cultivar más comida. Al final del día, sólo tengo un tazón de ensalada, ocasionalmente un vaso de licuado y un contenedor de composta que lavar. De hecho puedes lavarlo sólo con agua también, si es que lo haces de inmediato.

El día en que nos deshicimos de nuestra estufa fue un día maravilloso. Fue una experiencia tan liberadora, e hizo que la cocina entera se viera mucho más limpia de cierta forma. Ya no necesito ollas, sartenes, estufas ni otros aparatos de cocina y accesorios. De hecho, pudiera vivir sin ningún utensilio de preparación de alimentos y platos si es que quisiera. No necesito especias, hierbas, medicamentos, vitaminas, minerales u otros suplementos tampoco. Esto es muchísimo más simple y natural —y menos costoso también.

Finalmente, estoy en paz

Antes de intentar el estilo de vida crudo, estuve cerca de un colapso nervioso como resultado de vivir en un alto estado de estrés por varios años. Yo sabía que necesitaba desestresarme, pero no podía hallar la forma si es que las condiciones no cambiaban en mi vida. No podía ejercitarme ni hacer otras actividades liberadoras del estrés, porque me sentía como si me estuviera quedando más atrás en mis compromisos, lo cual me estresaba aún más (muy contraproducente por cierto).

Ahora estoy mucho menos susceptible al estrés y a los problemas emocionales. Mis emociones están mucho más estables y a un nivel más alto que antes. Todavía sigo atendiendo mis cosas, pero no me siento estresada por ellas. Me siento demasiado bien para molestarme en realidad. No es mi vida la que ha cambiado, soy yo. Simplemente ya no estoy tan estresada acerca de las cosas como antes. De hecho, he tenido eventos mucho más estresantes en mi vida actual que antes, aún así me he sentido menos estresada durante esta época.

Es algo difícil de describir... yo creo que la mejor manera de expresarlo es decir que estoy más en paz, más que nunca—en paz con quien soy, con quien todo mundo es, y con lo que ocurre en mi vida y alrededor mío. En mi experiencia, la buena salud verdaderamente es la felicidad y la paz mental. Simplemente me siento bien, y es algo difícil deprimirme cuando te sientes tan bien todo el tiempo, ¿sabes? ¡Mi cuerpo me dice que quiere jugar y yo lo sigo!

Aprendiendo a comer suficiente comida

Una vez que empecé con el programa del Dr. Graham, empecé a disfrutar mi comida nuevamente. Es sabrosa y ansío que llegue la hora de la comida. Ya no me brinco comidas hasta que estoy terriblemente hambrienta. Solía estar tan poco interesada e inspirada por mi alimento que esperaba a que estuviera tan hambrienta que sólo tomaría lo que fuera que estuviera más cerca y fuera rápido de preparar—lo cual casi nunca era una elección saludable. Mi cuerpo simplemente no estaba interesado en la comida que le daba. Ahora que le estoy proporcionando alimento saludable a mi cuerpo, éste ama mi alimento, y también lo hago yo.

Yo considero bastante fácil obtener suficientes calorías ahora, pero me llevó un tiempo llegar al nivel de comer la cantidad actual. Cuando empecé, no estaba comiendo suficientes calorías, aunque me sentía bien. Creo que mi cuerpo no quería tanto alimento en ese entonces, porque quería limpiarse de todo lo viejo. Me di cuenta que sólo estaba comiendo suficientes calorías para una persona de 36 kilogramos, pero también sabía que cargaba algo de grasa que podía perder para ayudarme en mi transición.

Con el tiempo mi plan funcionó. Inicialmente, sólo perdía peso porque tenía grasa en exceso. Eventualmente perdí la mayor parte de la grasa, gané algo de músculo nuevo (y peso junto con él), y gradualmente empecé a comer más calorías naturalmente conforme mi cuerpo se ajustó a los cambios. Actualmente, probablemente como más calorías de lo que algunos pensarían que debo comer y de lo que muchos pensarían que puedo. Funciona de cualquier modo, ya que me estoy volviendo más fuerte, subiendo de peso mientras mantengo un nivel de grasa corporal saludable y me estoy sintiendo bastante bien.

No vivas un poco... ¡Vive bastante!

Si estás buscando ahorrar tiempo y esfuerzo en encontrar qué funciona, no busques más. El método del Dr. Graham funciona. Yo solía “vivir un poco” al dejar pasar los placeres como la comida no-óptima, sacrificando mi salud y bienestar en el proceso. Ahora “vivo bastante.” No me siento mal acerca de mis elecciones alimenticias ni siento que me esté perdiendo de algo. Estoy escogiendo una mejor salud y más placer duradero, y estoy mucho más feliz como resultado. Me siento mucho mejor y veo tantos resultados que estoy inspirada a seguir adelante y no quiero regresar a la comida cocinada o inclusive al estilo crudo alto en grasa. La satisfacción fugaz simplemente no vale la pena a cambio de perder todo lo que ya he ganado.

Esto de la comida cruda es asombroso. No crudo de *cualquier* forma—sino de la forma vegana baja en grasa—¡eso es lo que hace la diferencia! Entre más sigo todas las recomendaciones del Dr. Graham (que incorporan otros factores de estilo de vida además de la dieta: ejercicio, descanso, agua pura, aire puro, luz del sol, sueño, recreación, etc.), más fácil es permanecer en la dieta vegana y cruda **80/10/10**, y mejor me siento. De hecho, comer de esta forma me ha permitido hacer mejoras alegres y naturalmente en muchas otras áreas de mi vida, que no era capaz de hacer antes, sin importar qué tan duro intentara.

Sumándolo todo, ¡simplemente me siento tan *viva*! ¡Quisiera decirlo a todo el mundo! ¡Es tan simple y funciona tan bien! Siento que mi cuerpo está celebrando la vida a nivel celular—está feliz de estar vivo y quiere moverse para celebrar. Y yo accedo alegremente. ¡Feliz feliz, alegre alegre, feliz feliz, alegre!

Al leer mis elogios al Dr. Graham y su programa tal vez no te des cuenta de que en realidad soy excesivamente cautelosa y conservadora en recomendar cualquier producto o servicio, ya que tomo esta responsabilidad de forma seria. Una vez dicho esto, recomiendo ampliamente que leas y leas de nuevo este libro cuantas veces sea necesario, hasta que seas capaz de intentar este programa y descubras por ti mismo lo positivo que realmente es para la vida. Dale una buena oportunidad, y sigue todo tanto como te sea posible. Como cualquier guía genérica, el programa descrito en este libro puede necesitar ajustes para tu situación individual. El método general ha funcionado a las mil maravillas para mí. Yo recomiendo de todo corazón una consulta privada con el Dr. Graham para clarificar o lidiar con temas específicos de salud, si es que lo necesitas. No estarás arrepentido.

Janie tiene un sitio en-línea, www.ringlet.org, que documenta sus primeros seis meses de seguir el programa del Dr. Graham e incluye una historia con fotos de ella también. Ella está escribiendo actualmente dos libros relacionados con la dieta vegana y cruda 80/10/10: Listo para lo Crudo (Ready for Raw), desde el verano del 2005, y La Guía del Amante de la Fruta para la Fruta Comestible (A Fruit Lover's Guide to Edible Fruit), para una fecha posterior. También estelariza una serie de TV/video con temas similares lanzada a finales del 2005 e inicios del 2006.

Richard (“Ribs”) Friedland, Malibu, California

Me volví vegetariano en 1967, ya que escuché que elevaría mi conciencia. Todo tenía sentido para mí en ese entonces, especialmente cuando me di cuenta que la forma en que había estado comiendo contribuía a la muerte de animales inocentes, y que podría comer en una forma que fuera más saludable, expandiría mi conciencia y no dañaría a otras criaturas que viven en la Tierra.

Pasé por bastantes cambios durante los primeros cuatro años en una dieta vegetariana. Comía bastante comida chatarra al inicio, mientras que no fuera carne, pescado o huevos, y eso me facilitó que siguiera con la dieta. Entonces empecé a cambiar de dulces comerciales regulares a los dulces de la tienda de comida saludable y orgánica y helado de leche de cabra orgánica. Intenté la dieta macrobiótica en aquellos años, la cual era interesante pero muy difícil para mí de seguir.

En contra del consejo de tres doctores que me dijeron que pondrían su reputación en juego y que no podría sobrevivir por más de 18 meses, me volví frutariano en 1971 por muchas de las mismas razones que me volví vegetariano. Sólo comía fruta cruda, lo cual no incluía nueces o semillas o fruta deshidratada ni congelada. Seguí esta dieta muy estrictamente por ocho años.

Yo no sabía nada del contenido de grasa de los aguacates y aceitunas que recogía y comía crudas de los árboles. (Sí, realmente me gustaba el sabor de un tipo en particular de aceituna. Si dejaba que las de tono verde suave maduraran en el árbol hasta que estuvieran negras y arrugadas, disfrutaba su sabor y comía una cantidad considerable a la vez). Tampoco había escuchado nada de la combinación de alimentos, así que generalmente mezclaba cualquier cosa que estuviera disponible en un día cualquiera. Por ejemplo, yo mezclaría aguacates, dátiles, tomates y cítricos a pocas horas unos de otros, aunque no lo hacía seguido.

Leí algunos cuantos libros sobre frutarianismo, como *El Sistema de Sanación de la Dieta sin Mucosidad (Mucusless-Diet Healing System)* de Arnold Ehret, y luego esperaba a ver si tendría experiencias como las que describía en el libro: energía casi ilimitada y una fuerza y resistencia increíble. Yo no obtuve los resultados que esperaba después de ocho años. Aún tenía problemas con mis senos nasales, además de gas y mucosidad.

En el siguiente par de años comí frutas crudas, principalmente fruta. Fui a ver muchos doctores alternativos, incluyendo practicantes ayurvédicos y otros en los siguientes pocos años. Se me hicieron muchos exámenes y mucho trabajo dental. Un número de estos doctores alternativos y ayurvédicos recomendaban muy fuertemente que los productos animales serían benéficos para mí, así como los alimentos picantes, porque yo era demasiado yin o frío, y necesitaba yang o comidas calientes.

Intenté consumir pollo, pescado y huevos, con pimienta de cayena y muy poca fruta por alrededor de seis meses en el invierno de 1985. No me sentí mucho peor cuando comí estos alimentos, pero realmente no me gustaba la idea de consumir animales inocentes, y no me sentía más fuerte ni saludable como todos los doctores dijeron que me sentiría. Así que empecé a comer frutas dulces nuevamente.

En 1992 me reuní con un Higienista Natural que me explicó sobre la combinación de alimentos. Compré el libro del Dr. Shelton y empecé a comer frutas y verduras crudas en ciertos momentos y en ciertas combinaciones, como describía en su libro.

Hice esto por alrededor de ocho años hasta que una noche después de comer algunas chirimoyas y sapotes desperté después de sólo dos horas de sueño y no podía dormir de vuelta. Estuve muy incómodo toda la noche, intentando relajarme, masajeándome e intentando estirarme. Finalmente, me hice un enema alrededor de las 4 am y me sentí un poco mejor. No podía encontrar que fue lo que causó esto, y pensé que tal vez haya sido un parásito. Bueno, lo mismo ocurrió a la noche siguiente. Eso fue mucho más difícil porque sólo pude dormir una hora en ambas noches, y me sentía exhausto. Era complicado pensar y decidir qué hacer sobre esto.

Yo estaba comiendo sólo frutas y verduras crudas en combinación, lo cual incluía nueces, semillas y aguacates diariamente, y estaba comiendo fruta dulce muy tarde en mi última comida del día alrededor de las 10 pm, la cual estaba muy cerca de la hora a la que iba a dormir. La razón principal por la que comía tan tarde era que se me hacía imposible dormir si no lo hacía. Así que decidía comer algo de fruta dulce cruda, mi platillo favorito. No dormí por cuatro noches seguidas, y en la cuarta noche empecé a sentir pánico. Llamé a los paramédicos y les dije que tal vez estaba teniendo un ataque al corazón. Yo no podía distinguir que me estaba pasando. Me llevaron al hospital St. John, donde me hicieron pruebas por varias horas. Los doctores finalmente me dijeron que mi corazón y colesterol estaban perfectos. El único problema que ellos podían encontrar en todos sus extensos exámenes era que estaba deficiente en B12.

Dejé el hospital de St. John a la mañana siguiente y fui al Centro Alternativo Westside, en donde me hicieron exámenes mucho más caros. Las pruebas me costaron tanto como las facturas del hospital de St. John's, las cuales ascendían a algunos cuantos miles de dólares. Después de una semana, recibí los resultados de mis pruebas de una clínica alternativa, y me dijeron que tenía una deficiencia de ácido fólico/ B12. Recibí inyecciones de B12 por varias días y luego me pusieron bajo suplementos de ácido fólico.

Empecé a preguntarle a todo mundo que conocía, quería ayuda e información porque todavía no sabía que había provocado mi incapacidad para dormir. Tampoco estaba seguro que debería estar comiendo porque había estado comiendo de la misma forma por 20 años seguidos. Conocí a un quiropráctico que llevaba 30 años consumiendo alimentos crudos que me dijo que no comiera frutas dulces y que recibiera mi B12 de los Laboratorios de Procesos Estándares. Me sentí mucho mejor por un tiempo. El quiropráctico murió en un accidente de bicicleta y luego regresé a comer fruta dulce nuevamente.

Intenté diferentes limpiezas, incluyendo la limpieza de un mes "Shine" y la "Arise," las cuales seguí al pie de la letra. Me sentí realmente débil al final de una semana de limpieza, donde no comías alimento alguno. Llamé a la compañía para

preguntarles sobre eso, y ellos mencionaron que se trataba de algún tipo de parásito como candida. Fui al doctor y me dijo que podía mandar una muestra de heces a los laboratorios Great Smokies si quería saber con seguridad si tenía candida. Los resultados del examen arrojaron que yo tenía dos cepas de candida al nivel más alto. Todos mis síntomas tenían sentido para la doctora porque ella se había recuperado de candida y había escrito un libro sobre ello.

Ellos dicen que con la fruta se alimenta la candida, y yo comía bastante fruta. Yo pasé por una limpieza de candida larga y costosa y me sentí bastante mal todo el tiempo. No comí nada dulce por seis meses, ni siquiera zanahorias o limones, y tenía que rotar mis alimentos cada cuatro días. Tomé bastantes suplementos, incluyendo Súper Ajo, “Primal Defense”, una forma costosa de flora de Inglaterra, y muchos otros.

Yo pasé tiempos bastante difíciles esos seis meses. Se me hacía difícil hacer cualquier tipo de trabajo porque todos mis síntomas se habían vuelto más extremos. Estaba tan incómodo. Continué con el proceso por los seis meses completos y luego me hice otro examen de heces, que mostraba que todavía tenía candida albicans al más alto nivel. El doctor sugirió que tomara medicamento de prescripción y empecé de vuelta a una dieta con frutas dulces.

Intenté un diferente número de dietas, suplementos y limpiezas durante los siguientes pocos años hasta que escuché a Doug Graham y Rozi Gruben hablar en un evento llamado Pasión Cruda. Rozi habló sobre lo que pasa a la sangre cuando comemos ciertos alimentos. Doug dijo que no era el azúcar en la fruta sino la grasa que la gente con candida consumía lo que inhibe la habilidad del cuerpo de llevar al azúcar fuera de la sangre.

Yo no sabía si lo que estaban diciendo era exactamente lo que me estaba pasando a mí, pero supe que ambos me agradaron inmediatamente. Ellos parecían tener bastante convicción acerca de lo que estaban diciendo, y ellos definitivamente habían hecho investigaciones extensas y descubierto bastante información.

Empecé a reflexionar sobre mi situación. Nadie, de los muchos muchos doctores con los que había consultado en los últimos años me había ayudado a tener mejoras en mi salud. Yo creía que estaba en la mejor dieta que podía imaginar, pero no me estaba sintiendo bien. Estas dos personas se veían bastante sanas. Parecía obvio que tenían conocimiento extenso sobre la salud y que ya habían trabajado con gente en una situación similar a la mía, con mejoras. Si no me gustaba la forma en que estaba funcionando, siempre podría regresar a la forma en que estaba comiendo ahora. No tenía nada que perder al quitar las grasas excepto mi enfermedad. En realidad, no había mucha decisión que tomar.

Al ir eliminando la grasa de mi dieta ese mismo día empecé a experimentar algo de eliminación muy pesada. No consumí nada de grasas descubiertas por los siguientes seis meses porque no sabía sobre **80/10/10**, y yo creía que la idea era comer tan poca grasa como fuera posible, así que eso fue lo que hice. Esto significaba nada de aguacate, aceitunas o durian y, obviamente, sin nueces ni semillas.

Además, no sabía nada sobre el foro en Vegsource de Doug, así que regresé a comer la dieta cruda con grasa en ella. La eliminación se retrasó bastante. Comí de esa forma por los siguientes seis meses, a pesar de que me sentí terrible nuevamente, hasta que vi a Doug hablar en “Living Light House” en Santa Mónica. Tuve la oportunidad de hacerle algunas preguntas, las cuales estaba muy dispuesto a responder, y corté la grasa nuevamente. Excepto que esta vez comí una dieta **811**, lo cual significaba que comía un poco de grasa de vez en cuando.

Tuve tantas mejoras maravillosas, pero aún así no tenía el cuadro completo de la salud. Así que ahorre un poco de dinero y tuve una consulta privada con el Dr. Graham. Durante la consulta, nos sentamos cara a cara a dos pies uno de otro. Esto fue realmente útil para mí, porque tuve la sensación de lo que él intentaba hacer. Encontré a un individuo genuino y preocupado que estaba totalmente interesado en mejorar mi salud. Me fue difícil imaginar qué era lo que él me diría para ayudarme porque estaba siguiendo la dieta al pie de la letra. En esos momentos, yo creía que eso era todo de lo que se trataba su programa.

Lo que no me había dado cuenta es que la dieta es sólo una parte de un estilo de vida saludable y que sólo puedes ser tan fuerte como tu eslabón más débil. Esas eran sólo palabras para mí en ese entonces, pero después de que encontró un aspecto de mi vida que necesitaba algo de trabajo y trabajé en él, mi salud mejoró dramáticamente. Eso significa que me sentí mejor. ¿Qué mejor regalo podría darme alguien? Sentía más energía y disfrutaba más del vivir. ¡Ese es el mejor regalo que puedes obtener!

Uno de los temas que cubrimos en la consulta fue el campamento de deportes de Doug, llamado la Semana de la Salud y la Actividad Física. Él creyó que era importante que yo asistiera y me preguntó que podía hacer para que eso sucediera. Yo no veía la forma en que pudiera lograrlo esta vez, porque ya había gastado todo mi dinero extra en esa consulta y tenía muy poco en esa ocasión. Pero corrí el riesgo porque me parecía que necesitaba que ciertos cambios ocurrieran. Le mencioné todas las condiciones que necesitaría para que me fuera posible asistir y ¡él me ayudó a que todo saliera adelante! Estaba simplemente asombrado por la honestidad, sinceridad, conocimiento y dedicación de esta persona que estaba parada justo en frente de mí, con su sincero deseo de ayudarme con mis problemas de salud personal.

Atendí al campamento de deportes y fue lo mejor que pude haber hecho. Fue tan benéfico que terminé inscribiéndome para asistir al campamento del siguiente año antes de que me fuera. Este era el empujón inicial que necesitaba para acercarme a la verdadera salud. Si encuentras alguna forma de que puedas ir al siguiente campamento te recomiendo que lo hagas, ¡sin importar lo que se requiera!

Yo he seguido la dieta **80/10/10** por un año hasta ahora y ¡he tenido el más notable éxito con ella! Yo sólo quiero compartir esto con la gente. Cuando te empiezas a sentir realmente bien después de no sentirte tan bien por un largo tiempo, quieres darle a conocer a otra gente que ellos se pueden sentir bien también.

La gente algunas veces me pregunta qué como típicamente en un día, así que voy a compartir esto contigo. Usualmente hago tres comidas al día, de vez en cuando sólo dos. Normalmente desayuno alrededor de las 10 a.m. Ayer (abril del 2005), comí 350 gramos de moras azules, 250 gramos de frambuesas, 250 gramos de moras “boysen” y alrededor de 4 canastas verdes de fresas. Comí a las 2:30 p.m., que consistía de 6 chirimoyas y 4 zapotes. Luego cené a las 7:30 de la noche—alrededor de 8 pepinos pequeños, 1½ cabezas de lechuga mantequilla roja, 2,250 gramos de tomates y un par de varitas de apio.

Hoy, conforme escribo, son las 10:30 a.m. Después de que hago mi último set de 100 abdominales y tal vez algunas lagartijas, voy a desayunar unos 350 gramos de moras azules y 4 o 5 canastas de fresas. Si sigo con hambre, comeré una papaya. Para la comida me serviré al menos 4 o 5 chirimoyas más, ¡ya las palpé y están perfectamente maduras! También comeré algunos zapotes y 2 o 3 mangos. Probablemente tendré una cena similar, pero tal vez consuma algo de aguacate si es que está maduro o algunos chicharos dulces dependiendo de cómo me sienta a la hora de la cena y qué tanto ejercicio haya hecho hoy.

El primer beneficio que noté de **80/10/10** fue que no me sentía hinchado ni mareado cuando comía fruta dulce. Eso fue un gran alivio para mí porque adoraba comer frutas dulces, pero hincharme o sentirme confundido hacía que fuera muy difícil trabajar, ejercitarme o enfocarme en proyectos. El siguiente beneficio asombroso que experimenté fue que empecé a ser capaz de ejercitarme sin todo el dolor e incomodidad que había hecho casi imposible para mí el ejercitarme más de un día a la semana. El dolor ha mejorado hasta el punto de que ahora puedo ejercitarme cada día, lo cual es maravilloso porque obtengo muy buenos beneficios al hacer ejercicio. La tercera mejora fue que no tenía que comer tan tarde por la noche para poder quedarme dormido. Esto me ayudó a no despertarme tan débil o mareado por la mañana. Ahora puedo empezar más temprano y hacer las cosas que necesito hacer, como trabajo o ejercicio o cuidar de los niños. También he tenido otros beneficios colaterales, como el que mi cuerpo esté más tonificado y viéndose mejor. Ser más fuerte en general es agradable también.

Es difícil de explicar qué tanto ha mejorado mi vida ahora en comparación a la forma en que era antes de que estuviera siguiendo el plan **811**. Es como si fuera una persona nueva que no está horriblemente enferma con candida y el resto de los problemas que pude haber tenido. No sólo mi vida ha mejorado tremendamente, sino que continuo mejorando diariamente. Esto es fantástico más allá de cualquier otra cosa que pudiera haber imaginado el primer día que escuché a Doug y Rozi hablar sobre comida durante el evento de Pasión Cruda.

Estas dos personas no sólo han dedicado sus vidas a compartir la salud con tantas personas como les es posible, sino que también han identificado algunas de las claves más importantes para lograr y mantener una salud ideal.

Si alguien está interesado en salud, debieran empezar siguiendo el estilo de vida **811**. No puedo imaginar otra cosa que una persona pudiera posiblemente hacer que fuese igual de importante—o igual de útil. **811** es una forma saludable de

vivir la vida, y hay mucho más en él que sólo la dieta. El alimento es sólo una parte del retrato completo de la salud.

Una de las cosas que realmente me impresionó sobre el estilo de vida **811** es que la estabilidad emocional es considerada tan importante como la dieta o cualquier otro factor del vivir sanamente. El trabajo emocional ha sido el enfoque principal de mi vida por los últimos 35 años. Cuando escuché a Rozi explicar que es necesario sentir todas nuestras emociones sin importar lo que sean, me di cuenta que ella entendía a los sentimientos en la misma forma que yo, y yo considero que esto es de lo que más conozco en el mundo.

Así que ahí lo tienes: Doug y Rozi han desarrollado un sistema de vida que incorpora todos los factores importantes para lograr una salud óptima para los seres humanos en este planeta. Yo planeo seguir este estilo de vida y aprender más y más sobre mi mismo y sobre salud cada día. Yo le deseo a todos los que lean mi historia la mejor de las suertes en su camino hacia una mejor salud.

Laurie Masters, San José, California

Durante aproximadamente mis primeros cinco años de consumir alimentos crudos yo ingería al menos una botella de casi un litro de aceite de linaza cada mes. Comía un aguacate casi todos los días y preparaba platillos con abundantes nueces y semillas. Por alrededor de un año traía un pay de almendras y pasas (con mi betún especial de dátil, limón y menta) a cada reunión de alimentos crudos.

Tal como el resto de mis amigos, yo estaba consumiendo una tonelada de grasa sin saberlo. Yo creía que comía una dieta fantásticamente saludable. Yo tenía cosas como granola cruda, avena licuada con almendras remojadas, o plátanos y mantequilla de almendra para el desayuno. Estos probablemente promediaban 250 calorías de grasa. La comida era generalmente una ensalada con un aguacate (y ese aderezo adictivo de limón/aceite/Bragg/ajo). Entre mis ensaladas del almuerzo y la cena, yo podía ingerir $\frac{1}{4}$ de taza de aceite de linaza cada día... ¡sólo en eso hay unas 480 calorías de grasa pura! Yo comúnmente comía un segundo aguacate en la cena, con un contenido total de grasa de 450 calorías contando ambos. Los platillos con nueces y semillas que preparaba para la cena (como sustituto de atún, salmón, nori, etc.) contribuían otras 400 calorías de grasa. Esas son unas 1.580 calorías de grasa descubierta en mi día. Mis calorías totales probablemente eran de alrededor de 2.000 por día—¡lo que significaba un 79% de grasa! ¡WOW!

Mi alimentación “saludable” era algo legendario en mi propio mundito. ¡Por Dios! Las ensaladas que preparaba en la cafetería en mis oficinas en Silicon Valley... Eran el chiste de la compañía. Antes de salir a los restaurantes locales para el almuerzo de cada día, los analistas con los que trabajaba se acercaban para ver que “arbustos” Laurie estaba comiendo hoy. Mi tazón de ensalada era visto como alimento para ganado. Con 40 kilogramos de peso y un metro cincuenta de estatura (la misma medida que he tenido desde que tenía 14 años; no tiene nada que ver con la comida cruda), yo podía ingerir una gran cantidad de ensalada. O al menos así parecía para la persona que come una dieta promedio.

Yo pasaba una increíble cantidad de tiempo en la cocina cada día, inclusive compré un segundo procesador de alimentos, una licuadora y un extractor de jugos para mi oficina para así poder preparar diferentes alimentos y mezclas para el almuerzo si quería ... ¡lo cual no fue nada positivo para la proporción de mis calorónutrientes, deja te digo!

Yo disfrutaba de mi comida (¿y quién no?, con toda esa grasa y sal), y también de la atención que recibía (“¿¡Dónde pone una persona tan pequeña como tú toda esa COMIDA!?”). Pero tenía un problema: mi cansancio duradero e infecciones bronquiales recurrentes de toda la vida NO habían mejorado desde que dejé los alimentos cocinados. ¡Era muy molesto!

De niña, recuerdo haber sufrido de resfriados al menos una vez cada dos meses. Sin falta, se me hinchaban las glándulas un día o días antes de padecer la afrenta bronquial. Después me empezaba la tos, garganta reseca y hasta dolores en los oídos. Yo siempre esperaba que el resfriado se quedase en mi cabeza esta vez, pero maldecía porque siempre “bajaba a mis pulmones” cada vez. Estos “resfriados” nunca duraron menos de 8 o 10 días.

Yo vivía con antibióticos. Mamá solía quitárnoslos poco después de que nuestros síntomas habían desaparecido, así podíamos “ahorrar” algo de antibióticos. De esa forma, podríamos tener algo a la mano y no tener que esperar una cita con el doctor a la siguiente ocasión. A la más ligera indicación de glándulas hinchadas empezaba a medicarme... Para “detenerla antes de que empeore,” ¿sabes? ¡Éramos clientes inteligentes!

Es un milagro que haya superado la escuela. Solía estar ausente una semana escolar completa cada mes. Yo realizaba mis labores escolares en casa, el escritorio de mi recámara estaba repleto de antibióticos, pastillas para la garganta, vitamina C y jarabe expectorante para la tos. Pasé una buena porción de cada invierno “bajo el vaporizador,” o así decíamos nosotros. Las paredes y ventanas del cuarto se humedecían con la condensación del vaporizador mentolado que mamá procuraba que respirara.

De alguna forma, a pesar de todo, me las arreglé para nunca manifestar una enfermedad diagnosticable... principalmente sólo esos resfriados de pecho incesantes. Continuaban imparables a través de mi vida adulta joven. Con exceso de estrés y con falta de suficientes horas de sueño de forma crónica, yo trabajaba en exceso por horas ridículamente largas en mis estudios universitarios y en mis trabajos, viviendo de adrenalina y trabajando a pesar de mis enfermedades continuas. Yo llegaba a trabajar hasta sin voz. Llevaba trabajo a la casa y trabajaba desde la cama. Estoy bastante segura que agoté a mi cuerpo a un grado devastador.

Para 1990, recién casada y todavía trabajando una loca cantidad de horas como gerente de operaciones en una pequeña compañía de electrónicos, me fue diagnosticado el virus de Epstein-Barr. Enferma de forma regular, y jalándome a mi misma a trabajar cada día, yo continué la espiral descendiente de ignorar mi cuerpo y trabajar a pesar de los resfriados, gripas, episodios de infección en la

garganta y bronquitis, y casos ocasionales de neumonía. Recuerdo casi quedarme dormida manejando en el camino a casa regresando del trabajo la mayoría de los días de ese verano. Algunas veces yo me orillaba y tomaba una siesta por un rato, pero en general platicaba o cantaba o gritaba alto, abofeteaba mi propia cara y escuchaba música a todo volumen mientras manejaba, en un intento por empujar mi cuerpo exhausto otros 20 minutos hasta que pudiera llegar a casa.

En los ochentas trabajé para una corredora de bolsa adinerada que nos llevó a viajes como bono de incentivo a lugares como Nueva Orleans, donde podríamos comer en restaurantes de cinco estrellas noche tras noche. Ahí aprendí a amar las ricas comidas gourmet y comía más que mi porción de costillas de primera y de risotto cremoso. Después de nueve años trabajando para esta corredora y su esposo, ya no podía costear mi propio gusto por la comida.

Siempre interesada en lo que yo creía era la salud y nutrición, tendía más hacia los vegetales a la parrilla y el pescado, rara vez consumía comida rápida. Estudiaba detenidamente las revistas buscando recetas “saludables.” En casa yo solía asar algunos vegetales cubiertos de aceite en la parrilla y vertirlos sobre una pasta con piñones y hierbas, segura de que estaba comiendo de forma increíblemente saludable.

Entonces a la edad de 34 (1997), aprendí sobre los alimentos crudos de Pam Masters, un alma llena de luz que le enseñó a cientos de personas en el área de la bahía de San Francisco a comer alimentos crudos y sanar sus cuerpos como ella lo había hecho. Pam compartió con nosotros docenas de recetas escritas a mano que había aprendido en el Instituto de Salud Hipócrates años antes. ¡Wow! ¡Esta “comida saludable” rica, salada y grasosa era grandiosa; *Amaba* lo que estaba aprendiendo y mis papilas gustativas lo amaban aún más.

Sin embargo nunca resultó: Yo comía toda esta comida saludable y aún así tenía resfriados severos interminables. En vez de mejorar, parecía que mis resfriados llegaban de forma más frecuente y eran cada vez más virulentos. Nunca duraron menos de tres semanas, y normalmente los padecía por un mes o más. Cada vez que ocurría perdía mi voz. Tosía violentamente. Aún así iba a trabajar. A finales de los noventa, parecía que había pasado más tiempo del año con resfriados que sintiéndome bien.

Finalmente, un día en desesperación total, llamé por teléfono a Doug Graham hasta Florida. Todavía tengo una cinta grabada de esa conversación telefónica. Éramos amigos en ese entonces, así que él sabía mi historia de resfriados de pecho... pero yo nunca le había pedido ayuda hasta entonces. Ahora se la estaba pidiendo y yo estaba en llanto. Primero, él me pidió que le hiciera una lista de lo que comía en un día promedio. Él escuchó pacientemente y luego me dijo lo que le dice a casi todo crudívoro que consulta con él: “Laurie, estás comiendo *muchísima* grasa y *nada cerca* de una cantidad suficiente de fruta.”

Ya que nunca había tenido problemas con mi peso, yo no tenía un concepto de cuántas calorías o cuánta grasa existía en los alimentos que comía. Yo no creía que mi dieta pudiera estar tan llena de grasa como él mencionaba, pero empecé a investigarlo.

En la última media docena de años, he profundizado en los cálculos de calor y nutrientes, verificando por mi misma las tremendas cantidades de grasa que los crudívoros comen. Aprendí que las nueces y semillas promedian alrededor de 75% grasa. (¿Quién fue el científico-astrofísico que nos dijo que éstos eran alimentos de *proteína*?) ¡Este tipo de información me dio la motivación para hacer algunos cambios *serios*!

Ahora, he aprendido a comer bastante cercano a una dieta **80/10/10**. Mucha gente se va de espaldas cuando escuchan la cantidad de fruta que como cada día. Junto con mi pareja, Tim Trader, compro plátanos por caja—consumiendo alrededor de 250 por semana. Frecuentamos los mercados de granjeros y la barra de la cocina es una hermosa y abundante variedad de docenas y docenas de frutas frescas coloridas en todo momento. Yo empiezo cada día con un licuado de 12 plátanos al cual le añado alrededor de una libra (454 gramos) de uno o dos tipos de fruta: peras, fresas, mangos, duraznos... cualquier cosa que llame mi atención. (Sí, todo eso más un par de tazas de agua destilada *caben* en el vaso de una licuadora Vita-Mix; casi tres litros.) O bien como un licuado plátano/apio, algunas veces añadiendo perejil o berza u otros verdes. La mayoría de los días continuo comiendo fruta por la tarde (uvas, mangos, sandía, nectarinos, etc.) y como bastante ensalada para la cena. Definitivamente quiero incorporar más alimentos enteros y menos licuados... pero por ahora esto es lo que funciona para mí.

Mi consumo de grasa ha disminuido dramáticamente. Estos días cuando como en casa, como unos tres aguacates por semana y virtualmente nada de nueces o semillas. Simplemente ya no me siento atraída a los alimentos pesados. Mi aderezo de ensalada es comúnmente una salsa mexicana, o algunas veces sólo jugo de naranja recién exprimido o fruta licuada. Alrededor de una vez al mes licuo fruta y nueces para hacer un aderezo (seis fresas, una naranja y ocho nueces macadamias, por ejemplo, o bien 2 naranjas y 2 cucharadas de tahini). Ocasionalmente sigo teniendo una ensalada con ½ cucharada de aceite de oliva, pero una botella pequeña de aceite en estos días me duraría por años.

Aquí hay una lista de que lo que comí en un día de julio del 2004:

- 9 plátanos (900 gramos/32 onzas)
- 1 manzana (200 gramos/7 onzas)
- 4 dátiles khadrawi
- 2 naranjas ombligonas (200 gramos/7 onzas)
- 16 fresas (250 gramos/9 onzas)
- 1 nectarino (120 gramos/4.2 onzas)
- 3 higos (100 gramos/3.5 onzas)
- 10 cerezas (60 gramos/2 onzas)
- 3 tomates pequeños (250 gramos, 8,5 onzas)
- ½ cabeza de lechuga grande (225 gramos/9 onzas)
- un poco de repollo (100 gramos/3.5 onzas)
- unos cuantos chícharos dulces (25 gramos/1 onza)
- ½ mazorca de maíz blanco (35 gramos/1,25 onzas)
- jugo de limón
- ½ cucharada de aceite de oliva

¿El veredicto? 1,740 calorías, 87% carbohidratos, 6% proteína, 7% grasa.
¡Nada mal!

En las reuniones y otros eventos (tal vez 6 veces por año), usualmente como al menos una pequeña porción de aquellas combinaciones, bombas para el estómago, que solía consumir diariamente. Sigo disfrutando del sabor de los platillos ricos en grasa, pero ahora casi siempre son demasiado pesados y salados para mí—lo cual no es poco decir, ¡ya que la sal ha sido una adicción de por vida para mí!

La vida se pone mejor y mejor. Lenta pero de forma segura estoy aprendiendo a mover este cuerpo. Por décadas, yo solía pensar de mi misma con resignación que nunca me sentiría lo suficientemente bien para ejercitarme en esta vida. Tengo toda una vida de agotamiento adrenal que deshacer... así que no está ocurriendo tan rápidamente como quisiera. Pero el hecho de que me motive a moverme del todo es un milagro inesperado.

Yo recibo bastante cantidad de luz del sol. Mi piel nunca solía broncearse, pero ahora tengo un tono café todo el verano. Yo sé que el sol es el desinfectante de la naturaleza y que el sol me nutre. Las toxinas que causan el cáncer de la piel viven adentro de los cuerpos acídicos llenos de grasa, y el sol meramente jala esos venenos a la superficie, como un emplasto... pero la investigación muestra que el sol no causa cáncer en la gente que come una dieta baja en grasa. No dejes que nadie te diga que lo hace.

Mis resfriados llegan cada vez menos seguido ahora. De hecho, el último fue hace uno o dos años atrás. Esto puede que no suene tan importante, pero para mí es un milagro—y un resultado directo de mi dieta baja en grasa. Naturalmente, siempre pensé de mi misma como “perfectamente saludable, a excepción de estos resfriados.” Pero la verdad es que pasé una gran parte de mi vida en miseria y me perdí de muchas cosas en la vida.

Una cosa más: desde que he seguido una alimentación cruda, no tengo medicamentos ni suplementos en mi hogar, punto. Excepto por un par de vitaminas diarias que tomé de niña, una botella o dos de vitaminas cuando tenía unos veinte años, y las tabletas de enzimas que compré en mi primer año de comer alimentos crudos, se podría decir que no he tocado las hierbas, algas, minerales, polvos verdes ni otros artículos no alimenticios encapsulados, deshidratados o refinados de cualquier tipo. ¡Afortunadamente, esa es una parte del régimen crudo alto en grasa del que pude mantenerme alejada!

Si no hubiera aprendido de la dieta vegana, cruda y baja en grasa estoy segura que mi década de los cuarentas hubiera sido una espiral descendiente de cada vez más frecuentes y peores enfermedades crónicas. En vez de eso, tengo una vida nueva por la cual veo hacia adelante. Para mí, **80/10/10** con alimentos enteros es la forma de comer tal como la Naturaleza lo planeó... es mucho más fácil, ligero y saludable que todos esos alimentos de “transición” grasosos, salados, deshidratados y placenteros al paladar con los que empecé este camino.

¡Estoy profundamente agradecido con Doug (y Rozi Gruben y Tim Trader) por ayudarme a aprender a comer al estilo crudo alto en fruta! *Finalmente*, después de

toda una vida de resfriados cada vez más debilitantes que duraron un mínimo de tres semanas cada uno y que llegaban de tres a seis veces por año, me estoy sintiendo mejor cada vez... ¡e inclusive *ejercitándome!* ¡Sí! ¡Todo está bastante bien!

Lisa Osborne, Toronto, Ontario, Canadá

De niña, pasé numerosos días en el hospital y solía perder clases debido al asma y alergias, entre otros malestares. En un año promedio, yo perdía unos 70 días de clases. A la edad de 12, un ataque severo de asma me puso en el hospital por más de una semana, donde tuve que estar en una tienda de oxígeno. Inclusive así, me puse azul muchas veces.

Después de dejar el hospital, instintivamente empecé a cambiar mis hábitos alimenticios y me volví vegetariana. En mis años de la infancia, el queso, los huevos y el pescado era la única “carne” que comía. Este cambio en la dieta me ayudó y mi salud empezó a mejorar. Yo creía que estaba haciendo lo mejor que podría hacer por mi salud.

A la edad de 24, pasé por un grave accidente de auto. Sin sensaciones en mi cuerpo del cuello para abajo, me dijo el doctor que estaría en una silla de ruedas, probablemente por el resto de mi vida. Después de que dejó el cuarto, algo asombroso pasó: una corriente eléctrica vino desde adentro, empezando en mi cabeza y bajando hasta los dedos de mis pies. Inmediatamente me senté y salí caminando del hospital. Este fue un momento de cambio en mi vida. Yo sabía que mi cuerpo era capaz de cosas asombrosas, a pesar de que no sabía cómo o por qué. Con un nuevo respeto, empecé a escuchar los mensajes de mi cuerpo.

Queriendo aprender más de las funciones de mi cuerpo y sintiendo que necesitaba confiar más completamente en sus capacidades, empecé a leer una amplia variedad de libros en el área de salud natural. Mi curiosidad sólo creció entre más aprendía. Desde entonces he tomado muchas clases/cursos en Higiene Natural, incluyendo los ofrecidos por el Dr. Doug Graham y el Dr. Robert Sniadach.

Más de cuatro años atrás, después de intentar resolver algunos de mis persistentes problemas de salud, fui a un naturopáuta, quien me informó que tenía riñones muy débiles y que era una diabética Tipo 2. Yo no lo podía entender. Yo había cambiado mi dieta, había sido vegana por más de 12 años hasta entonces y había intentado vivir una vida simple... ¿qué más podría hacer? Noté que no tenía mucha energía y aunque dormía de nueve a diez horas por noche, aún así amanecía cansada. Decidí que necesitaba tomar acción.

El primero de Diciembre del 2000 empecé una dieta de jugos de 30 días. No fue para nada tan difícil como creí que sería. Al completar los 30 días, mis riñones se habían reconstruido a si mismos y las señales de diabetes había desaparecido, así como 14 kilos. Ese fue un bono adicional. Entonces me enfrenté a la pregunta de qué hacer después. Durante mis estudios yo había leído muchos libros del Dr. Shelton y me pregunté si la dieta cruda era para mí. La respuesta fue un sonoro “¡SÍ!”

Intenté la dieta cruda, empezando muy simplemente. Sin entender la variedad de formas en que la gente come crudo, yo consumí una dieta muy baja en fruta por más de 12 meses, con bastantes verdes, nueces y semillas. Después de unos seis meses, la energía inicial que recibí de esta dieta nueva empezó a disminuir y me estaba sintiendo muy débil. Me prometí a mi misma que haría esto por 12 meses, así que continué, y desafortunadamente, mi salud no mejoró del todo. Todos los que me veían me preguntaban que andaba mal conmigo. Estaba muy delgada y mi tono de piel estaba gris. Me había vuelto una persona delgada pero con grasa. Había bajado hasta 52 kilogramos, pero lo que no sabía era que mi grasa corporal estaba arriba del 35%. Mi tono muscular era terrible y no tenía la energía para ejercitarme. Mi asma estaba empeorando, así que inclusive si quería ejercitarme no podía.

Un día, mi esposo estaba buscando en la Internet y descubrió el sitio en-línea del Dr. Doug Graham. Yo me apunté para asistir al primer simposium de “Vivir Sanamente Internacional” (Healthful Living International o HLI) e inmediatamente incrementé mi consumo de fruta y disminuí la cantidad de nueces y semillas en mi dieta. A pesar de que mis niveles de energía empezaron a subir, mis síntomas de asma seguían ahí.

No me di cuenta qué tanto cambiaría mi vida después de asistir al simposium. Hablé personalmente con el Dr. D. y recibí bastantes consejos fantásticos. Inmediatamente empecé a poner su consejo a trabajar y noté cambios muy rápidamente. Ahora mi energía realmente empezó a aumentar. Obtenía más sueño productivo por las noches y mi tono de piel empezó a mejorar.

Me llevo hasta Junio del siguiente año para que mis síntomas de asma se redujeran al punto en el que ya no necesitara mis medicamentos, con los cuales había vivido por más de 30 años. Finalmente tenía la energía para empezar a ejercitarme y mis pulmones ahora eran capaces de manejar la carga extra.

Empecé a ir al gimnasio e inicié con fisicoculturismo. Aún cuando cargaba más de 30% de grasa corporal yo no podía creer la fuerza que tenía... ¡era increíble! Sin necesidad de decirlo, mi progreso fue asombroso en un período muy corto de tiempo. Yo subí 16 kilos de músculo en menos de un año y reduje mi grasa corporal en más de 10%.

Cuando empecé en la dieta **80/10/10** hace 12 meses, mi tiempo de recuperación era aproximadamente 2 semanas por parte corporal. El peso que estoy levantando ahora ha incrementado sustancialmente, un mínimo de 300% en cualquier parte de mi cuerpo. Mi tiempo de recuperación es ahora aproximadamente de tres a cinco días por parte corporal sin sufrir sobreentrenamiento.

Mis planes ahora son entrar en ya sea un concurso de fisicoculturismo o una competencia de mujeres fuertes. Quiero tener un año más de entrenamiento antes de entrar para mejorar mi fuerza y densidad muscular. Esto es bastante asombroso, viniendo de una persona que, hasta que conoció al Dr. D., no era capaz de hacer *ningún* ejercicio debido a mis enfermedades y debilidades.

Mi régimen de ejercicio ahora consiste de entrenamiento con pesas, artes marciales, kickboxing, yoga, trote con mis perros y correr en clases de agilidad canina. Sin el Dr. D., nunca hubiera sido capaz de hacer cualquier forma de ejercicio, menos aún progresar al nivel de competencias amateur.

Gracias, Dr. D.

Ireland Lawrence, Mission Viejo, California

A la edad de 22 años, yo pesaba 136 kilogramos y tenía que ejercitarme duro para mantener ese peso, caminando rápidamente de seis a nueve millas por día y comiendo no más de 1.500 calorías por día. También se me caía el cabello por mechones, no tenía menstruación, sufría de acné y letargo. Además, tenía autismo, hiperdislexia y desorden de déficit de atención. Tenía que ensayar mi discurso por horas para hacer una simple llamada de teléfono y hablar espontáneamente no era algo que podía hacer. Tenía dificultad en la escuela y me estresaba al escribir, comúnmente pasando varias horas escribiendo sólo un párrafo.

Debido a mi peso y caída de cabello fui con doctores que me dijeron que bajara de peso ejercitándome y haciendo dieta. Rebajé mis calorías a 500 por día por algunos meses y perdí una media libra por semana. Pero me di cuenta que era un estilo de vida impráctico, ya que me sentía deprimida e inclusive más aletargada. Estaba desesperada por encontrar una solución útil.

Empecé yendo a la tienda de alimentos saludables y leyendo cada libro que vendían sobre dieta. Encontré un libro corto sobre alimentos crudos. Tenía mucho sentido para mí, y al día siguiente empecé la dieta. Había sido vegetariana por unos seis años anteriores, pero los alimentos crudos eran mucho más fáciles. En ese momento, yo entendía que los alimentos crudos eran las frutas y verduras y verdes que no habían sido cocinados. Fui al mercado y compré todas las diferentes frutas, apio y cocos. Puse todo en una sección de mi refrigerador y comía cada vez que estaba hambrienta.

Perdí más de dos kilos el primer día y nueve kilos el primer mes. Me di cuenta que contar calorías y comer muy poco ya no funcionaba; porque entre más comía los alimentos crudos, más fuerte gritaba mi cuerpo cuando iba en su contra. También podía sentir cuando mi cuerpo se cansaba y agotaba. Dejé de ejercitarme y descansé, tomando baños de sol y caminatas lentas durante el día y atendiendo clases por cinco horas por la noche. Hice esto por alrededor de seis meses, al final de los cuales perdí unos 35 kilos, tuve períodos regulares y el acné desapareció. Entonces me transferí a una nueva universidad y pasé por un estilo de vida estresante estudiando hasta tarde por las noches, viviendo en un edificio lleno de moho y pintura de plomo, y bebiendo grandes cantidades de jugo de naranja que después me di cuenta era pasteurizado.

Las mejoras a la salud que noté disminuyeron y fui al doctor. Se me diagnosticó hipotiroidismo, hipoglicemia, resistencia a la insulina y síndrome ovariano poliquístico, el cual incluía quistes por todos mis ovarios y sin ovulación. Todas estas eran condiciones que tenía antes de la dieta de alimentos crudos, pero no

habían sido diagnosticados. El doctor recomendó una dieta baja en carbohidratos. Yo decidí probar una versión vegetariana de ella y no me sentí mucho mejor. Permanecí en esto por dos años. Comúnmente pensaba lo bien que me sentía comiendo alimentos crudos la primera vez que lo intenté y me preguntaba por qué el proceso se detuvo.

Eventualmente, más libros de alimentos crudos salieron a la venta y me di cuenta que el jugo de naranja “recién exprimido” que había estado tomando era pasteurizado y pudo haber tenido impactos adversos en mi salud, junto con el estrés que sufría. Decidí intentar los alimentos crudos nuevamente. Los primeros pocos meses que comí alimentos crudos como antes —frutas, verduras y verdes. Yo noté aún más notables mejoras a mi salud: Menstruaba más regularmente, después de tres meses los quistes en mis ovarios habían desaparecido, empecé a ovular, no tenía evidencia clínica de resistencia a la insulina y después de un año, mi tiroides estaba sana y perdí más de dos kilos por mes, bajando a un peso de 68 kilos. Leer y escribir ya no eran actividades difíciles y ahora podía hablar sin ensayar.

Después de haber pasado seis meses de vuelta con los alimentos crudos, la dieta empezó a adquirir popularidad en mi área. Había una familia que visitaba el lugar y daba una plática y cena sobre los alimentos crudos. Ellos incluían nueces y semillas (las cuales no incluía previamente como alimentos crudos) y daban recetas para comidas como hamburguesas vegetarianas crudas, pastel crudo sin chocolate y helado crudo hecho con especias, sal, miel, extractos de saborizantes, frutas congeladas y leches de nuez. Ellos me introdujeron a la dieta “come lo que quieras mientras que sea crudo.” Pronto empecé a añadir todos estos artículos en mi dieta. Entonces me estancué por dos años, no noté mejoras en mi salud, aunque mi salud tampoco se deterioró.

Empecé a investigar que cambios podía hacer para experimentar nuevamente mejoras a la salud. Empecé practicando Ashtanga yoga diariamente y noté mejoras en fuerza y vigor. También hice algunas consultas con algunos de los crudívoros cuyos libros había leído. Uno me dijo que mi hígado estaba severamente dañado por todo el peso perdido y que necesitaba hacer 12 limpiezas de hígado con 1 taza de aceite de oliva y jugo de limón. Las hice pero no noté diferencia alguna.

Otro más me dijo que la fruta estaba provocando que mi cuerpo fuera invadido por hongos, así que corte toda la fruta dulce. Empecé a comer aguacates—hasta 5 por día—así como verdes, algas marinas y vegetales. Hice esto por un mes, punto en el cual empecé a tener moretones por todo mi cuerpo. Añadí frutas bajas en azúcar por dos meses y ya no me salieron más moretones pero tampoco me sentía bien.

Entonces regresé a la dieta “come lo quieras mientras que sea crudo.” Pronto después, me lastimé mi espalda en el yoga. Seguí yendo a practicar pero hice algunas modificaciones. Después de un mes, mi espalda todavía no había sanado. Añadí MSM, pensando que era la conexión faltante que sanaría mi espalda. Yo

tenía lo que yo creía era más energía y dormía cinco horas por noche, pero también sufría de palpitaciones de corazón, y mi espalda seguía igual.

Eventualmente, corté la suplementación de MSM y experimenté mononucleosis. Creo que tomar el MSM me guió a una estimulación excesiva, lo cual terminó en una falta de sueño y un sistema inmune debilitado; la mono era sólo una de las consecuencias. Dejé de tomar el MSM y estaba tan letárgica por meses que inclusive subir las escaleras era un gran evento. Dejé de practicar yoga y eventualmente me recuperé—tanto de la lesión en la espalda como de la mononucleosis.

Aún no me sentía bien hasta entonces. Así que añadí lácteos crudos, principalmente en la forma de queso crudo de leche de cabra, pensando que tal vez tenía algún tipo de deficiencia de proteína. Me volví adicta al queso y lo comía cada día por dos meses. Me sentía peor en ese momento pero no me daba cuenta. Entonces salí a acampar por un mes.

Una mañana, algunos pavos salvajes estaban afuera de mi tienda comiendo el desayuno. Abrí mi tienda y dije, “¡Buenos días pavos!” No respondieron. Simplemente me ignoraron. Se me ocurrió que no estoy aquí para sus propósitos, y que ellos no están aquí para los míos. Pensé sobre las cabras y el queso de cabra que estaba comiendo y decidí no comerlo más. Pasé dos días sin comerlo. Se me antojaba mucho, así que tuve un poco. Observé como mi humor cambió conforme el enojo y el odio invadían mi cuerpo. Me di cuenta del impacto que tenía en mí el comer queso de cabra. Después de todo, había hecho un compromiso de no comerlo más. Me llevó varias semanas hasta que ya no pensaba más en él.

Empecé a leer el sitio en-línea Vegsource donde el Dr. Graham tiene un foro de discusión. Ya había echado un vistazo anteriormente. Inclusive intenté comer bastante fruta y poca grasa, pero me sentí débil y adicta a la fruta cuando lo hice. Pero esta vez seguí leyendo. Eventualmente, leí una nota donde el Dr. Graham hablaba sobre comer verdes después de la fruta. Entonces me di cuenta de un cambio que podía hacer—comer más hojas verdes. Hasta entonces, mis verdes consistían de una ensalada que comía cada semana y el vaso ocasional de jugo verde. Pero no estaba comiendo vegetales de hoja verde de forma regular. También, pensaba que los verdes tenían que ser berza, acelgas, diente de león—hojas verdes oscuras— de otra forma no serían nutritivas; pero su sabor no me era atractivo.

Le di una oportunidad a la dieta vegana y cruda **80/10/10** del Dr. Graham. Empecé a comer fruta y la seguía con hojas verdes tiernas como el apio o lechuga romana. Empecé con una hoja o varita y logré llegar a una cantidad de dos manojos de apio y/o dos cabezas de lechuga romana por día, junto con una cantidad bastante grande (al menos una docena) de uno o dos tipos de fruta cada día. También, quité todos los suplementos, especias, aceites, fruta congelada, jugos, sal, alimentos deshidratados, lácteos crudos, miel, polvos verdes y algas marinas. Empecé a perder peso nuevamente. Empecé a sentir antojos por moverme nuevamente y regresé a la práctica de yoga y a correr. La mayoría de los

días ahora promedio dos horas de yoga, una hora de pranayama, una hora corriendo y 25 a 50 movimientos parándome de cabeza.

También empecé a dejar ir emociones atrapadas. Ahora, simplemente fluyen. Creo que cuando estaba comiendo alimentos crudos más pesados, especias y jugos, había muchas emociones como el enojo y el dolor que estaba justo en la superficie, pero seguían siendo enterradas con las comidas que consumía. Ahora hay un canal abierto para que ellas floten libremente hacia afuera.

Yo ya no como en exceso ni hago atracones. Estoy en contacto con mi cuerpo y me siento llena y sé lo que mi cuerpo necesita. Por ejemplo, poco tiempo después de que empecé a correr, sentí un tirón en la espalda del lado derecho. No me podía recostar de ese lado. Sabía que si descansaba, sanaría. Hice eso y después de dos días, estaba de vuelta a la normalidad. Hubo un tiempo cuando hubiera ignorado mi cuerpo y hubiera salido a correr de cualquier forma, pero mi cuerpo habla tan fuerte ahora, es difícil ir en contra de él y no me requiere esfuerzo trabajar con él.

He estado siguiendo las guías del estilo de vida vegano crudo **80/10/10** del Dr. Graham por cuatro meses hasta ahora y he notado más mejoras en estos cuatro meses que en cuatro años de la dieta “come lo quieras mientras que sea crudo.” La simplicidad de la dieta de alimentos crudos fue por lo cual fue atractiva para mí inicialmente. Después de leer un libro sencillo sobre alimentos crudos, instintivamente seguí un plan similar a la dieta vegana y cruda **80/10/10**. Fue sólo cuando leí más libros y escuché a otros por lo que me desvié de lo que sabía funcionaba para mí y dejé de hacer lo que sabía era útil para mí.

He aprendido que con las condiciones adecuadas, mi cuerpo me hará saber lo que necesita y la clave es seguir lo que sé que funciona y dejar a un lado toda la paja—tanto de mi parte como de otros. El Dr. Graham es el único ejemplo que me he topado en el movimiento de alimentos crudos que muestra lo que funciona a largo plazo.

Roan Horn, Sacramento, California

Mirando haciendo atrás, definitivamente pude haber evitado muchos problemas si hubiera conocido sobre la dieta **80/10/10** al inicio de mi viaje con los alimentos crudos. A la edad de 15, me convencí por mi hermano y también de sitios de Internet que visité, que el frutarianismo era el ideal último, ya que evitaba “matar a la planta.” Yo ya había avanzado a través de las etapas del vegetarianismo y el veganismo, lo que me había ayudado a perder algo de peso. Después de volverme frutariano, inmediatamente empecé a perder más peso, ¡y yo ya estaba bastante delgado!

Mi madre estaba preocupada y me envió a un chequeo. Desde ese entonces, debido a mi bajo peso (50 kilos midiendo 183 cms.), las terribles amenazas del doctor de usar drogas antipsicóticas y hospitalización rondaban por mi cabeza. Fui programado para chequeos semanales para asegurarles que subiera de peso—¡o si no!

Créanlo o no, mi psicólogo me dijo que era un enfermo mental obsesivo compulsivo debido a que no quería comer hot dogs, hamburguesas, helado, donas, etc. como los “niños normales.” Él también proclamó en su ignorancia que nadie

que comiera sólo nueces, semillas, frutas y verduras podría lograr mantenerse con vida y que ¡moriría de malnutrición si persistía! Además, me dijo que si no aceptaba sus palabras como verdad, entonces sufría de “alucinaciones.”

Con la presión de tanto los doctores como de mi madre, yo abandoné la dieta frutariana cruda. Empecé a comer una dieta cocinada que incluía una gran cantidad de platillos de granos, tales como espagueti, couscous y arroz, pero yo seguía insistiendo en comer mi avena cruda. Esta dieta alta en granos me provocó estar más constipado que en toda mi vida, y agravó mi problema de acné. Sin embargo, logré incrementar mi peso de 50 a 57 kilos.

Debido a la pérdida de control con mi dieta, decidí que nuevamente comería sólo frutas crudas, frutas-vegetales, nueces y semillas. Al hacerlo, me sentí mejor, pero de nuevo empecé a bajar de peso. Así que empecé a engañar a mi mamá y a los doctores con pesas en mis tobillos y en mis pantalones. En realidad, yo no estaba preocupado que este cambio me hiciera bajar a 48 kilos, porque me sentía genial, estaba fuerte y mis exámenes de sangre salían bien. De hecho, los frutarianos me decían que yo *tenía* que perder peso para “desintoxicarme.” Después de esta fase, ellos insistían en que el peso regresaría naturalmente con la misma dieta.

Bueno, como verás conforme esta historia progresa, yo casi me mato de hambre esperando nueve meses a que eso ocurriera, ¡y no lo recomiendo!

Yo adoraba los aguacates, así que solía hacer comidas enteras de ellos. No conocía nada mejor, como resultado, seguía teniendo acné y estaba extremadamente constipado, inclusive como un frutariano crudo. Aquí estaba yo, en lo que creía era la mejor dieta de todas, aún enfrentándome a muchos retos de salud. A pesar de que dejé de comer granos cocinados, los cuales asumí eran la culpa de mis problemas, y a pesar de que comía grandes cantidades de fruta, mis movimientos intestinales eran poco frecuentes, muy pequeños, duros como piedras y dolorosos al pasar. ¡La situación era tan mala que muchas veces tenía que esforzarme para lograr sacar algo! Estaba confundido, pensando que una dieta cruda debiera ser la última cosa que me provocaría constipación. Después descubrí que no todas las dietas crudas son iguales y que las diferentes variantes ciertamente producen distintos resultados.

No pasó mucho tiempo antes de que las pesas fueran descubiertas. Poco después, los Servicios de Protección al Infante (CPS) llegaron a mi casa con una orden para obligarme a una evaluación psicológica y ¡posiblemente para ponerme bajo confinamiento en un instituto para enfermos mentales! En la cocina (mientras pelaba la primera naranja para mi desayuno), escuché la discusión entre mis padres y los oficiales, y salí por la puerta trasera. Con la ayuda de mi hermano y mi primo, quienes entendían que no padecía de mis facultades mentales sino que simplemente quería estar sano, huí a Canadá, acompañado de mi hermano.

Mi hermano y yo creamos nombres ficticios e identidades, y nos volvimos conocidos como los “Jóvenes Salvajes de BC.” ¡Yo fui obligado a este rol fugitivo al enterarme de que si las autoridades americanas me ponían las manos encima me

iban a obligar a alimentarme de comida “normal” y a tomar ensure (una bebida líquida “sustituta de comida” que está *extremadamente* cargada de azúcar refinada y aditivos artificiales—diseñada para “asegurar” una nutrición adecuada) a través de un tubo si es que me negaba a beberlo!

Aún con problemas de constipación cuando llegué a Canadá, fui por una irrigación colónica. Después de estudiar mis ojos, la hidroterapeuta (que también era una iridóloga) me dijo que mis intestinos no habían tenido otra opción más que inflarse y formar “bolsas.” Si ella estaba en lo correcto, entonces tal vez tendría que lidiar con estas bolsas por el resto de mi vida. ¡Si hubiera leído el libro del Dr. Graham *El Daño de los Granos (Grain Damage)* hubiera estado mejor enterado!

En el camino, y con fondos limitados, yo no tenía acceso a toda la fruta que quería, así que empecé a perder aún más peso. Eventualmente fui ingresado a un hospital canadiense a través de los esfuerzos de una mujer muy preocupada que nos ayudó y se hizo amiga nuestra. Sin saberlo y sin que fuera mi intención, mi cuerpo se estaba debilitando, perdiendo masa hasta que mi peso cayó hasta sólo 38 kilos. ¡Inclusive yo estaba asombrado!

Primero estaba totalmente invadido por el pánico con la idea de que ellos me iban a hacer consumir comida procesada de hospital, pero para mi alivio total, ¡este hospital dejó que mi hermano fuera a la tienda de alimentos saludables cada día y me trajera los alimentos orgánicos crudos que le pedía!

Habiendo perdido mi fe en la dieta frutariana que me había fallado, y estando en un estado tan vulnerable, estaba totalmente abierto a nuevas ideas. Siguiendo el consejo de muchos libros de alimentos crudos, decidí subir de peso con “la forma *saludable*.” Además de los vegetales de hojas verdes, empecé a comer TONELADAS de grasa. Algunos días estaba comiendo hasta 6 o 7 aguacates por día, sin mencionar todas las nueces, semillas, mantequillas de nuez y aceite que usaba en mis aderezos. Al haber abandonado algo de mi dogma dietético anterior, sentí que había abierto una ventana y había “visto la luz.” Pensé que finalmente había encontrado lo que funcionaba para mí. ¡Sabía tan poco de lo que en realidad me estaba metiendo!

Debido a que ya estaba en un hospital (justo como los doctores americanos lo hubieran querido), y como *pensaba* que no tenía nada más que perder, estuve de acuerdo en arriesgar mi anonimato para ser filmado por los medios canadienses. Obviamente, este evento guió a que me descubrieran y, nueve meses después de que huí, mi familia finalmente supo mi paradero.

Cuando mis padres llegaron a visitarme, le dije a mi madre que ya no era más un frutariano, pero que ahora era un crudívoro. Con unos cuantos empujoncitos de parte de mi madre, abandoné completamente la ideología frutariana al añadir algunos vegetales crucíferos y raíces (consumir raíces requiere la muerte de la planta) a mi dieta. Con esta nueva identidad de ser un crudívoro, intentaba probar a todos que era flexible en mis hábitos alimenticios. En este punto me suscribí al “ismo” de lo crudo, comiendo casi cualquier cosa mientras fuera “crudo.”

Mantequilla de semillas de cáñamo... tahini... cacao... “¿Es crudo?” se volvió la pregunta más importante. Todo hasta entonces estaba de acuerdo con los libros de alimentos crudos que estaba leyendo. Sin embargo, mi madre me motivaba a comer sushi, huevos crudos y lácteos crudos, los cuales estaban prohibidos por muchos crudívoros.

Aunque estaba de acuerdo, en teoría, con el consumo de estos alimentos, era más un tipo de apariencia que cualquier otra cosa. No había lácteos crudos que comer, y el hospital no permitiría huevos crudos (o leche cruda tampoco). Mi mamá me trajo algo de salmón crudo ahumado, pero yo usé alegremente la excusa de que contenía sal de mesa como mi razón para no comerlo. Sin embargo, a pesar de mi aversión por los alimentos animales, sí incluí un poco de yemas de huevo crudas cuando llegué a casa, ya que algunos autores de alimentos crudos las aprobaban, y porque parecían casi no ser un taboo en mi propia mente.

A pesar de que subí de peso muy rápidamente en el hospital de Canadá (en sólo un par de meses pesaba 50 kilos y subiendo), y aunque ahora estaba bastante lejos del punto de ser frutariano, esos doctores americanos metiches me hicieron volar a E.U. en un jet supersónico de emergencia (traído desde Japón), ¡donde injustamente me encerraron en un instituto mental y trataron de obligarme y convencerme a consumir comida cocinada de hospital!

Mi mamá firmemente les advirtió lo que un experto de alimentos crudos le dijo—que los cuerpos de los crudívoros tienen dificultades para ajustarse de la noche a la mañana a una dieta estándar. Ya que tienen menos grosor en sus paredes mucosas como una barrera a los alérgenos y toxinas, ellos necesitan introducir los alimentos cocinados *gradualmente*, empezando primero con vegetales cocidos ligeramente al vapor, y deben también evitar los granos con glúten. ¡Sus palabras fueron *ignoradas por completo*!

Yo puedo llenar páginas expresando los horrores de mi experiencia con este instituto de confinamiento. Tan pronto llegué ahí, se me ofreció un plato de pollo, leche, arroz grasoso, frijoles verdes enlatados y pastel de chocolate! Las enfermeras me hacían creer que *tenía* que comer lo que estaba en mi plato o bien beber ensure. Enfrentado con estas opciones, de las cuales ambas eran miserables abominaciones nutricionales, empecé a entrar en pánico. Al pensar que todos mis intentos anteriores por comer saludablemente y mi huída para evitar el hospital y su comida habían sido en vano, casi tuve un colapso nervioso.

Ahora bajo el control de la CPS, me sentía vulnerable sin la protección de mis padres. Pero no perdí mi voluntad ni me rendí. Al ver cómo este hospital americano era muy diferente del canadiense, me di cuenta que tendría que ser persistente. Eventualmente, después de mucha persuasión, me fueron proveídos alimentos crudos.

¿Cómo pude convencerlos para escaparme de la comida cocida y el ensure? Mi suposición es que mi peso no era tan bajo como para autorizar la alimentación forzada y que estaba dispuesto a comer la poca variedad de alimentos crudos que

el hospital ofrecía (principalmente nueces de castilla y algunos plátanos poco maduros, manzanas y naranjas).

Para la desilusión de la psiquiatra que estaba a mi cargo y que planeaba volverme sumiso haciéndome pasar hambre, un juez ordenó que ella debía dejar a mis padres traer más variedad de lo que yo quisiera comer. Finalmente, la psiquiatra se dio cuenta que sus planes por controlarme y hacerme ingerir comida cocinada eran inútiles, así que fui liberado bajo muchas condiciones.

Habiendo logrado una victoria, fui enfrentado rápidamente con un nuevo reto. Poco después de ser liberado del hospital, recibí un examen de grasa corporal, ¡y era de 25%! (La “sabiduría” convencional considera que la grasa corporal saludable para los hombres está abajo del 20%; sin embargo, después aprendí del Dr. Graham que las cifras de un sólo dígito —abajo del 10%, idealmente entre 4 a 8% para un hombre atlético—es un nivel verdaderamente saludable de grasa corporal.)

¡La señorita que me hizo la prueba estaba asombrada de que una persona tan delgada pudiera tener tanta grasa! Ella me dijo que yo enfrentaría riesgos incrementados de enfermedad de corazón y muchos otros retos de salud conforme me volviera más grande. ¡Al parecer mi estrategia para subir de peso estaba funcionando demasiado bien!

Durante una visita al doctor que fue designado para supervisar mi aumento de peso, mi madre expresó su profunda preocupación con mi 25% de grasa corporal y la celulitis abdominal sustancial que había desarrollado. Pero mi doctor no mostró preocupación e inclusive nos dijo que era “pensamiento anoréxico” estar preocupados por mi porcentaje de grasa corporal!

No estoy sorprendido de que me pusiera gordo, considerando que ningún hospital me dejaba ejercitarme. ¡El hospital americano inclusive fue tan lejos como para decirme que me sentara cada vez que estaba parado sin hacer nada! Por esto es que culpo a los doctores por mi porcentaje de grasa corporal tan alto. Por segunda vez, ellos había ignorado el razonamiento de mi madre—ella había advertido a los doctores lo que había leído—que era vitalmente importante para las personas demacradas hacer ejercicio al mismo tiempo que subían de peso o si no *sólo* aumentarían grasa—no músculo.

Inclusive sabiendo que mi porcentaje de grasa corporal era alto, me obligué a mi mismo a subir más de peso cada día, para satisfacer las demandas de los doctores (ellos querían que estuviera en el décimo percentil de las tablas de IMC —donde el 10% de los hombres de mi edad y peso pesan lo mismo que yo—a pesar de que el quinto percentil es normalmente considerado aceptable). Esto era absurdo, ya que yo no tenía suficiente músculo para satisfacer este requerimiento sin tener un excesivamente alto porcentaje de grasa corporal.

Siempre temí ser puesto de vuelta en el instituto mental, porque una de las condiciones de mi liberación había sido que si pasaban cuatro semanas sin subir de peso ellos me podrían meter de vuelta... ¡sólo que a la próxima ocasión tendría que cooperar y alimentarme de comida de hospital!

Ellos deberían saber que esto era irrazonable, porque el músculo se gana lentamente. Yo escuché que inclusive los mejores fisicoculturistas rara vez ganan más de una libra de músculo por mes. Me sentía atrapado, y seguía comiendo cantidades poco saludables de aguacates, nueces, semillas y aceites para subir este peso con los tiempos límites que los doctores me habían designado. En las profundidades de mi mente, estaba asustado por la idea de que cada libra que subía iba a aumentar aún más mi ya elevado porcentaje de grasa corporal. Yo sabía que debía estar ejercitándome para aumentar mis músculos, pero no estaba en la mejor de las formas, y no tenía suficiente energía para motivarme al ejercicio vigoroso.

Para agravar más el problema, fui introducido a las reuniones de alimentos crudos. Ahí, los platillos imitaban todos mis alimentos cocinados favoritos, sólo que esta vez, eran “saludables” (... ¡en realidad no!) Por suerte, era demasiado flojo para prepararlos en casa, ¡o de otra forma probablemente no hubiera comido nada más! Yo había olvidado completamente mi trasfondo higiénico de las comidas de una sola fruta, y había perdido la eufórica sensación de alegría al comer de forma simple.

Muchos libros de alimentos crudos tenían todo de cabeza, inclusive proclamando a las frutas como el enemigo ya que tienen demasiada azúcar. Gracias a Dios nunca fui tan estricto como para excluir las frutas, pero sí las limitaba, lo cual agrandaba aún más el número de calorías que consumía de grasa. Me sentía pesado y tenía bastantes gases extremadamente olorosos, mi acné regresó a su máximo y nuevamente sufría de constipación. Ya no me sentía saludable.

¿Así que qué hice? Cambié a los superalimentos. Yo pensaba que no estaba obteniendo suficientes minerales o que debía estar deficiente en algún nutriente. Los libros de alimentos crudos me decían que la comida orgánica no era suficiente, y que debía tener alimentos silvestres, y más variedad, incluyendo un amplio arreglo de superalimentos que ellos vendían. Así que ordené jarras de vegetales silvestres en polvo, bolsas de frijoles de cacao, y muchos otros alimentos “extremos” que se suponía resolverían todos mis problemas. Pero ninguno de ellos pudo disminuir los efectos de mi dieta pobremente combinada y alta en grasa.

No fue hasta que me encontré con Tim Trader y Laurie Masters en la Reunión Nacional Esenia en Julio del 2004 que obtuve mi primera dosis de **811**. Laurie me dijo que ella estaba editando el libro del Dr. Doug Graham titulado *La Dieta 80/10/10*. Los dos me describieron el concepto básico detrás del libro—que sólo “¿Fruta o Grasa?” son en realidad las únicas dos opciones para obtener calorías como crudívoro. Inmediatamente supe que estaba en el lado extremo de la *grasa* y les comenté sobre mi situación y mostraron preocupación genuina por mi salud.

A petición de Tim y Laurie, atendí a una de las pláticas del Dr. Graham en el Festival Internacional de Alimentos Crudos y Vivos en Portland poco después, en ese verano. A pesar de que el evento me dejó la sensación de estar más informado, fue revelador ver todas las diferentes opiniones y consejo conflictivo entre los conferencistas.

Para mi alivio, parecía como si el Dr. Graham había solucionado todo este bulto de información confusa y lo había convertido en un plan sensible y claro. Especialmente convincente, fue su descripción de cómo los problemas de azúcar en sangre, comúnmente atribuidos a la fruta, son de hecho causados por una función empobrecida de la insulina debido al consumo excesivo de grasa. Yo sabía que tenía que hacer algunos cambios para lograr estar sano. Si quería tener éxito como crudívoro, tendría que ser más exigente en mis elecciones alimenticias. Tendría que preguntar más allá del, “¿Es crudo?”

Inclusive después de escuchar las fascinantes pláticas del Dr. Graham, continuamente luché con el plan **811**. ¡Tengo que admitir que fue en el mismo festival en el que me fui con una CAJA de cacao! Déjame te digo, es DIFÍCIL superar las adicciones.

Tendría que estar mintiendo si te dijera que no asistí a la siguiente reunión local de alimentos crudos después de regresar a casa del Festival de Portland. Pero algo había cambiado. Ya no era ignorante. Ahora sabía que esta comida gourmet cargada de grasa, “combo-abombo” no estaba acercando mi objetivo de salud ideal. No hay forma en que podría disfrutar mi pizza cruda como lo hacía antes después de escuchar a Doug decir “*si se ve como pizza, y sabe como pizza, puedes estar seguro de que se va a digerir como pizza*” Ahora sabía lo que debía estar haciendo, y si tenía un desliz, al menos *sabía* que era un desliz.

A finales de agosto, asistí por primera vez a Rawstock, y fue increíble. ¡Ver a gente practicar el plan **811** de forma tan cercana y personal fue inspirador! Recordé lo natural y divertido que era comer de forma simple. El conocimiento es poder, y realmente inspira al cambio. Después de Rawstock, el **811** realmente me llegó profundo. Ahora, sólo era una cuestión de corregir malos hábitos, batallar con adicciones pasadas y procurar el plan **811** cada día.

Cada vez que tengo una pregunta sobre **811** u otros temas relacionados, puedo referirme a los foros de discusión de Vegsource del Dr. Graham. El Dr. Graham mismo utiliza su propio tiempo y ofrece su mejor consejo. Mucha gente en los foros ofrece consejo experto y realmente hablan desde la experiencia. Las personas ahí son amistosas, sin importar qué tan tonta o trivial parezca ser la pregunta, usualmente alguien se identifica u ofrece su pedacito de información útil. Este foro continúa inspirándome y equipándome con el conocimiento para resolver mis propios retos de salud.

Sabiendo lo que sé ahora, ni mi psicólogo ni mi madre estaba en lo correcto acerca de por qué no podía mantener mi peso. Yo no necesitaba granos, y ¡ciertamente no necesitaba hot dogs, hamburguesas, helados y donas! Todo lo que necesitaba era un poco de entendimiento, y ¡MUCHAS más calorías! Simplemente asumí que porque siempre comía cuando estaba hambriento, estaba obteniendo suficientes calorías. Sin embargo, el Dr. Graham me dijo que en una dieta americana estándar, la comida es densa, alta en calorías y no requiere de mucho espacio en el estómago comparado con las frutas y verduras ricas en agua y bajas en calorías. Él explicó que para lograr obtener suficientes calorías con el

plan **811**, necesitas expandir tu estómago de vuelta a su tamaño y elasticidad natural para poder acomodar mucha más fruta. El no tener esta pieza de información fue, tal vez, la causa principal de mi caída como frutariano, la segunda siendo no consumir hojas verdes.

Agradezco a Laurie Masters, Tim Trader y al Dr. Graham por impulsarme a hacer las elecciones correctas. Gracias a su ayuda, ya no soy ignorante de las consecuencias de mis acciones. El plan **811** me enseñó cómo manejar mis calorías sin comer grasa en exceso, así que no tengo problemas en mantener mi peso.

Entre más fruta y menos grasa como, más energía tengo y mejor me siento para ejercitarme, lo cual es precisamente lo que necesito para convertir mi alto porcentaje de grasa corporal en peso de músculo magro. Entre más me acerco al **811**, más se desvanecen todos mis retos de salud. Una piel más limpia, intestinos que funcionan cada vez mejor, y energía mejorada son los beneficios de mis esfuerzos.

Se siente tan bien comer de forma simple, y ¡AMO la fruta! Desafortunadamente, ¡AMO la grasa también! Todavía estoy luchando, pero estoy haciendo lo mejor que puedo, y mi mejor esfuerzo mejora cada día. Al menos ahora puedo *ver* a dónde estoy yendo, y no estoy caminando en círculos con los ojos vendados.

Debido a mis experiencias pasadas en las que deje a otra gente influenciar mis decisiones y consecuentemente cayendo en muchas trampas, he aprendido a volverme en un pensador muy independiente. Mi abuela solía enojarse cuando mis padres pagaban tantos aguacates cuando podría haberles ahorrado algo de dinero utilizando aceite de oliva como sustituto. Ahora, después de ser un fan de **811** por algo de tiempo, mi mamá me dijo que mi abuela dice que soy “enfermo mental” debido a que como una abundancia de frutas, evito los granos y porque creo en Doug Graham.

Sólo me queda sonreír. □

Theresa Remley, Sacramento, California

Finalmente puedo escuchar lo que mi cuerpo me dice después de toda una vida de confusión y dolor. Después de vivir una enfermedad inducida por trauma a la edad de cinco años y con mi salud deteriorándose hacia desórdenes físicos y mentales, busqué respuestas insistentemente. Vi psicólogos de niña y psiquiatras como adulta, los cuales nunca pudieron apuntar a la razón de mi depresión y ansiedad ya que mi mente subdesarrollada de niña suprimía lo que me ocurría. Comúnmente estaba enferma, eventualmente perdía un día de casi cada semana de escuela en el décimo grado debido a problemas de garganta y fiebre, aún así lograba sobresalir académicamente.

En la preparatoria, no podía jugar fútbol sin dolor en mis músculos y esqueleto y confundida por el resto del día, y las visitas al quiropráctico no podían reparar este problema continuo. A la edad de diecisiete, desperté con dolor severo en mi pecho inferior por varias noches. Una endoscopía localizó una condición

preulcerosa y recibí pastillas antiácidas como tratamiento en vez de consejo dietético, aunque yo ya era vegetariana debido a mi propia convicción.

Mi cansancio general y dolor de garganta se intensificaron con síntomas agudos cuando tenía diecinueve, así que fui con otro doctor más y se me encontró una cuenta anormalmente alta de Epstein-Barr en un resultado de laboratorio. Sin embargo, esto no se me explicó. Yo creía que tenía síndrome de fatiga crónica, pero esta enfermedad era ampliamente malentendida; así que mis síntomas fueron ignorados en su mayoría. Mi asistencia al colegio cayó en picada debido al insomnio, confusión mental y fatiga sobrecogedora con dolor, y mi depresión se intensificó debido a mi sensación cada vez mayor de desesperanza.

En 1997 visité a un inmunólogo clínico que finalmente me diagnosticó mi enfermedad física como síndrome de disfunción inmune y fatiga crónica, fibromialgia y rinitis alérgica. Me dijo que yo era un “caso extremo” con un futuro previsible de enfermedad incapacitante y crónica. Luego solicité ingresos del seguro social debido a mi diagnóstico que daba testimonio a mi incapacidad para trabajar productivamente desde que tenía diecinueve y, después de batallas duraderas con el sistema de justicia, recibí la ayuda.

Nunca supe como se suponía que mejoraría, y por azares del destino, conocí a un quiropráctico hace dos años que practica la técnica neuro-emocional, la cual involucra pruebas a los músculos para descubrir pensamientos subconscientes. Mi trauma de la infancia finalmente llegó después de tres meses de dos sesiones por semana. La experiencia fue agotadora pero me sentí aliviada al encontrar la raíz de todos mis problemas. Las experiencias que tuve de niña fueron más de las que pude haber imaginado, así que entendí por qué mi una vez frágil mente no podía lidiar con todo.

Me di cuenta entonces que tuve desorden de estrés post-traumático y disociación, lo cual me dio un nuevo enfoque en las siguientes sesiones de terapia emocional/cognitiva y de entrenamiento cerebral de EEG. Todo tiene sentido para mi ahora—todos mis sentidos intensificados, ataques de pánico, baja auto-estima, dificultad para concentrarme, depresión, enojo, insomnio y desordenes alimenticios—finalmente puedo ver que estaba reaccionando normalmente a algo que no era mi culpa, y ahora me cuido a mi misma con un amor que no sabía cómo tenerme antes.

Y pensar que mi doctor una vez quiso que tomara medicamento intravenoso para el SIDA—¡Claro que no! ¿Cómo me sanaría el utilizar más venenos? He aprendido que las curitas que se ponen sobre las enfermedades no las hacen desaparecer realmente.

Yo soy extremadamente sensible a cualquier forma de droga, inclusive aquellas que están en los alimentos. Durante esta época de enfermedad en mi vida adulta, mi dieta vegetariana mejoró a una vegana, y frecuentaba el sitio en línea VegSource.com en busca de recetas veganas generales. Luego fui al foro de alimentos enteros bajos en grasa del Dr. McDougall y probé esa dieta pensando que era la más sana para bajar de peso y sentir vitalidad, aunque mi cuerpo me

dijo lo contrario a través de malestar digestivo. Yo no entendí que este era un gran problema, ya que tenía cargas más pesadas en mi vida.

Cuando invertí el tiempo y energía emocional necesaria para mirar seriamente hacia adentro y remover las capas de percepciones tóxicas, pude ver más claramente la situación de mis hábitos alimenticios. Vi que necesitaba azúcares para mi energía, sin embargo no podía comer suficientes frutas si consumía una dieta de alimentos cocinados por mis problemas digestivos debido a combinaciones inapropiadas de alimentos. Así que me sentía obligada a comer comida procesada y chatarra o beber té con cafeína para estimularme (lo cual me hacía sentir enferma también).

Después de dos años de consumir esa dieta (la cual apenas me dejó beneficios), y encontrar mi identidad, estaba finalmente lista para leer seriamente el foro del Dr. Graham en ese sitio. Su conocimiento de los principios del ejercicio y combinación de alimentos que consisten de alimentos crudos bajos en grasa con énfasis en las frutas cabe perfectamente con mi recién encontrado foco en la salud holística.

Yo investigué el escenario general de los alimentos crudos durante mi inmersión a este nuevo estilo de vida hace más de un año, y también hice unas cuantas recetas de otros líderes del movimiento que limitan la fruta e incrementa las grasas y proteína. Me sentí pesada y enferma de las nueces y aceites así como de las combinaciones inapropiadas, los saborizantes intensos y alimentos innecesarios. También noté como mi candida floreció mientras comía de esta forma. Adicionalmente, era fácil para mi comer en exceso las comidas “gourmet” y deshidratadas, algo que no ocurre cuando como frutas y verduras crudas y enteras.

Debido a que tengo un cuerpo tan sensible, ¿no debieran todos los “nutricionistas” probar sus teorías en alguien como yo que puede ejemplificar mejor que nadie si sus dietas causan daño?

El Dr. Graham es el único maestro de alimentos crudos que seguiría ya que enseña de acuerdo a mi necesidad innata de comer principalmente frutas frescas y hojas verdes tiernas en combinaciones apropiadas, o sólo un tipo de fruta para una comida entera. Al comer de esta forma obtengo energía física y mental instantánea que se mantiene a través del día—¡no más siestas ni más dolores ni quejidos después de comer!

Sólo a través de esta dieta puedo ejercitarme sin estimulantes, y mi tiempo de recuperación es mucho más rápido con mucho menos dolor que si comiera grasa crudas descubiertas y alimentos cocinados. Sólo siento beneficios saludables, como si mi cuerpo estuviera suficientemente limpio para empezar una seria sanación, y mi garganta y tracto digestivo empezaron a sentirse asombrosamente mejor desde el primer día que empecé a comer así.

Cuando decido regresar a los alimentos veganos cocinados como una forma de curita para entumecer mis emociones y mi cuerpo, instantáneamente me siento lenta, con mi mente apagada y con dolor de fibromialgia y sinusitis. Sin embargo,

todavía hago esto ocasionalmente para la cena, sabiendo completamente bien de que esto actúa como droga, ya que mi estado emocional no es el más fuerte. Esta necesidad de alivio temporal algunas veces le gana a la otra parte de mí que “sabe bien,” ya que los alimentos cocinados definitivamente no promueven la salud para mí. El Dr. Graham también me mostró el poder adictivo de los alimentos cocinados, y mi cena calentada fácilmente se puede convertir en un buffet vegano de “come todo lo que puedas” a menos que planee conscientemente mi comida con anterioridad. Sin embargo, inclusive entonces termino permitiendo más alimento cocinado debido a mi adicción, la cual se presenta desde la primera mordida.

De hecho es liberador ver esta adicción. Estoy trabajando en ser suficientemente fuerte para parar de comer alimentos cocinados por completo, porque cuando me siento segura a nivel emocional, mental y espiritual, aborrezco el efecto de droga que los alimentos cocinados, especialmente los granos, me dan. Mi objetivo es estar completa y conectada, y la dieta 100% cruda, baja en grasa, es una verdad importante en el cuadro completo de la salud.

Yo creo enfáticamente debido a mi experiencia, que todos los síntomas físicos, incluyendo candida, son secundarios en comparación de cuando mi sistema se apagó originalmente por el trauma que experimenté cuando era una joven niña. Nuestros cuerpos están hechos para sanarse cuando tienen la oportunidad de hacerlo, y ahora es el momento para mí. Soy feliz al haber encontrado finalmente un maestro en el Dr. Graham, un líder, ejemplo y partidario entusiasta de la sabiduría intrínseca adentro de todos nosotros para sanar.

Jacky Dees, West Bend, Wisconsin

Por muchos años tuve un sobrecrecimiento de candida con síntomas severos. Los síntomas eran los clásicos—comezón, ardor, esa sensación “levadurosa,” problemas digestivos, constipación, acné, fatiga, depresión, además de muchos más. En mi desesperación, intenté todo lo que pensé pudiera librarme de ella. Leí cada libro, panfleto, artículo y sitio en-línea que pude encontrar sobre candida. Gasté montones de dinero y tiempo tratando de curarme a mi misma.

He intentado la medicina convencional, la medicina alternativa, suplementos, terapias, homeopatía, limpiezas, mini-ayunos, “dietas para candida,” naturopatía e hipnosis, e inclusive me reemplacé mis empastes dentales de mercurio. Tú nómbrale, yo lo intenté. Cuando nada funcionó, básicamente me resigné al hecho de que la candida llegó para quedarse. Pasaría el resto de mis días sintiéndome como basura, y sólo tenía 33 años de edad. La depresión empezó y mi vida se tornó más oscura cada vez. En el día más negro de todos, decidí comer crudo, por completo. Eso fue en enero del 2002.

Durante mi búsqueda por una cura, había estado leyendo sobre la dieta de alimentos crudos en la Internet. Empecé utilizando una dieta cruda alta en grasa, y en el transcurso de un año perdí 13 kilos y me veía como un esqueleto (Mido 157 centímetros y pesaba sólo 39 kilos). Casi la mitad de mi cabello se había caído,

mis dientes dolían y básicamente era un cascarón con forma humana vacío, deambulando e intentando superar cada día.

La cantidad de grasa que estaba comiendo era increíblemente alta, pero no tenía idea que, en realidad, estaba comiendo muy pocas calorías. Durante esta época, bajo el consejo de los promotores de la dieta cruda alta en grasa, terminé en la “dieta de candida” por casi un año (sin fruta, sólo vegetales crudos y grasa y toneladas de suplementos). Yo estaba convencida de que algún día el sobrecrecimiento de candida simplemente se iría y todo estaría bien nuevamente. Pero... ese día no llegó.

Un día estaba leyendo un foro popular sobre la dieta cruda alta en grasa, y seguía viendo a personas hablando mal de la dieta baja en grasa y alta en fruta del Dr. Graham. Me volví curiosa sobre este tipo. Hice una búsqueda, encontré su sitio en-línea y eventualmente hallé mi camino al foro de mensajes de VegSource presentado por el Dr. Graham. Lo he estado leyendo diariamente desde entonces. Creo que literalmente ha salvado mi vida.

La cosa con lo que estaba batallando con la dieta alta en grasa, con casi nada de fruta, era que yo quería desesperadamente comer fruta pero estaba asustada de hacerlo. Después de leer los mensajes del foro del Dr. Graham sobre la candida estaba absolutamente maravillada al aprender que podía comer fruta. Al leer eso mi corazón se elevó a los cielos. También, cuando leí que mi problema de candida podía desaparecer en semanas con esta dieta, difícilmente lo podía creer. ¿Podrá ser cierto? Había estado luchando con esto por seis años y ¿podría estar libre de candida literalmente en SEMANAS?!

En este punto, me di cuenta que no tenía nada que perder. Nada más había funcionado, ¿por qué no probar esto? Empecé a comer plátanos. Más y más plátanos. Quité las grasas y comí toneladas de fruta. ¿Y adivina qué? Ocurrió. Se fue. En semanas.

Tuve una consulta con el Dr. Graham en junio del 2003 y lo que me enseñó fue increíblemente iluminador. Él me educó sobre el plan **80/10/10cv** y me sugirió cambios saludables a mi estilo de vida. Empecé trabajando en mejorar estos aspectos de mi vida.

... Y luego el suelo de mi vida se desplomó. Mi padre, que estaba luchando contra el cáncer por 14 años, se estaba acercando rápidamente a su fin. Estaba volando a casa cada 2 meses para verlo “una última vez.” Por comodidad, regresé a los alimentos cocinados—y en realidad no eran los del tipo “bueno.” Me refiero a chatarra, y bastante. Mi padre murió un par de días después de Navidad del 2003; afortunadamente tuve la oportunidad de estar con él durante sus últimas horas.

Estoy feliz al decir que después del funeral, al regresar a casa, me levanté, me quité el polvo y empecé el plan **80/10/10** con más ánimos que nunca. He seguido así desde entonces, y cada día es mejor que el anterior. Mi atracón de comida chatarra me hizo recuperar los 14 kilos, y más, así que estoy trabajando para ponerme en forma y estar sana nuevamente. Un día a la vez. Tengo un largo

camino que recorrer, pero no me he sentido así de bien desde que estaba a mediados de mis 20s.

Hoy día, soy una mujer de 37 años de edad, mido 157 cms. y peso alrededor de 55 kilos. Como aproximadamente 2.000 calorías por día y me ejercito diariamente. La mayoría de los días, mi almuerzo consiste de 11 a 12 plátanos más apio o lechuga, y para la cena como fruta de temporada y una ensalada grande. Dejo las grasas descubiertas para sólo un par de veces por semana. Mis objetivos son perder el exceso de grasa, crear algo de músculo y mejorar mi capacidad física en general. Las señales de salud mejorada han regresado—mi cabello creció de vuelta, mi piel se limpió, mis dientes dejaron de doler y mi digestión está mejorando. También estoy trabajando en obtener más sueño y descanso, luz del sol y aire fresco. Ha sido, y sigue siendo, un viaje fantástico.

Yo pensé que valía la pena contar mi historia para dar a conocer a la gente que esta dieta y estilo de vida funcionan para librarse del sobrecrecimiento de candida. Lo sé de primera mano. Yo estaba perdiendo severamente la batalla en contra de la candida cuando empecé el estilo de vida **80/10/10**. Ahora, no sólo la he derrotado, sino que la he dejado en el polvo y se ha ido para dejarme ganar muchas otras batallas.

El arma para vencer el sobrecrecimiento de candida está en la palma de tu mano. Si decides utilizarla, te prometo, que no estarás decepcionado.

Valerie Mills Daly, Camp Hill, Pensilvania

En los primeros cuarenta años de mi vida, estaba totalmente inmersa en la dieta americana estándar, dependiendo de grandes cantidades de comidas procesadas y, conforme pasó el tiempo, del mundo de la comida rápida también. Después del nacimiento de mis niños a mediados de mis veintes, mi peso corporal empezó a incrementar gradualmente, pero mi salud en general estaba bien, al menos a mi forma de pensar en esos tiempos. Claro, sufría de resfriados y gripes de vez en cuando, y sí, no estaba tan ansiosa de correr alrededor del parque a perseguir a mis niños, y sí, las escaleras cada vez parecían mayor reto, pero en general me veía a mí misma como una persona aceptablemente saludable, inclusive a pesar de que el exceso de peso (en ese momento, 32 kilos arriba de mi peso adulto más bajo) no me agradaba.

Justo antes de cumplir 40, me casé con mi segundo esposo, y sus niños estaban intentando ser vegetarianos, de la variedad que come huevos y lácteos. Como una forma de conectarme con los niños, empecé a investigar esta forma de vida, y decidí que realmente no sería tan difícil cambiar. Así, por los siguientes cinco años, comimos en su mayoría una dieta vegetariana, en cuya época aumenté otros 32 kilos. También empecé a tener problemas con mi salud.

Durante estas fechas, también vi a mi esposo lidiar con temas severos de salud que incluían alta presión sanguínea, diabetes tipo 2 y reflujo gástrico. También atestigüé los severos efectos secundarios de diferentes medicamentos que él

empezó a tomar para lidiar con estos problemas, y me encontré a mi misma queriendo evitar el mismo tipo de experiencia.

Sin embargo, conforme pasó el tiempo, mis problemas de salud empezaron a multiplicarse. Me volví asmática, lo cual me dio mucho miedo. También empecé a tener problemas con el reflujo gástrico y una hernia. Por primera vez tuve problemas con la presión sanguínea, y cuando tuve 41 o 42, fui diagnosticada con apnea del sueño y tuve que empezar a utilizar una máquina CPAP (presión respiratoria positiva continua) por las noches para controlar mi respiración. Tenía muy poca energía, empecé a tener ataques de ansiedad bastante regularmente, y me sentía muy baja emocionalmente la mayoría del tiempo. Yo tuve congestión de cabeza perpetua, y continuamente limpiaba mi garganta. Empecé a tener problemas con la piel seca y uñas quebradizas, y entonces la psoriasis empezó a aparecer. Mi piel brotó con ronchas y salpullidos bastante regularmente pero no podía entender que las provocaba. Mi cabello empezó a adelgazarse bastante notoriamente.

Entonces hace cinco años, hubo un período en el que tuve intensa comezón en todo mi cuerpo, pero especialmente en las extremidades, combinado con intensa hinchazón de mis manos y pies. Entonces tuve extremo dolor en mis articulaciones de rodillas y tobillos. Esto pasó por alrededor de un año. Mi doctor no pudo diagnosticar el problema y me envió a un reumatólogo que me sugirió que podría tener algo llamado artritis psoriática, y que debería probar cierto medicamento. No puedo recordar cómo se llamaba, pero si recuerdo que dijo que requeriría visitas mensuales para los exámenes de sangre, ya que el medicamento era altamente tóxicos para el hígado. Así, hice una elección—yo pensé que podía lidiar mejor con la comezón e hinchazón que con la ausencia de hígado—así que sólo dije, “¡No gracias!”

Empecé a investigar seriamente el área de nutrición en ese momento, y algunos amigos me motivaron a considerar hacerme vegana. Quitó los lácteos y huevos que seguían siendo parte de mi dieta. Amaba el queso, pero odiaba lo que estaba ocurriendo con mi cuerpo, así que lo intenté. Comí principalmente frutas, vegetales, granos, legumbres, algunos alimentos crudos y otros cocinados. Empecé a notar mejoras casi inmediatamente; la psoriasis empezó a desvanecerse, fui capaz de usar el CPAP menos y menos, y empecé a perder algo de peso.

Me estaba sintiendo muy bien sobre lo que estaba pasando, y continué haciendo investigación en el área de nutrición vegana. Eso estaba bien, pero lo que no estaba bien fue que empecé a incrementar mi uso de alimentos veganos procesados, y empecé a pensar que necesitaba ciertos tipos de suplementos. Mi alacena se llenó de varios polvos, pastillas, etc., garantizados todos de que eran buenos para mi. También empecé a experimentar más ansiedad tratando de encontrar la “manera correcta” de estar sana. También subí otros 9 kilos. Entonces me contacté con algunos amigos que estaban siguiendo una dieta cruda modificada, promediando alrededor de 85% crudo (15% fruta, el resto vegetales, semillas y nueces) y 15% cocinado. Ellos usaban suplementos, pero en cantidades

mínimas, y hacer jugos era una parte importante de la dieta, así como hacer imitaciones de alimentos cocinados con la ayuda de un deshidratador. Yo estaba intrigada e hice un intento. Compré un extractor, un deshidratador, los libros y los suplementos especiales.

Quitó los alimentos procesados por completo, bebí bastante jugo y comí bastante ensalada. Las porciones de alimentos cocinados estarían basadas comúnmente en papas, arroz integral, pasta de grano entero, o pan. Empecé a notar mejoras nuevamente: el peso empezó a bajar, tenía más energía, y era capaz de quitarme el CPAP por completo, y mi reflujo gástrico desapareció. Seguía teniendo problemas con la comezón, pero había disminuido.

El problema que tuve con este estilo de vida fue que empecé a tener días de debilidad y hambre, en los cuales me aliviaría con nueces y frutas deshidratadas, o comidas densas como humus, otras legumbres, tahini, mantequilla de almendras, etc. Y me di cuenta que empezaba a sentir algo de la vieja pesadez y apatía que recordaba de mis días en la dieta americana estándar. Yo no lo podía entender, porque pensaba que estaba haciendo todo bien. La otra cosa era que simplemente estaba cansada de trabajar tan duro para hacer el tipo adecuado de alimento para mi comida, especialmente porque seguía cocinando los alimentos tradicionales para mi esposo.

Entonces conocí el mundo de los crudívoros al 100%; inicialmente fue con los escritos de Victoria Boutenko y su familia, Alissa Cohen y Frederic Patenaude que me abrieron la puerta de los alimentos crudos. Su entusiasmo, historias y sinceridad—todo esto me inspiró a al menos hacer un intento. Así que compré los libros, las bolsas para leche, los rebanadores y me alisté para hacerlo... y me topé con otra pared.

Entre más leía, más confundida estaba, porque entonces había más voces allá afuera en el mundo de los alimentos crudos, y era difícil encontrar sujetos que estuvieran de acuerdo en las partes constituyentes de la dieta óptima. Y estaba realmente asustada de no hacerlo “bien.” Podría enfermarme, o algo peor. (Es gracioso, ¡cómo es que no me preocupaba tanto de esto cuando comía Twinkies y comida chatarra!) Nuevamente, la ansiedad fue mi amiga.

Finalmente, a través de un amigo, conocí sobre el Dr. Doug Graham y su trabajo en el área de la comida cruda y la Higiene Natural. Primero, pensé, “Esto es simplemente demasiado extremo,” pero entre más leía, más me sentía atraída por la simplicidad y sentido común en su información. Era difícil imaginar que comer en su mayoría fruta podría ser bueno para mí, y el concepto entero de **811** era bastante intimidante al principio. (¡Soy la reina de la mantequilla de almendra!) Pero llegué a creer que tal vez funcionaría para mí. Mientras que otros caminos me habían ayudado, siempre parecía regresar a algún problema básico con todos ellos.

Otra parte de su programa que hizo una enorme diferencia en mi pensamiento fue su lista de los otros elementos de la higiene. Como el Dr. Doug dice, puedes comer todos los alimentos adecuados, pero tú sólo estás tan saludable como tu

eslabón más débil—ya sea que hablemos de sueño, descanso, agua, luz del sol, movimiento, etc. Pude ver que buscaba un alimento para sanarme, y estaba ignorando totalmente los otros aspectos de mi salud. Estaba intentando funcionar con cinco horas de sueño cada noche, ningún descanso durante el día, agua insuficiente, muy poco ejercicio o actividad, nada de tiempo al aire libre ni en el sol (No quería que me diera el cáncer... imagínatelo). Nunca me había topado con un programa tan detallado y completo, y decidí hacer el intento.

Bueno, ahora han pasado varios meses. Estoy perdiendo peso lentamente (alrededor de un kilo cada dos semanas en promedio; aún así sigo teniendo más de 45 kilos que perder, pero no me preocupo... está disminuyendo). Mi piel ha mejorado, y estoy más alerta, y mi humor es generalmente positivo. Ya no tengo más ataques de ansiedad, no más hinchazón ni comezón en las manos y pies. Ya no tengo más reflujo gástrico, ni dolores en el cuello ni en las articulaciones, y mi congestión en la cabeza es mínima cuando mucho (Puedo cantar nuevamente sin tener espasmos de tos, para mi alivio).

Estoy intentado establecer un horario de sueño más regular, y uso mi hora de comida para descansar, sentándome en mi carro y escuchando alguna música suave por una hora cada día. Ya no hago tantos jugos, y aunque algunas veces hago monocomidas, aún me encuentro a mi misma dependiendo de los licuados para una buena porción de mi ingesta de alimentos. No soy 100% consistente, pero me he acercado bastante al ideal **811** en mi ingesta, y fue más fácil de lo que pensaba. ¡Y es definitivamente más fácil comer un montón de mandarinas para la cena que intentar hacer una versión cruda y vegana de los alimentos cocinados que sigo preparando para mi esposo!

Cuando vamos de visita, empaco un par de cajas de fruta, y como eso a donde quiera que vamos; la mayoría de mi familia y amigos ya están acostumbrados a esto. Si salgo a cenar, sólo llamo con anticipación al restaurante. Si me pueden acomodar, genial; si no, como antes de salir y sólo voy por la compañía.

Las cosas que solía pensar que serían difíciles sobre este estilo de vida ya no me lo parecen. Estoy tan cansada de estar tan limitada, tan enferma de tener que lidiar con tanto dolor, que ya no estoy nada dispuesta a hacer compromisos en el nombre de hacer la “paz” con los demás; es un tipo falso de paz que demanda que haga algo que, a final de cuentas, me lastimará. Cumplí 50 años en el 2005, y espero estar aún más saludable y más energética de lo que estoy ahora. Cada día parece ser mejor que el día anterior, y encuentro inclusive las cosas difíciles, más fáciles de manejar. ¡No regresaría por nada!

Kathy Raine, Ithaca, Nueva York

Elegí los alimentos crudos hace seis años por un dolor de quijada crónico intenso, que se calmó en la dieta vegana y cruda cuando nada más me había ayudado. Mi esposo y mis dos jóvenes niños probaron el estilo de vida crudo conmigo, pero eventualmente nos alejamos. Cuando mi dolor regresó, lo intentamos nuevamente, e investigué un poco más sobre la dieta vegana y cruda a

través de libros y el Internet. Experimenté mejoras iniciales, pero después de un tiempo llegué a un tope con mi sanación, y luego empecé a tener problemas de salud nuevamente. Sentí que debía estar haciendo algo mal; yo estaba segura que esta era mi mejor opción, pero empezaba a frustrarme.

A través de mi viaje, he estado confrontando y desmintiendo miedos, dudas, malos hábitos y preconcepciones sobre nutrición que estaban grabadas en mí por años, y de forma lenta pero segura, estaba progresando. Yo sabía que entre más simplemente comiera, mejor me sentía, pero no estaba lista para dar el paso a la dieta baja en grasa **80/10/10** del Dr. Graham hasta que lo escuché hablar en el festival de alimentos crudos en el lado oeste de Nueva York, en su tercer año consecutivo. Lo que dice sobre alimentos y salud tiene bastante sentido. También vive lo que predica sobre el ejercicio y es muy inspirador en ese aspecto.

Cuando llegamos a casa, al terminar el festival, mi familia y yo fuimos directo a las frutas y verduras orgánicas, crudas, frescas, maduras y enteras. Nuestra salud empezó a mejorar de inmediato nuevamente, y los beneficios aumentan lentamente cada día. Una ventaja extra es que la vida es mucho más simple ahora. No estoy pasando horas preparando, deshidratando y armando comidas crudas vistosas. Compro una amplia variedad de frutas y vegetales, y ahora es más fácil para mi familia simplemente buscar entre lo que hay en la cocina y ver qué es lo que su cuerpo quiere para nutrirse. También nos aseguramos de hacer ejercicio cada día, y divertimos al mismo tiempo.

Así que en las últimas semanas que hemos estado comiendo de esta forma, nos sentimos mejor que nunca sin todas esas nueces, aceites y “alimentos” deshidratados de los que una vez dependíamos. También nos va muy bien sin suplementos y polvos, muchas gracias. Nuestra energía, fuerza, resistencia e inclusive actitud mental han mejorado. Nuestra piel está más saludable, nuestro descanso es mejor y aquellos pequeños problemas de salud, y los no tan pequeños también, que estaban regresando ahora se desvanecen. Es un gran alivio tener la ciencia y experiencia del Dr. Graham guiando a mi familia y a mí.

Carina Honga, Langley, B.C., Canada

En enero del 2005 mi reloj despertador sonó. La hora había tardado en llegar, pero ahora mi salud se estaba deteriorando rápidamente, y esta vez, mi cuerpo no me dejaría postergar este asunto más tiempo.

Tenía 22 años de edad, una estudiante universitaria de tiempo completo y modelo profesional. Era la hora de la verdad. Tenía el proyecto más grande de mi carrera académica enfrente, no era momento para interrupciones. Sin embargo, entre este caos externo había una crisis paralela invisible ocurriendo en mi interior.

La salud siempre había sido un problema para mí; yo había estado dando señales de alarma desde mi juventud, y una cantidad considerable. Cada segunda mordida de alimento que daba parecía morderme de vuelta, así que conforme pasaba el tiempo, rápidamente desarrollé una relación desbalanceada con la

comida. La hinchazón de mi abdomen solía dejarme con la apariencia de una mujer de varios meses de embarazo. Pasé mi adolescencia ocultando mi dolor interior, avergonzada por mis síntomas. Durante esta época, también estaba muy activa como patinadora artística competitiva, así que mi ingesta calórica era increíblemente alta, lo cual sólo complicaba mi digestión aún más.

Para el 2005 ya había abolido el gluten y los lácteos de mi dieta por mi propia voluntad y, siguiendo las indicaciones de “profesionales del cuidado de la salud,” la carne animal se volvió el sello de mi dieta. Se me dijo que la necesitaba para construir músculo en mi entrenamiento. Se me dijo que la necesitaba por mi tipo de sangre (O—). Se me dijo que la necesitaba por mi candida, por calorías, por esto y por aquello; en pocas palabras, la carne era la respuesta a todos mis problemas. Así que acepté y coseché las consecuencias. Mis síntomas empeoraron.

Cuando mi digestión se alentó aún más en el otoño del 2004, y los síntomas de úlcera aumentaron, no fui atrapada con la guardia baja. Escuché las sugerencias de doctores y naturistas y empecé a comer carne varias veces por hora para disminuir el ardor en mi estómago. Fue una época estresante, ya que estaba muy involucrada en un proyecto a gran escala en el cargo de coordinación. Rápidamente, los ataques de ansiedad comenzaron. Para entonces, mi apariencia exterior evidenciaba mi lucha interna, y era obvio para todos excepto para mí. Mantuve mi enfoque en la escuela e ignoré mi salud, modificando mi rol en proyectos sólo al grado de que haría recesos en caso de ataques de ansiedad. La vida siguió.

Logré pasar ese semestre con la ayuda de mi familia y amigos. Sin embargo, cuando llegó enero, la alarma sonó tan fuertemente que era difícil de ignorar. Mi mejor frecuencia de evacuaciones era de una cada 10 días, y los intentos de medicar mis síntomas de úlcera provocaron lesiones en mi boca. Estaba experimentando períodos con mareos y desmayos, conforme mi presión sanguínea y ritmo cardíaco se desplomaban. Fui obligada a abandonar la mitad de mi carga escolar, ya que estaba completamente postrada en cama. Incapaz de cuidarme a mi misma, me cambié de casa.

El factor decisivo llegó cuando mi madre, una enfermera certificada, llegó un día a mi casa de su trabajo preocupada por una chica de mi edad que justo había sido diagnosticada con cáncer de colon. Tú eres la siguiente, ella pensó. Todo lo que me había dicho la comunidad médica me había llevado a esto.

Abandoné todo y empecé mi propia investigación.

Pronto me encontré con información sobre los alimentos crudos que cambió mi vida. No cambió mi vida porque se trataba de lo crudo—esto es clave—sino porque describía la sana relación fisiológica y natural que los seres humanos están diseñados para tener con la comida y con la vida. Primero leí el libro *Sanándose a si mismo de Colitis y Crohn's (Self Healing Colitis and Crohn's)* de David Klein, lo cual me llevó al Dr. Graham. En retrospectiva, si hubiera encontrado la información incorrecta sobre el estilo de vida crudo, yo sé que hubiera seguido empeorando. Fui muy afortunada.

Mi dieta cambió de la noche a la mañana. Déjame replantear eso, mi vida cambió de la noche a la mañana. Dejé de comer todo lo que había estado comiendo y empecé a comer fruta. En pocos días, tuve la primera evacuación normal de mi vida. Sin embargo, mi sistema digestivo estaba aún en reparación, seguí mis instintos y comí muy pequeñas cantidades de frutas jugosas. Esto siguió así por unas seis semanas, después de lo cual finalmente empecé a aumentar la cantidad; y en dos a tres meses, agregué vegetales.

Además después de seis semanas, noté que mi visión se había normalizado completamente, después de una década de utilizar anteojos. No sólo ligeramente mejorada, sino completamente normal. Mis uñas empezaron a crecer fuertes y gruesas, al igual que mi cabello, el cual afortunadamente dejó de caerse. (Desde entonces he aprendido que esto suele ocurrir entre la gente que cambia a **811**, seguido de un sano crecimiento de cabello nuevo.) Mis ojos brillaban, mi rostro previamente hinchado se desinfló y parecía el retrato mismo de la salud. Tanto así, de hecho, que después de unos pocos meses en este programa, mis padres se convencieron tanto que también empezaron con el plan **811**. Ninguno de nosotros ha dado un paso atrás.

Debo enfatizar que no sólo alteré mi dieta; sino que cambié mi vida. El año escolar terminó para mí y empecé un descanso extenso y profundo. Estuve sedentaria por casi seis meses antes de iniciar con ejercicio vigoroso, y evité las grasas descubiertas por todo este período. Cada día procuraba aire fresco y la luz del sol. Todo esto fue posible gracias al valioso apoyo y amor de mi familia.

Todo esto empezó hace más de un año. Desde entonces he estado en Costa Rica como ayudante del Dr. Graham en su retiro para ayunos, el cual me inspiró a seguir mis estudios en salud para prepararme a mi misma para una carrera en este campo. Mis experiencias ahí, y el liderazgo del Dr. Graham me han motivado significativamente. Al haber encontrado mi llamado, y mi mentor, puedo decir con entusiasmo que **80/10/10** ha sido el momento de cambio para mi salud y la de mi familia, y propició las bases sobre las cuales forjaré mi futuro profesional.

Ryan Earehart, Maui, Hawaii

La dieta vegana cruda y baja en grasa me ha dado más energía, más deseos de realizar actividad física, la mejor digestión que jamás haya tenido y satisfacción completa con mis placenteros hábitos alimenticios. Seguir este plan me ha ayudado a alcanzar niveles de salud que nunca soné fueran posibles.

Vencer a la fatiga crónica, alergias severas, molesto acné y la carga de vivir con asma fueron sólo el principio. Hace 3½ años, virtualmente eliminé las grasas descubiertas de mi previa dieta de alimentos crudos y adopté una dieta de deliciosas frutas y plantas enteras, frescas, maduras, crudas y orgánicas. Ahora puedo comer tanto como quiera mientras que pase mis dos requisitos: primero, no debe tener un código de barras y, segundo, debo ser capaz de hacer una comida de sólo ese ingrediente. Comer, en su mayoría, comidas de una sola fruta con una ensalada no grasosa al final del día es mi receta para el éxito. Comer de esta forma

es demasiado fácil—apenas y hay platos sucios, no hay grasa que quitar de mi tazón de ensalada, y paso una cantidad mínima de tiempo en preparar mis alimentos.

Hace diez meses, cambié mi vida dramáticamente y me mudé del desierto de Arizona a las junglas de Hawai. Me estaba sintiendo genial, emocionado de vivir de la tierra en una locación remota sin un vehículo. Pronto descubrí que no era capaz de encontrar suficientes carbohidratos para mi dieta, así que para lograr obtener suficientes calorías, decidí comer lo que fuera crudo, fresco, silvestre y estuviera disponible. Esto incluía muchas verduras y hojas verdes de jardín, así como frutas neutras como tomates y pepinos.

Claro, estaba comiendo plátanos, papayas, guayabas, fruta jack, chirimoyas, naranjas y muchas otras frutas, pero no en suficientes cantidades para satisfacer mis necesidades calóricas. Sin embargo, había bastantes cocos, aguacates y nueces macadamias por todos lados, así que utilicé estos alimentos ricos en grasa para obtener suficientes calorías. Estuve bien durante el primer mes, luego noté que algunas lesiones no estaban sanando muy rápido e inclusive empeoraban con el tiempo.

Yo desarrollé una infección de estafilococos simplemente comiendo mucha grasa combinada con muchas frutas dulces, y mi energía estaba por los suelos. Era incapaz de realizar actividad física intensa, y mis heridas seguían sin sanar. Después de un mes de intentar dejar a mi cuerpo sanar por sí mismo mientras seguía con mi misma dieta, me di cuenta de que estaba impidiendo la sanación de mi cuerpo al alimentarme de cocos, aguacates y nueces macadamias. Así que inicié un ayuno de sólo agua que duró nueve días, durante los cuales descansé bastante y sané completamente todas mis heridas y recuperé mi vitalidad.

Esto me demostró de una vez por todas que la dieta vegana cruda baja en grasa era la única forma para mí. Desde el ayuno, he prosperado cada día al comer grandes cantidades de frutas dulces y grandes ensaladas sin grasa por las tardes. Mantengo mi porcentaje de ingesta de grasa entre 7 y 12% y nunca me he sentido mejor. Gracias, Doug, por enseñarme la ciencia que hace que mi cuerpo prospere.

Julie Wandling, Akron, Ohio

Hace cuatro años, pesaba 143 kilos, con alta presión sanguínea de 199/100 y muy alto colesterol. Estaba sufriendo de severos dolores de pecho, sonidos agudos incesantes en los oídos, mareos y dolor corporal en general. Nunca dormí bien y básicamente me sentía miserable en mi propio cuerpo. El doctor me dijo que estaba al borde de la diabetes, y vivía gracias a los relajantes musculares debido a mi dolor crónico de espalda baja—¡todo esto a la edad de 35!

En el 2000, descubrí la dieta Hallelujah y de ahí conocí al Dr. Doug Graham. Mi mamá y yo doptamos la dieta de alimentos crudos e inmediatamente experimentamos beneficios físicos. Después de volvernos ministras de salud, empezamos un grupo de apoyo e invitamos al Dr. Graham a dar una plática. Después de oírlo hablar sobre los beneficios de las frutas por encima de las grasas

empecé a limitar las nueces, semillas, aceites y a incrementar las frutas. Siempre se me dijo que evitara la fruta porque era obesa, así que esto fue un poco aterrador al inicio. ¡Un doctor inclusive me dijo que nunca comiera plátanos ya que me provocarían diabetes! Ahora me siento mejor que nunca comiendo plátanos. Sin necesidad de decirlo, ¡tuvimos al Dr. Graham de vuelta para dar pláticas varias veces! Además de ser un gran conferencista, es muy divertido jugar con él.

Mis dos muchachos, Corbin y Ryan, cambiaron sus dietas junto conmigo y han experimentado una asombrosa salud desde entonces. Ambos adoran cuando el Dr. Graham llega de visita porque juega tenis con ellos—¡pronto ellos le estarán ganando! Ellos comen cajas de frutas cada semana junto con bastante ensalada y un poco de alimentos veganos cocinados. Están entrenando todos los días y jugando tenis a nivel de torneo cada fin de semana a edades de 13 y 10 años respectivamente. Pregúntales cuál es su alimento favorito y ambos contestarán, “¡licuados de plátanos!”

El Dr. Graham dijo algo en sus conferencias que realmente nos motivó no sólo a ejercitarnos sino a querer jugar duro—él dijo que necesitábamos “ganarnos nuestra fruta.” ¡Estoy feliz de reportar que cuatro años después, he perdido 57 kilos, mi presión sanguínea promedia 110/70, y mi colesterol es de 153! ¡Juego duro y vivo una vida plena libre de dolor!

Dr. Samuel Mielcarski, Roswell, Georgia

De niño, adoraba comer. Nunca tuve sobrepeso, pero experimenté una amplia gama de otros problemas, tal como dolor en las articulaciones, letargo, cambios de humor, gas e hinchazón, y sensaciones de fiebre, ansiedad y algunas veces estaba realmente deprimido.

Conforme avancé a mi época de adolescente, fui informado que estas cosas eran sólo parte de ser adolescente y que eventualmente “se irían con la edad.” Cuando llegué a mi segunda década, aún seguía esperando que mis problemas se fueran con la edad, pero ellos persistían y eventualmente empeoraron.

Siempre fui un atleta competitivo en crecimiento muscular, y después de la universidad decidí competir en un evento de fisicoculturismo amateur. En 1998, a la edad de 25, estaba en el escenario sosteniendo un trofeo de segundo lugar en la competencia de fisicoculturismo Mr. Atlanta en Atlanta, Georgia.

Parecía verme genial para aquellos que vieron el show, pero esta grandeza era meramente superficial. No me sentía tan bien por dentro, y esto se volvió obvio para mí en las semanas siguientes a la competencia. Fue entonces cuando los síntomas típicos de la infancia y adolescencia empezaron a empeorar, junto con dolores intestinales significativos y problemas urogenitales, incluyendo prostatitis.

La prostatitis es una condición donde la glándula de la próstata (una estructura con forma de castaña que se sitúa debajo de la vejiga y rodea la uretra del hombre) se inflama e irrita. Esta condición puede conllevar a problemas con la descarga de orina y la función sexual.

Se volvió obvio para mí que tenía esta condición cuando en diferentes ocasiones sentí la necesidad de orinar pero no era capaz de hacerlo. Esta fue una experiencia aterradora en su momento. Busqué la opinión profesional de un urólogo, que confirmó el diagnóstico como prostatitis crónica. Cuando le pregunté sobre la causa de esta condición, él dijo, “No estamos realmente seguros, pero parece ser un cúmulo de infecciones que se acumulan en la región de la próstata del cuerpo.” Cuando pregunté sobre el posible vínculo entre la dieta y los dolores intestinales, la irregularidad de mis evacuaciones, y los problemas de próstata que estaba teniendo, el doctor sólo dijo, “Supongo que podría haber cierta conexión.”

Yo estaba determinado en encontrar la causa y rehabilitarme, ¡y sin drogas! Al mismo tiempo que me recuperaba de mi pobre salud, descubrí la ciencia de la Higiene Natural. Implementando los principios de este verdadero sistema de cuidado de la salud como parte de mi rehabilitación, tuve algo de éxito en conquistar la causa del problema, así como en prevenir el desarrollo de otros problemas. Ya tenía varias señales y síntomas de cáncer, y estaba en el grupo de edad principal para desarrollar cáncer testicular, a pesar de que algunos doctores médicos me dijeran, “estás demasiado joven para tener tales problemas.”

Un año después de la competencia, me estaba sintiendo mejor, pero no 100% mejor. Cuando se trataba de restaurar mi salud, quería la perfección. Fue en ese momento que me encontré con el Dr. Doug Graham en el evento de “Pasión Cruda”. El Dr. Graham me facilitó consejo dietético profundo. Él me explicó el concepto de una dieta vegana y cruda en términos simples, y todo tenía sentido para mí. Me di cuenta de que aunque había tenido cambios saludables en mi vida, mi dieta aún requería de cierto ajuste. Las formas en que comí de niño y durante mi competencia de fisiculturismo no eran verdaderamente saludables, como lo evidenció la enfermedad y el estrés que sufría cuando consumía tal dieta.

Después de implementar los principios de estilo de vida y dietéticos del plan vegano y crudo bajo en grasa que el Dr. Graham compartió conmigo, mi cuerpo estaba finalmente restaurado de vuelta a una salud óptima y de bienestar. El Dr. Graham me mostró la importancia de construir un cuerpo sano más allá de sólo el fisiculturismo.

Aún adoro comer. La diferencia ahora es que no sufro los síntomas comunes y estrés que solía experimentar cuando comía. ¡De un doctor a otro, muchas gracias, Dr. Graham, por *toda* su ayuda!

Laine Smithheisler, Nashville, Tennessee

No me incliné hacia la dieta cruda debido a que tuviera enfermedades notables, ni lo hice por los derechos de los animales. Yo era joven, estaba en buena forma, estable mentalmente, y pertenecía a una amorosa, aunque algo disfuncional, familia. Aún no puedo apuntar claramente al por qué decidí cambiar mi alimentación a lo crudo. Sólo lo hice, y muchas veces parece ser algo poco común en la comunidad de alimentos crudos.

Aún así, tengo la sensación de que una silenciosa mayoría de personas allá afuera han tenido experiencias similares al entrar en contacto con la idea de los alimentos crudos. Quiero que esta gente sepa que un estilo de vida saludable es de hecho relevante para todos. Sin embargo, no quiero que nadie cometa los errores que yo cometí al seguir una dieta cruda alta en grasa suplementada de alimentos deshidratados. Debido a que la moda de los alimentos crudos es mucho más conocida y publicitada hoy día, todos deberían ser capaces de encontrar las fuentes “correctas”; en efecto, evitando los obstáculos enfrentados por aquellos de nosotros que no tuvimos otro conocimiento.

Después de dos años y medio de comer completamente crudo (mayo del 2002) y a una joven edad de dieciocho, empecé a experimentar sensaciones extremas de dolor, que durarían noches enteras. Se sentía como si alguien tratara de presionar el centro de mi pecho mientras que empujaba fuertemente mi estómago hacia mi pecho—como un ataque de corazón mezclado con reflujo ácido. En los siguientes seis o siete meses, dejé que esto continuara, y así fue—frecuentemente (ciclos de una o dos noches por semana seguidos de unos cuantos meses de ausencia). Sin embargo, creo que la peor parte fue que los dolores ligeros, similares al reflujo ácido, empezarían temprano en el día, antes de una noche entera de mucho dolor. Comúnmente sabía lo que estaba por venir, imaginándolo y aborreciéndolo.

En enero del 2003, bajo la presión de mi familia (quienes practican la dieta americana estándar) y los doctores, yo permití a los doctores que me sacaran mi inusualmente inflamada e infectada vesícula biliar (la cual estaba todavía peor que la de una persona en la dieta americana estándar con problemas de vesícula, y ciertamente anormal para alguien tan joven).

Sobrecogida por una dieta alta en grasa (y sí, yo era 100% cruda), mi vesícula había caído víctima de las piedras biliares, las cuales son formadas de partículas de bilis—en mi caso, constituidas en su mayoría por grasas. Producida en el hígado y secretada por la vesícula biliar, la bilis ayuda a que el intestino delgado digiera las grasas y remueva los productos de desecho. Un cálculo biliar puede crecer conforme la bilis del hígado pasa a través de la vesícula. Consecuentemente, mi dieta alta en grasa multiplicó este efecto, por lo cual entre más comida grasosa comía, más bilis era liberada y atrapada.

Aún así, el dolor no cesó después de que los doctores removieron mis piedras. A finales de enero desarrollé ictericia—un síntoma de infección en la vesícula—que daba un tinte amarillo a mi piel. Fue en ese momento que entendí la seriedad de lo que me estaba pasando.

Imagina comer alimentos crudos por tanto tiempo y ser confrontada con esta situación. Un año del dolor más entumecedor para la mente me había afectado profundamente, y les di permiso a los doctores de operar en mi cuerpo. Aunque estoy agradecida de que no sufro más de ese dolor (a pesar de que en ocasiones siento retortijones similares a los dolores previos que continúan asustándome), todavía experimento quejas mentales al pensar sobre lo que permití—no, no sobre dejar que los doctores removieran un órgano corporal, sino más bien, haberme

permitido adoptar la mentalidad de que mientras siguiera cualquier dieta cruda, mis preocupaciones habían acabado.

Aunque evitaba los aceites en su mayoría, en cierto punto había estado consumiendo una pequeña jarra de mantequilla de almendras al día por varios meses. Debía haberme dado cuenta que comer dos o tres aguacates al día no era la respuesta al Edén. Aún así, mi respuesta al exceso de grasa fue igual de perjudicial. En vez de enfocarme en frutas y verduras frescas, suplementé la estimulación y saciedad que obtenía de los aguacates y nueces con un arreglo rápido de frutas muy altas en azúcar. Yo podía comer hasta veinte o treinta higos deshidratados o dátiles diariamente. Mi pago consistió en horribles viajes al dentista y múltiples caries.

Yo sé que uno puede estar deficiente con una dieta de alimentos crudos, y lucho tanto como cualquier persona. Pero, también sé que una dieta saludable se puede correlacionar con una mente saludable. Al aprender a apreciar y *recompensar* a mi cuerpo comiendo una dieta baja en grasa y baja en sodio (al estilo **811** del Dr. Graham), he aprendido a amarme a mí misma dándome cuenta de que la salud es mucho más que la dieta y el ejercicio. Para mí, la salud puede ser tan simple como el descanso adecuado o tener una actitud positiva, y tan compleja como la estimulación intelectual o mantener y reparar relaciones humanas.

Lori Williamson, Portland, Oregon

Mi nombre es Lori Williamson, y soy una terapeuta de masajes certificada. He estado consumiendo alimentos crudos desde 1997 y mejorando mis hábitos hacia una dieta vegana totalmente cruda. Finalmente di el salto a 100% crudo en agosto 25 del 2003.

Antes de que empezara a comer alimentos crudos, tenía toda una gama de problemas de salud con los cuales era terrible vivir. Vértigo, fatiga, depresión, síndrome de túnel carpiano, dolores de estómago, ciática, dolor de cuello, migrañas. Aunque la comida cruda me ayudó a superar estos terribles achaques, ¡cambiar al programa **811** del Dr. Doug Graham me llevó más allá de lo que imaginaría con cualquier dieta!

Aún consumía bastantes productos deshidratados crudos y grasas cuando me topé con el plan **811**, realmente empecé a notar algunas diferencias energéticas. Aunque gran parte de mi dieta era cruda por muchos años, aún así tenía algunos problemas. Cuando intenté una dieta 100% cruda, los problemas disminuyeron bastante, pero mis dientes estaban muy sensibles y no estaban tan bien como hubiera esperado en un plan completamente crudo, debido al alto contenido de nueces en mis alimentos. Mi espalda estaba un poco rígida por dormir con un estómago lleno de grasa cruda o comida deshidratada. Mis períodos aún eran un poco dolorosos, y la comida no se digería bien—hasta que intenté el **811**, eso es.

Ahora que sigo el programa **811**, tengo esta energía ilimitada que me hace cosquillas en el estómago, y me emociono tanto que quiero reír y gritar. Tal vez es porque soy tan feliz de no tener que lidiar más con problemas de salud.

Cuando pienso en el trabajo del Dr. Doug Graham, pienso en la siguiente frase de Albert Einstein: “Nada beneficiará más la salud e incrementará las oportunidades de supervivencia de la vida en la Tierra tanto como la evolución a una dieta vegetariana.”

Los entusiastas de los alimentos crudos creíamos que lo teníamos todo, pero cuando llegó el programa **811**, esto realmente evolucionó. Deseo que todo mundo pudiera experimentar la forma en que uno se siente en esta dieta. ¡Es asombroso!

Gracias, Dr. Graham, por sus continuos esfuerzos por ayudar a la gente a lograr su salud óptima.

Petr Cech, Dinamarca

He estado incorporando el plan vegano y crudo bajo en grasa del Dr. Doug Graham a mi vida desde el 2003. Primero tenía mis dudas, y algunas veces me salía de mi camino, haciendo elecciones de estilo de vida que no me servían muy bien. Pero yo sabía que el programa **80/10/10** era el adecuado para mí, así que he permanecido en esta dieta por ya casi dos años, aprendiendo y refinándola más y más.

Yo solía batallar con mi peso, comiendo menos de las calorías necesarias o excediéndome en grasa. No tenía energía y estaba muy delgado. En el plan **811** no tengo problemas en absoluto para subir de peso y músculos. He subido 9 kilos en esta dieta alta en carbohidratos y baja en grasa, haciendo dos a tres comidas al día. Toma algo de tiempo ajustar un cuerpo (no natural) a esta dieta (natural), pero sin duda vale la pena.

Si también cumplo con las otras necesidades de mi cuerpo (sueño, descanso, luz del sol, ejercicio, necesidades espirituales), este plan de dieta me permite enfocarme completamente en mis actividades diarias, apoyando los requerimientos nutricionales de mi cuerpo y permitiéndome breves tiempos de recuperación después de entrenar, un sueño más profundo, y mejor resistencia a los resfriados, dolores musculares y a las quemaduras del sol.

El Dr. D. aconseja que obtengamos “suficientes” calorías en nuestra comida principal. Para mí, esto significa 1.500 kcals en la comida. Al comer una cantidad considerable durante la tarde me libero para concentrarme en otras cosas aparte de la comida del día, quedando satisfecho por cuatro a seis horas después de comer. Antes, yo comía cinco veces al día; ahora usualmente sólo dos o tres.

Una cosa es segura, nunca lo hubiera logrado sin el Dr. Graham. Su sabiduría, experiencia, honestidad y paciencia al responder preguntas me ha ayudado a través de muchos momentos oscuros.

Las cosas más preciadas que he aprendido de los libros del Dr. Graham y sus comentarios personales: Mantenlo simple y mira el cuadro más grande del vivir sanamente. Nunca conocí personalmente al Dr. D., pero mis pensamientos y amor siempre estarán con él.

Lennie Mowris, Atlanta, Georgia

Por mucho tiempo he tenido la creencia de que obtienes lo que quieres de aquellos que lo tienen, y no fue hasta que conocí al Dr. Graham en una conferencia que encontré a la persona que tenía no sólo una cosa que quería sino *todo* lo que quería—desde una buena y sana forma física hasta la agudeza mental, compasión, integridad y experiencia.

Como entusiasta de la salud, yo he

intentado diversas formas del estilo de vida de alimentos crudos. Me cansé, estaba severamente baja de peso y sufría interminables antojos, los cuales siempre me traían de vuelta a la comida cocinada. Una vez que adopté una vida vegana, cruda y baja en grasa al estilo **80/10/10**, he recuperado un peso saludable y he sido capaz de incrementar mi nivel de actividad a niveles que nunca antes había imaginado. Los antojos se han vuelto algo del pasado, ya que me aseguro de darle a mi cuerpo suficientes calorías para satisfacer sus necesidades y he simplificado mi dieta a frutas, verduras, nueces y semillas, hasta convertirse en mi preferencia alimenticia.

Cada evento o conferencia que he atendido con el Dr. Graham y cada libro suyo que he leído en los últimos tres años ha sido una experiencia educativa y transformadora. Los eventos, libros y apoyo interminable que he recibido del Dr. Graham en mi búsqueda por una mejor salud han sido clave para mi entendimiento de la salud y la aptitud física. Su compasión, amistad y conocimiento, combinado con mi propio estudio privado y continuo del vivir sanamente ha sido crucial para mi éxito.

Este estilo de vida me libera para convertirme en la persona que sé que puedo ser y ver el mundo a través de los alegres ojos de la salud. Después de veinte años de enfermedad, la salud es una gran bendición y regalo. Sostengo al Dr. Graham y a su estilo de vida **80/10/10** en la más alta estima.

Dave Klein, Sebastopol, California

Hace veinte años, después de estar muy enfermo por ocho años con colitis ulcerativa, vi la luz y cambié drásticamente de una dieta americana estándar a una vegana, cruda y baja en grasa al 95% compuesta principalmente de frutas frescas. Sané rápidamente y continué experimentando una salud robusta y dinámica.

En los últimos diez años, he mantenido una dieta vegana, 100% cruda y baja en grasa y mis energías físicas y mentales nunca han sido mayores. Tengo 46 años; un amigo me dijo el otro día que parezco de 17. Cuando como nueces, semillas y/o aguacate más de una vez por semana, mi energía física y claridad mental disminuyen, y no me siento tan saludable y vivo. Comer más grasa de la que podemos digerir y utilizar guía a la toxemia y a una salud comprometida.

La gente olvida que hay algo de grasa en los plátanos e inclusive en las lechugas, y como bastante de esto. Eso es en realidad suficiente, excepto durante el invierno. Durante las fases de desintoxicación inicial y reconstrucción, una dieta vegana y baja en grasa tal vez no parezca suficiente, pero si te mantienes y vives un estilo de vida saludable en un clima que no es demasiado frío, se vuelve aparente que la dieta **80/10/10** es la forma óptima a seguir.

Robert Dyckman, Nueva York

El año pasado, escuché al Dr. Graham en una plática sobre la proporción de nutrientes **80/10/10**, y aunque he estado alejado de la dieta americana estándar por tres años, todavía me siento ocasionalmente lento y un poco congestionado cuando me excedo de nueces, semillas y otras grasas. Ahora, mientras que eso era mejor que como me sentía con las comidas de una dieta americana estándar, prefiero disfrutar una salud *superior*, no sólo una salud promedio o el “estándar.”

Así que hice cambios en mis hábitos alimenticios, inclinando mi dieta en la dirección de **80/10/10**, y en un muy corto período de tiempo me sentí más energético durante y después del ejercicio, dormí mejor, me sentí más calmo y más cómodo, noté una mejor definición en mis músculos, y tal vez lo mejor de todo para mí (como actor y cantante), es que la voz con la que canto es más clara y fuerte. Ahora también requiero una mucho más pequeña cantidad de tiempo en calentar mi voz antes de salir al escenario.

Este año he estado asombrosamente saludable y me siento agradecido por la recompensa que me espera cada día. ¡Gracias Dr. Graham por su inspiración y maravilloso conocimiento!

Sky Grealis, New Brunswick, Nueva Jersey

Estuve tan complacida con los

resultados cuando hice la transición por primera vez a una dieta cruda, y pensé que podía comer cualquier cosa cruda sin control y aún así mantener una perfecta salud. Cuando me encontré a mí misma tan cansada como antes, culpé a la “desintoxicación.” Por suerte, fue en ese punto que encontré al Dr. Graham y su plan **811**. Gracias a él y a su programa, me siento energética, he perdido 16 kilos y he sido capaz de tener sólidos músculos por primera vez en mi vida.

El Dr. Graham es el líder con los pies más en la Tierra y más centrado en el mundo de los alimentos crudos—uno que ofrece consejo que tiene sentido común y habla la verdad inclusive si el mundo no parece listo para oírlo. ¡Me quito el sombrero ante el Dr. Graham y su veganismo crudo bajo en grasa!

Tera Warner, Montreal, Québec, Canadá

He pasado 30 años sintiéndome perdida en mi propio cuerpo. Nunca he sufrido problemas de salud significativos, y siempre he tenido toneladas de energía (relativamente hablando), pero yo solía mirarme al espejo y pensar, “¿¡Esas son mis piernas!? ¿¡Esa es mi piel!?” Esta mañana desperté sintiendo una profunda apreciación hasta las lágrimas por el hecho de que después de 30 años de luchar con la inseguridad y falta de confianza, finalmente estoy empezando a sentirme cómoda conmigo mismo. Mi piel es suave, la retención de líquidos desaparece más y más cada día. Conozco mis límites, controlo mi comida (en vez de que ella me controle a mí). Esto, es el resultado de trabajar persistentemente hacia lograr el objetivo **811**.

Yo entiendo que la salud es más que sólo nutrición, pero para mí, cuando la nutrición apropiada ha sido colocada, todo lo demás como que se acomoda en su lugar de forma natural. Yo no tenía idea de que el programa **811** tendría tal efecto tan tremendo en mi vida. Yo pensaba que era feliz, con mucha energía, activa y positiva... Ahora creo que es cuestión de grados. Estoy emocionada de dar el salto a esta aventura viviente tanto como pueda—y de deleitarme en esta libertad de pensamiento recién encontrada. Estoy deseosa de conocer al Dr. Graham el siguiente año y agradecerle en persona.

Apéndice D. Recursos para el análisis dietético

Un gran número de sitios en-línea y herramientas de software existen para poder analizar la comida que consumes. Estos te permiten calcular tu ingesta de diferentes nutrientes y te ayudan a asegurarte de que obtienes un número apropiado de calorías cada día. La mayoría de la gente no se da cuenta la poca grasa que se necesita en la dieta para exceder el 10%, dado que inclusive las frutas y verduras contienen algo de grasa. Las calculadoras automatizadas son muy útiles en este aspecto.

A continuación describo algunas de mis herramientas favoritas para el análisis de nutrientes, todas las cuales fueron utilizadas, hasta cierto punto, en la elaboración de este libro. Una vez que encontré productos útiles que me agradaron, no he intentado investigar más en el campo entero de títulos de software disponibles para el análisis nutricional. Así que mis sugerencias no son las únicas opciones—quizá ni siquiera las mejores.

Yo sé que mis lectores ingeniosos encontrarán algunas herramientas útiles que no he evaluado. Si lo deseas, te invito a compartir tus sugerencias y evaluaciones de estos productos—y las conclusiones que te han provisto sobre tu dieta—en mi grupo de discusión en línea en Vegsource.com (da clic en Raw & Sports/Graham). La dirección es www.vegsource.com/talk/raw/index.html. O puedes enviarme un e-mail vía el sitio web, www.foodnsport.com.

Desafortunadamente, existen muchas variables en la ecuación de calorónutrientes, y vas a encontrar resultados muy diferentes entre las distintas herramientas de análisis nutricional en el mercado (véase la sección, “¿Tratando de replicar los números?” en la página 377). Así pues, tus cálculos puede que no se correlacionen exactamente (o inclusive cercanamente) con los de este libro o con los números que otros dicen haber derivado. Cuando mucho, son aproximaciones poco refinadas. Utilízalas como corresponde.

“Nutr diary”

Mientras escribía este libro, estaba fascinado al finalmente encontrar un recurso en-línea maravilloso para registrar y seguir el rastro de la dieta y actividad física, llamado *Nutr diary* (Diario nutricional). Usé este programa para la mayoría de mis

cálculos en este libro. Disponible gratuitamente en www.nutridiary.com, *Nutridiary* ofrece una interfase relativamente bien diseñada y amigable, facilidad de uso y excelente retroalimentación gráfica para ayudar a monitorear el progreso en muchos parámetros.

Antes de descubrir *Nutridiary*, estuve usando y recomendando *FitDay.com*, una herramienta Web gratuita. Aunque es útil y un poco más fácil de entender y utilizar inicialmente, *FitDay* no se acerca a *Nutridiary* en términos de sus herramientas o soporte técnico. Ofrece muy pocas opciones en cuanto a porciones de alimentos, y sus reportes gráficos no son tan visualmente interesantes o informativos. También (durante la época de esta publicación) utiliza una versión desactualizada de la base de datos de la USDA para sus cálculos.

La función más útil de *Nutridiary*, para nuestros propósitos, es su capacidad de rastrear y desplegar las calorías consumidas y la proporción de calorónutrientes (ellos lo llaman “distribución de calorías”) con gráficas coloridas e interactivas. Calcula estos números para alimentos individuales, comidas, y para la ingesta de alimentos de todo el día—así como para períodos más largos definidos por el usuario. Esto significa que tú puedes introducir el objetivo “**80/10/10**” en este programa (*Nutridiary* los ordena de forma diferente: grasa/carbohidratos/proteína, así que en realidad introducirías 10/80/10), y después puedes monitorear fácilmente los porcentajes de calorónutrientes para todo lo que comes.

También es fascinante la habilidad de ver en detalle gráfico los efectos de distintos incrementos en tu dieta. ¡No olvidarás la primera vez que añadas un aguacate de 180 gramos a una ensalada de lechuga y tomate de 100 calorías y observas la “porción” de grasa de tu gráfica de “pay” de distribución de calorías irse al cielo de 10 a 60% de las calorías! (Sí, el tomate y la lechuga por si solas contienen 10% de sus calorías como grasa, inclusive *antes* de que el aguacate es agregado).

Nutridiary también te permite fijar objetivos para tu peso corporal, índice de masa corporal, porcentaje de grasa corporal, y nivel de actividad. Entonces provee diferentes tablas fascinantes y medidores de progreso para ayudarte a rastrear tus resultados a través del tiempo.

A diferencia de algunos programas de análisis nutricional laboriosos y enloquecedores, una vez que te acostumbras a la interfase un poco desconcertante de *Nutridiary*, se vuelve cada vez más fácil ingresar información sobre tus alimentos. El software está diseñado basado en el principio de que la gente tiende a repetir sus comidas favoritas. Con el tiempo, construyes una base de datos de comidas, así no tienes que ingresar una y otra vez las mismas comidas que repites. La distinción del programa entre “alimentos” y “comidas” toma un poco de tiempo en entender, pero es una característica valiosa del programa. Todas las comidas vienen con una lista muy completa de porciones comunes, lo cual ayuda inmensamente a estimar con precisión la cantidad que consumiste.

Las pantallas del programa fueron diseñadas de forma atractiva y bien planeadas, y sus desarrolladores tienen el objetivo de “intentar mantener las

pantallas tan limpias y fáciles de usar como sea posible, incluyendo sólo las funciones con más probabilidades de ser usadas.” Mientras que la interfase sigue conteniendo un número de pantallas y pasos redundantes, la compañía continuamente mejora el producto, especialmente en respuesta al uso de los clientes.

Por una pequeña cuota anual (actualmente \$19.95 a \$29.95), puedes actualizar el software a una membresía pagada, la cual incluye características atractivas como navegación más rápida, ingreso más rápido de alimentos, un foro de ayuda dedicado y la capacidad de exportar información a una hoja de cálculo.

Aunque los principiantes de *Nutridiary* se beneficiarían de mejores instrucciones para hacer los ingresos de alimentos, los resultados bien valen la pena el esfuerzo. Comparado a sus competidores, este programa ofrece un agradable arreglo de cualidades y reportes gráficos muy útiles... ¡encontrarás que abre todo un mundo nuevo de claridad sobre tus elecciones dietéticas!

Tip de búsqueda de alimento

Puede que te lleves una desagradable sorpresa la primera vez que intentes hacer un ingreso en tu registro de alimentos de *Nutridiary*. Por ejemplo, ingresar “manzana” en la pantalla de *búsqueda de alimentos* produce 618 resultados (dado que la base de datos de *Nutridiary* incluye más de 20,000 alimentos “comerciales y con marca”). Para disminuir los resultados de la búsqueda, puedes teclear “manzanas crudas,” lo cual devuelve 16 resultados. Si estás inseguro sobre qué escribir, otra forma es activar un menú a escoger de *grupo de alimentos*, el cual te permite especificar el grupo de “*Frutas y jugos de frutas*” (y elimina la necesidad de buscar entre páginas de productos preparados). Para activar este menú (y otras características de búsqueda avanzada), ve al *panel de control* de *Nutridiary* (en la parte más a la derecha). Selecciona *opciones generales-búsqueda de alimentos*, y da clic en el botón “avanzado”.

“Living Cookbook”

Si disfrutas de la preparación de alimentos, ya sea que seas un chef casero o bien hagas tus propios planes de comidas y recetas, también puede que gustes probar un programa de software de manejo de recetas llamado “*Living Cookbook*” (Libro de cocina viviente). Disponible gracias a Radium Technologies por \$29.95 en www.LivingCookbook.com, este programa te ofrece muchas herramientas útiles para planear el aspecto de la comida de tu vida. Una evaluación del producto en la revista de *Smart Computing* en agosto del 2004 (disponible a través de su página web) escogió a *Living Cookbook* de entre docenas de aplicaciones de recetas de calidad en el mercado de hoy.

No sólo se analiza el contenido nutricional de ingredientes y recetas, también provee planeación de menú, calendarios para la planeación de comidas, listas de mercado y otras características útiles. Te permite bajar y almacenar recetas, crear tarjetas de recetas y listas de compras, e inclusive publicar libros de cocina

completos. Tú puedes ver la riqueza de características de este producto en una tabla comparativa en www.livingcookbook.com/features/compare.

El producto presume de una animada comunidad de usuarios y un grupo de soporte técnico con muy buena respuesta. Como con *Nutridiary*, todo el software de *Living Cookbook* es escrito por la empresa. Si tienes preguntas que van desde el uso del programa hasta el cálculo nutricional para una receta, el desarrollador de software de *Living Cookbook*, Lee Grainger, personalmente responde tus cuestiones a todo detalle. También tiene mucho cuidado en considerar todas las peticiones de los usuarios para mejoras del producto e incorpora muchas de ellas en las actualizaciones futuras cuando es posible.

Radium ofrece también otro producto, llamado *Diet Pro*, diseñado específicamente para el manejo de la dieta y el peso. Su interfase y muchas de sus características son muy similares a aquellas de *Living Cookbook*, pero también provee análisis de nutrientes para comidas individuales y para la ingesta del día, así como también muchas opciones para graficar el progreso del peso y nutrición. *Diet Pro* parecía, a la primera impresión, una herramienta obvia para usarse con mis clientes. Sin embargo, sus capacidades e interfase dejan mucho que desear. El análisis gratuito de *Nutridiary.com* es muy superior para estos propósitos.

La base de datos nutricional de la USDA

Los productos recién mencionados y sus competidores utilizan para sus datos subyacentes la Base de Datos Nacional de Nutrientes de la USDA para la Referencia Estándar, un depósito de información nutricional para más de 7.300 alimentos. Disponible en CDROM, así como también en línea en www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/Data, esta base de datos rastrea más de 100 nutrientes y es el cimiento de virtualmente todas las bases de datos comerciales de nutrientes usadas en los Estados Unidos y en un número de países extranjeros.

La base de datos es una compilación de información derivada de literatura científica y técnica publicada así como también fuentes no publicadas, tales como la industria de los alimentos, otras agencias de gobierno, y la investigación dirigida por la USDA vía contratos con las universidades y laboratorios de pruebas de alimentos. Desafortunadamente, menos del 15 por ciento de esta información viene de investigación primaria de laboratorios.

La USDA periódicamente revisa y actualiza información para una porción de los alimentos que registra y publica nuevas ediciones de su base de datos. Por ejemplo, el lanzamiento SR-16 (su edición mayor número 16) en enero del 2004, actualizó los perfiles nutricionales de 28 frutas crudas y 23 verduras crudas y cocinadas. Al menos nueve frutas cambiaron significativamente en términos de proporción de calorónutrientes en esa ocasión. Así pues, es una buena idea verificar que el software que escojas para calcular tu ingesta de calorías y nutrientes esté actualizado con los datos más recientes de la USDA. Para abril del 2005, la edición actual es SR-17.

Una ciencia inexacta cuando mucho

Desafortunadamente, la información en la base de datos de la USDA (aunque es la mejor información disponible) es de valor cuestionable. Un reporte de 1993 de la Oficina de Contabilidad General criticó al Departamento de Agricultura de utilizar métodos laxos para evaluar nutrientes, citando (entre otras cosas) pequeños tamaños de muestras y “poca o nada de información sobre los procedimientos de pruebas y aseguramiento de calidad utilizados para desarrollar los datos”⁸¹.

Inclusive bajo la mejor de las circunstancias, el análisis nutricional está lejos de ser una ciencia exacta. La USDA intenta evaluar la “disponibilidad fisiológica” de los calorónutrientes en los alimentos, pero no considera en forma significativa alguna, si los alimentos son cocinados o crudos, animales o plantas. No empieza a considerar las diferencias nutricionales entre el producto convencional, el producto cultivado orgánicamente, y el producto que creció en suelos altamente bioactivos. A nivel de micronutrientes, estos métodos de cultivo proporcionarían resultados considerablemente diferentes. Tristemente, la ciencia occidental es generalmente ignorante de tales temas al nivel que lo entienden la ciencia nutricional cruda y la Higiene Natural.

No obstante, la base de datos de la USDA es la fuente primaria de datos nutricionales de alimentos para esta nación y más allá. Hasta que alguna organización bien financiada con una perspectiva de salud holística y un grupo diferente de suposiciones sea capaz de emprender el análisis de nutrientes de productos orgánicos frescos cultivados en suelos ricos en nutrientes, la base de datos de la USDA es todo lo que tenemos para analizar nuestra ingesta nutricional.

¿Tratando de replicar los números?

Si eres de mentalidad matemática e intentas analizar los números en este libro o en el sitio en-línea de la USDA, tendrás que hacer serias indagaciones. Después de años de trabajar con estos números, he aprendido algunas cosas sobre su derivación.

Factores de energía de Atwater: No 4-4-9

Cuando se asignan los valores de calorías por gramo a cada artículo alimenticio, la USDA no multiplica simplemente carbohidrato, proteína y grasa por 4, 4, y 9, respectivamente. En vez de eso, utiliza el “sistema Atwater para la determinación de valores energéticos” para los alimentos enteros. El sistema Atwater utiliza factores de energía específicos que han sido determinados para los bienes de consumo de alimentos básicos. Estos factores supuestamente toman en cuenta la disponibilidad fisiológica de la energía de estos alimentos⁸².

Los factores más generales de 4-4-9 calorías por gramo (kcal/g) fueron derivados de los factores calóricos específicos determinados por el Profesor W. O. Atwater y sus asociados hace poco más de un siglo. Como fue evidenciado en la tabla de “Descripción de alimentos” de la versión de Microsoft Access de la base de datos de la USDA, el sistema de Atwater es significativamente más complejo

de lo que uno podría esperar, ya que sus factores de conversión varían ampliamente entre alimentos.

Aquí hay algunos ejemplos de los factores de conversión de Atwater para categorías seleccionadas de alimentos de plantas enteras los cuales, con unas pocas excepciones, son consistentes para todos los alimentos en la categoría. (Los alimentos preparados con multiingredientes enlistados por nombres de marca en la base de datos generalmente reflejan las prácticas de la industria de calcular calorías basadas en la fórmula 4-4-9).

Verduras: grasa 8,37 proteína 2,44*

Fruta: grasa 8,37 proteína 3,36

Nueces y semillas: grasa 8,37 proteína 3,47

Carne: grasa 9,02 proteína 4,27

Aceites: grasa 8,84 (los aceites son 100% grasa)

Aunque el sistema Atwater no incluye factores de conversión para carbohidratos, la USDA calcula carbohidratos por diferencia (100% - % de proteína - % de grasa), asegurándose de que los tres porcentajes de caloronutrientes sumen 100 en total.

Algunos de los análisis de nutrientes de recetas y alimentos en este libro, así como las tablas de alimentos al final de este libro, utilizan los números Atwater. Sin embargo, nosotros usamos *Nutridiary* para muchos de los cálculos, que emplea una versión ligeramente modificada del modelo 4-4-9.

Imprecisiones en Nutridiary y FitDay

* La única instancia donde los factores Atwater y los factores generales difieren significativamente es en la cantidad de proteína contenida en las verduras. En general, *Nutridiary* exagera la proteína en las verduras por tanto como 7 puntos porcentuales. El error de *Fitday* (más complicado por su uso de una versión desactualizada de la base de datos de la USDA) es más significativo, y la proteína mostrada en las verduras puede ser sobreestimada por tanto como 30 puntos porcentuales. Debido a la densidad calórica *extremadamente* baja de las verduras, estos errores no pueden afectar tu proporción de caloronutrientes por más de 1%.

Opciones variantes para porciones comunes

Además de los factores de conversión diferentes o versiones desactualizadas de los datos de la USDA, otra fuente de variancia entre los productos populares de software de análisis nutricional es cómo manejan de forma diferente las porciones de alimentos. Una calculadora puede dar elecciones de lechuga que incluyen “cabeza,” “onzas,” y “tazas ralladas.” Otro puede ofrecer “gramos” y “hoja interna.” *Nutridiary* provee la lista más completa de porciones comunes para sus artículos alimenticios que he encontrado, una función *muy* útil.

Error del operador

Sin una báscula, estimar porciones puede ser poco confiable. Ni estimando pesos ni eligiendo medidas predeterminadas altamente subjetivas como “1 fruta mediana” o “2 varitas pequeñas” produce los mejores resultados.

Si te tomas en serio el reto **80/10/10**, especialmente si planeas analizar la nutrición de otros, te sugiero comprar una báscula digital pequeña. Un modelo útil es la My Weigh KD 600, que tiene una capacidad de 6 kg con incrementos de 1 gramo, y características de mantener, tarar y apagado automático. La KD 600 está disponible en subastas en-línea por unos \$50 USD.

Macronutrientes en los alimentos de plantas comunes

Mi editor, colega y asistente de investigación, Laurie Masters, creó el contenido para este apéndice, incluyendo la tabla siguiente, que enlista el contenido de macronutrientes y calorías de un pequeño grupo de frutas, verduras y grasas. También están incluidos algunos almidones y granos consumidos comúnmente entre los entusiastas de alimentos crudos, aunque no sean parte de la dieta **80/10/10**.

Las tablas incluyen columnas para:

- Calorías
- Gramos de agua y fibra
- Porcentaje de calorías de carbohidratos, proteína y grasa
- Gramos de carbohidratos, proteína y grasa

Todos los alimentos aparecen en porciones de 100 gramos—el tamaño de un plátano pequeño de 15 cms., una manzana pequeña de 6 cms. o 2.5 tallos medianos de apio. La información en estas tres tablas es derivada de la Base de Datos de Nutrientes de la USDA para la Referencia Estándar, Edición 18, disponible en-línea en www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/Data.

Tablas más extensas disponibles en FoodnSport.com

La tabla presentada a continuación es una versión abreviada de un set más grande de tablas disponibles a la compra como hojas laminadas, impresas por ambos lados y a todo color a través de mi sitio en-línea (www.foodnsport.com.) La serie incluye una lista escogida a mano de docenas de frutas comunes que cumplen con el plan **80/10/10**, verduras, y grasas basadas en plantas, así como una selección de carbohidratos complejos comunes y alimentos animales, provistos como referencia y con propósitos comparativos solamente.

Tú puedes obtener datos similares del sitio web de la USDA (en gramos solamente), o de *Nutridiary.com*, *FitDay.com*, y otros libros de análisis de nutrientes, software, o sitios web que derivan sus números de la base de datos de la USDA (algunos de los cuales reportan sus resultados en términos de porcentaje de calorías). Pero esta información, tal como está agregada y presentada en estas tablas, no está disponible en otros lados, para conocimiento nuestro.

Macronutrientes en alimentos de plantas comunes

Frutas	Cal 100g	Agua gramos	Fibra gramos	Carb % Cal	Pro % Cal	Grasa % Cal	Carb gramos	Pro gramos	Grasa gramos
BANANAS	89	75	3	83%	4%	3%	22.8	1.1	0.3
DÁTILES (medjool)	277	21	7	97%	2%	1%	75.0	1.8	0.2
DURAZNOS	39	89	2	86%	8%	6%	9.5	0.9	0.3
FRESAS	32	91	2	85%	7%	8%	7.7	0.7	0.3
HIGOS	74	79	3	93%	4%	3%	19.2	0.8	0.3
MANGOS	66	82	2	93%	3%	4%	17.0	0.5	0.3
MANZANAS	52	88	2	95%	2%	3%	13.8	0.3	0.2
MORAS NEGRAS	43	88	5	79%	11%	10%	9.6	1.4	0.5
NARANJAS (Valencias)	49	86	3	88%	7%	5%	11.9	1.0	0.3
NECTARINOS	44	88	2	86%	8%	6%	10.6	1.1	0.3
PERAS	58	84	3	87%	2%	1%	15.5	0.4	0.1
SANDÍA	30	91	0	87%	7%	6%	7.8	0.6	0.2
UVAS	69	81	1	85%	3%	2%	18.1	0.7	0.2
Vegetales									
APIO	14	95	2	76%	12%	12%	3.0	0.7	0.2
BERZA	50	84	2	72%	16%	12%	10.0	3.3	0.7
BRÓCOLI	34	89	3	70%	20%	10%	6.6	2.8	0.4
COLIFLOR	25	92	3	77%	20%	3%	5.3	2.0	0.1
ESPINACA	23	91	2	54%	31%	15%	3.6	2.9	0.4
LECHUGA (ROMANA)	17	95	2	68%	17%	15%	3.3	1.2	0.3
REPOLLO	24	92	2	63%	14%	3%	5.6	1.4	0.1
ZANAHORIAS	41	88	3	90%	6%	4%	9.6	0.9	0.2
Frutas-Verduras (frutas no dulces)									
PEPINO	16	95	1	84%	10%	6%	3.5	0.6	0.1
TOMATES, ROJOS	18	95	1	79%	12%	9%	3.9	0.9	0.2
ZUCCHINI (calabacín)	16	95	1	72%	18%	10%	3.3	1.2	0.2
Almidones y Granos (sólo el elote y chicharos dulces muy tiernos son recomendables)									
ARROZ SILVESTRE	357	8	6	82%	15%	3%	74.9	14.7	1.1
CAMOTE	86	77	3	84%	5%	1%	20.1	1.6	0.1
CHICHARO, CASC. COMESTIBLE	42	89	3	73%	23%	4%	7.6	2.8	0.2
ELOTE (MAÍZ)	86	76	3	76%	10%	12%	19.0	3.2	1.2
GARBANZOS	364	12	17	68%	18%	14%	60.7	19.3	6.0
TRIGO (invierno, rojo suave)	331	12	13	85%	11%	4%	74.2	10.4	1.6
TRIGO SARRACENO	343	10	10	79%	13%	8%	71.5	13.3	3.4
Grasas									
ALMENDRAS	578	5	12	14%	13%	73%	19.7	21.3	50.6
ACEITE (todo tipo)	884	0	0	0%	0%	100%	0	0	100.0
ACEITUNAS, ENLATADAS	116	80	3	20%	2%	78%	6.3	0.8	10.7
AGUACATES (California)	167	72	7	19%	4%	77%	8.6	2.0	15.4
CARNE DE COCO (maduro)	354	47	9	18%	3%	79%	15.2	3.3	33.5
NUECES DE CASTILLA (inglesa)	654	4	7	9%	8%	83%	13.7	15.2	65.2
NUECES DE LA INDIA	653	5	3	23%	11%	66%	30.2	18.2	43.8
NUECES MACADAMIA	718	1	9	8%	4%	88%	13.8	7.9	75.8
PIÑONES	673	2	4	6%	7%	85%	13.1	13.7	66.4
SEMILLAS DE AJONJOLÍ	673	5	12	16%	11%	73%	23.5	17.7	49.7
SEMILLAS DE CAÑAMO	533	-	3	17%	27%	56%	23.0	37.0	33.0
SEMILLAS DE GIRASOL	670	5	11	13%	14%	73%	18.8	22.8	49.6
SEMILLAS DE LINAZA	492	9	28	28%	14%	58%	34.3	19.5	34.0

Sobre el autor



El Dr. Douglas Graham un atleta de por vida y un crudívoro por veintisiete años, es un consejero para atletas de talla mundial y entrenadores de todo el mundo. Él ha trabajado profesionalmente con líderes de casi cada deporte y del campo del entretenimiento, incluyendo personas notables como la leyenda del tenis Marina Navratilova, el jugador profesional del baloncesto de la NBA Ronnie Grandison, el velocista de pista Olímpico Doug Dickinson, la jugadora de soccer femenino profesional Callie Withers, el fisicoculturista campeón mundial Kenneth G. Williams, el coautor de *Caldo de Pollo para el Alma* Mark Victor Hansen, y la actriz Demi Moore.

El Dr. Graham es el autor de varios libros sobre alimentos crudos y salud, incluyendo *La Guía de Recetas de la Dieta de Alta Energía, Nutrición y Rendimiento Atlético*, y el próximo *Prevención y Cuidado de Lesiones Atléticoas*. Él ha compartido sus estrategias para el éxito con audiencias en más de 4.000 presentaciones en todo el mundo. Reconocido como uno de los padres del movimiento crudo moderno, el Dr. Graham es el único conferencista que ha atendido y dado las presentaciones principales en todos los eventos mayores del movimiento crudo en el mundo, desde 1997 hasta el 2005.

El Dr. Graham es el fundador y actualmente cumple su tercer período en el cargo de presidente de *Healthful Living International* (Viviendo Sanamente Internacional), la organización mundial principal de Higiene Natural. Él está en el consejo de *Voice for a Viable Future* (Voz para un Futuro Viable), la *Unión Vegetariana de Norteamérica*, *Living Light Films* (Filmes Luz Viviente), y *EarthSave International*. Él trabaja como consejero de nutrición para la revista *Ejercicio, para Hombres Solamente* y es autor de una columna para las revistas *Get Fresh!* y *Living Nutrition*.

El Dr. Graham es el creador de la cocina “Simplemente Deliciosa” y director de las *Semanas de la Salud y Actividad Física*, que proveen entrenamiento de clase olímpica y consejo nutricional a personas de todos los niveles de aptitud física en lugares hermosos alrededor del mundo. Él es la prueba viviente de que comer alimentos enteros, frescos, maduros, crudos y orgánicos es el camino nutricional a una salud vibrante y vitalidad.

Endnotes

1. “Tendencias en Ingesta de Energía y Macronutrientes—Estados Unidos, 1971—2000,” (“Trends in Intake of Energy and Macronutrients—United States, 1971—2000,”) *Reporte Semanal Morbilidad y Mortalidad*, Febrero 6, 2004, pp. 80-82. Departamento de Salud y Servicios Humanos, Centros para el Control y Prevención de Enfermedades. Accesado en www.cdc.gov/mmwr/PDF/wk/mm5304. ♠
2. Comunicado de prensa de *Noticias U.C. Berkeley* por Sarah Yang, Junio 1, 2004, citado de *Noticias U.C. Berkeley*, accesado en www.berkeley.edu/news/media/releases/Reimpreso con permiso. ♠
3. Block, G. “Comidas que Contribuyen a la Ingesta de Energía en los EEUU: Datos De NHANES III y NHANES 1999-2000.” (“Foods Contributing to Energy Intake in the US: Data From NHANES III and NHANES 1999 —2000.”) *J Food Composit Anal.* 2004;17:439-447. ♠
4. Un reporte ampliamente publicado por los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades enlista a la obesidad como la segunda causa más importante de muerte prevenible en EEUU, responsable de 320.000 a 400.000 muertes anuales y se predice que pronto superará al tabaco como la causa número uno. El número está siendo ajustado debido a un error estadístico, pero sin importar el número actual, no hay duda que la obesidad es un problema de salud devastador. Véase “CDC: Muertes por Obesidad Exageradas,” (“CDC: Obesity Deaths Overstated,”) por el Centro de Libertad del Consumidor, fechado noviembre 23, 2004, disponible en línea en www.consumerfreedom.com/news_detail.cfm?headline=2691 ♠
5. Tanner, Lindsey. “Americanos Comen Hasta la Muerte,” (“Americans Eat Themselves to Death,”) *Prensa Asociada*: marzo 9, 2004. Accesado en www.cbsnews.com/stories/2004/03/09/health/main604956.shtml. ♠
6. “Enfermedad del Corazón Americana,” (“American Heart Disease,”) del sitio web Instituto Franklin En-Línea: <http://sln.fi.edu/biosci/healthy/stats.html> ♠
7. Arias, Elizabeth y Smith, Betty L. “Muertes: Datos Preliminares para el 2001,” (“Deaths: Preliminary Data for 2001,”) *Reportes de Estadísticas Vitales Nacionales (EEUU)*. Vol. 51, No. 5, marzo 14, 2003. Accesado en www.cdc.gov/nchs/data/nvsr/nvsr51/nvsr51_05.pdf ♠
8. “Bases del Cáncer: ¿Qué es Cáncer y Por Qué Ocurre?” (“Cancer Basics: What Is Cancer and Why Does It Occur”) mayo 13, 2004. Accesado en La Clínica Mayo sitio web: www.mayoclinic.com/invoke.cfm?id=CA00003 ♠
9. “Diabetes: Incapacitante, Mortal y en Aumento,” (Diabetes: Disabling, Deadly, and on the Rise,”) abril 7, 2004. Centros para el Control y Prevención de Enfermedades. Accesado en www.cdc.gov/nccdphp/aag/aag_ddt.htm. ♠
10. Saxe, John Godfrey (1816—1887). “Los Hombres Ciegos y el Elefante.” (“The Blind Men and the Elephant.”) Esta versión de la famosa leyenda India es de dominio público. ♠
11. Greger, Michael. *Hechos de Atkins. (Atkins Facts.)* Este libro electrónico de 47 páginas, que contiene 487 referencias, está disponible en-línea en www.atkinsfacts.org. Citado con permiso. ♠
12. Para información sobre los requerimientos de calorónutrientes caninos, visita www.mercola.com/2005/feb/5/pets_ ♠
13. Visita www.pcrm.org/health/veginfo/dairy para una tremenda cantidad de información sobre la toxicidad de la leche animal para los humanos de cualquier edad. ♠
14. Si deseas aprender más sobre el índice glicémico versus la carga glicémica, visita www.mendosa.com/gilists.htm. El creador de este sitio web, David Mendosa, es coautor de *¿Qué Hace que Mi Glucosa en Sangre Suba...Y Baje? (What Makes My Blood Glucose Go Up...And Down?)* (Nueva York:Marlowe & Co., agosto 2003). ♠
15. “Principios de Nutrición Basados en Evidencia y Recomendaciones para el Tratamiento y Prevención de la Diabetes y Complicaciones Relacionadas,” (“Evidence-Based Nutrition Principles and Recommendations for the Treatment and Prevention of Diabetes and Related Complications,”) *Diabetes Care* 25:202-212, 2002. Accesado en <http://care.diabetesjournals.org/cgi/content/> Además de hacer una clara declaración a favor del azúcar de la fruta entera para los diabéticos, este artículo de la Asociación Americana de Diabetes recomienda que los diabéticos Tipo 2 consuman una “muy grande” cantidad de

fibra—tanta, de hecho, que ellos predican que la mayoría no disfrutará consumirla. La dieta **80/10/10**, que consiste esencialmente de alimentos 100% ricos en fibra, se alinea con esta norma perfectamente. Aquí está la cita: “En sujetos con diabetes tipo 2, parece que la ingestión de muy grandes cantidades de fibra son necesarias para conferir beneficios metabólicos en el control glicémico, hiperinsulinemia, y lípidos en plasma. No está claro si la palatabilidad y los efectos secundarios gastrointestinales de la fibra en esta cantidad serán aceptables para la mayoría de la gente.” ♠

16. La información en esta tabla proviene de un artículo titulado “Valores Glicémicos de Alimentos Americanos Comunes,” (“Glycemic Values of Common American Foods,”) disponible en www.mendosa.com/common_foods.htm. Está basado en datos de la siguiente publicación: Foster-Powell, K. et al., “Tablas Internacionales de Valores del Índice Glicémico y Carga Glicémica: 2002.” *Am J Clin Nutr* 2002;76:5-56. Accesado en www.ajcn.org/cgi/content/full/76/1/5. ♠
17. Puedes leer más sobre el rol de la grasa dietética en los desordenes metabólicos del azúcar en sangre en *El Programa Pritikin para la Dieta y el Ejercicio (The Pritikin Program for Diet and Exercise)* (Nueva York: Grosset y Dunlap, 1979), por Nathan Pritikin con Patrick M. McGrady, Jr. También recomiendo *Salud y Supervivencia en el Siglo 21 (Health and Survival in the 21st Century)* por Ross Horne (Sydney, Australia: Harper Collins, 1997), un libro de Higiene Natural que ya no se imprime. Ahora está disponible en la red, en www.soilandhealth.org/02/0201hyglibcat/020122home.21stcentury/020122toc. Véanse los capítulos 6 y 16 con información específica sobre la grasa y diabetes. ♠
18. La información en esta sección proviene de *Hechos de Atkins (Atkins Facts)* por Michael Greger. (Véase nota #11.) ♠
19. Dansinger, Michael L., et al. “Efectividad en Un Año de las Dietas de Atkins, Ornish, Weight Watchers, y La Zona en la Disminución del Peso Corporal y el Riesgo de la Enfermedad del Corazón.” (“One Year Effectiveness of the Atkins, Ornish, Weight Watchers, and Zone Diets in Decreasing Body Weight and Heart Disease Risk.”) Tufts University, Centro Médico Nueva Inglaterra, Boston, Mass. ♠
20. “Incremento Mayor de Diabetes entre Adultos Ocurrido a Nivel Nacional entre 1990 y 1998,” (“Major Increase in Diabetes Among Adults Occurred Nationwide Between 1990 and 1998,”) comunicado de prensa fechado agosto 23, 2000 por los Centros de Control y Prevención de Enfermedades. Accesado en www.cdc.gov/diabetes/news/docs/000823.htm ♠
21. Joslin, EP. “Aterosclerosis y Diabetes.” (“Atherosclerosis and Diabetes.”) *Ann Clin Med* 1927;5:1061. ♠
22. Breneman, Carol J. “Diabetes Tipo II...¿enfermedad Auto-Inducida?” (“Type II Diabetes...Self-Induced Disease?”) Universidad Millersville (1997). Este artículo también cita estudios por Felber, Anderson, Burkitt, y otros, todos demostrando la correlación entre la grasa dietética y la diabetes. Accesado en <http://home.judson.edu/academic/spinner/diabetes.html>. También, un breve artículo de *Science News* describe el trabajo del Dr. I.M. Rabinowitch. Titulado “Pacientes Diabéticos Pueden Comer Azúcar Si las Grasas Son Eliminadas,” el artículo puede encontrarse en-línea en www.sciencenews.org/articles/20010915/ ♠
23. Van Eck, W. “El Efecto de una Dieta Baja en Grasa en los Lípidos en Suero en la Diabetes y su Relevancia en la Retinopatía Diabética.” (“The Effect of a Low Fat Diet on the Serum Lipids in Diabetes and Its Significance in Diabetic Retinopathy.”) *Am J Med.* 1959; 27:196-211. ♠
24. Anderson, J.W. y Ward, K. “Dietas Altas en Carbohidratos, Altas en Fibra para los Hombres Tratados con Insulina por Diabetes Mellitus.” (“High Carbohydrate, High Fiber Diets for insulin-Treated Men with Diabetes Mellitus.”) *Am J Clin Nutr*, 1979; 32:2312-21 ♠
25. “Dieta Baja en Grasa por Si Sola Revierte Diabetes Tipo 2 en Ratones,” (“Low-Fat Diet Alone Reversed Type 2 Diabetes in Mice,”) comunicado de prensa fechado Septiembre 10, 1998 por el Centro Médico de la Universidad Duke. Accesado en <http://dukemednews.duke.edu/news/article.php?id=519>. ♠

26. Yiamouyiannis, John. *Fluoruro el Factor de Envejecimiento. Cómo Reconocer y Evitar los Efectos Devastadores del Fluoruro. "Fluoride the Aging Factor: How to Recognize and Avoid the Devastating Effects of Fluoride."* (Delaware, OH: Health Action Press, 1993). ♣
27. Para más información sobre Robert Koch, fisiatra, bacteriólogo e higienista (1843-1910), visita www.zeiss.com/C12567A100537AB9/ContentsWWWIntern/D0C1165AA71F8BACC1256B45003DDE3D. Interesantemente, la versión original del postulado #3 de Koch no contenía la palabra "susceptible." Para lograr hacer consistente la teoría de los gérmenes, el tercer postulado fue cambiado y dijera que el germen tenía que producir la enfermedad original en un nuevo huésped "susceptible." Horne, Ross. *Salud y Supervivencia en el Siglo 21. (Health and Survival in the 21st Century.)* (Véase nota #17). En el capítulo 6, Horne relata, "Con la adición de la sencilla palabra "susceptible" el concepto entero de la teoría del germen es cambiado. El acento es alejado del germen y colocado en la palabra susceptibilidad... en otras palabras, para que un germen cause una enfermedad en cualquiera, en cualquier momento, sólo puede hacerlo si la persona es susceptible." ♣
28. Horne, Ross. *Salud y Supervivencia en el Siglo 21. (Health and Survival in the 21st Century.)* Véase nota #17). La historia de Pasteur empieza en el capítulo 2. Los capítulos subsecuentes, particularmente del 4 al 6, contienen información específica a la falacia de la teoría del germen de la enfermedad. Otro libro bien investigado en este tema es *La Maldición de Louis Pasteur. Por qué la Medicina No Está Sanando a Un Mundo Enfermo, (The Curse of Louis Pasteur: Why Medicine Is Not Healing a Diseased World)* por Nancy Appleton, PhD. (Santa Mónica, CA: Choice Publishing, 1997) ♣
29. Wadley, Greg y Martin, Angus. "Los Orígenes de la Agricultura—una Perspectiva Biológica y una Nueva Hipótesis," ("The Origins of Agriculture—a Biological Perspective and a New Hypothesis,") Departamento de Zoología, Universidad de Melbourne. Publicado en *Australian Biologist* 6: 96-105, Junio 1993. Accesado en www.acnem.org/journal/19-1_april_2000/origins_of_agriculture.htm. ♣
30. "Tendencias en Ingesta de Energía y Macronutrientes—Estados Unidos, 1971-2000." (Véase nota #1.) ♣
31. Greger, Michael. *Hechos de Atkins.* (Véase nota #11.) ♣
32. Horne, Ross. *Mejorando a Pritikin: Puedes Hacerlo Mejor. (Improving on Pritikin: You Can Do Better.)* (Australia: Happy Landings Pty. Ltd., 1988) ♣
33. Horne, Ross. *Mejorando a Pritikin: Puedes Hacerlo Mejor.* (Véase nota #32) ♣
34. Coleman, John. "Opioides en los Productos de Alimentos Comunes—Péptidos Adictivos en la Carne, Lácteos y Granos." ("Opioids In Common Food Products—Addictive Peptides In Meat, Dairy and Grains.") Accesado en www.vegan-straightedge.org.uk/opioids.htm ♣
35. Para leer más sobre excitotoxinas, véase "No es Sólo Otro Susto: Aditivos Tóxicos en Tus Alimentos y Bebidas," ("Not Just Another Scare: Toxin Additives in Your Food and Drink,") por Russell L. Blaylock, MD. Accesado en www.aspartamekills.com/blayart1.htm ♣
36. "Dieta, Nutrición y la Prevención de Enfermedades Crónicas: Reporte de una Consulta Conjunta de Expertos de la OMS/FAO." ("Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases: Report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation.") Organización Mundial de la Salud, Serie de Reportes Técnicos. No. 916 (2003). Véase sección 5.1, "Objetivos de ingesta de nutrientes en la población para la prevención de enfermedades crónicas relacionadas con la dieta." Accesado en www.who.int/hpr/NPH/docs/who_fao_ ♣
37. "Reporte Ofrece Nuevos Objetivos de Alimentación y Actividad Física para Reducir el Riesgo de Enfermedades Crónicas," ("Report Offers New Eating and Physical Activity Targets to Reduce Chronic Disease Risk,") comunicado de prensa fechado septiembre 5, 2002 por el Instituto de Medicina de las Academias Nacionales. Accesado en www4.nationalacademies.org/news.nsf/isbn/OpenDocument. ♣
38. Consejo de Investigación Nacional. *Ingestas Dietéticas Recomendadas: 10ma. Edición, (Recommended Dietary Allowances: 10th Edition,)* (Washington DC: National Academies Press, 1989) Accesado en <http://books.nap.edu/books/0309046335/> ♣

39. La Base de Datos de Nutrientes de la USDA para la Referencia Estándar, Edición 18 (disponible en www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/ Data) muestra que el contenido de proteína para la leche materna madura es de 6.3% de las calorías, o 1.03% por peso. ♠
40. *Ingestas Dietéticas Recomendadas: 10ma. Edición*, pp. 58-59. (Véase nota #38.) ♠
41. Campbell, T. Colin. *El Estudio de China: Implicaciones Sorprendentes sobre Dieta, Pérdida de Peso, y Salud a Largo Plazo.* (*The China Study: Startling Implications for Diet, Weight Loss, and Long-Term Health.*) (Dallas, TX: BenBella Books, 2004), pp. 30-31. ♠
42. *Ingestas Dietéticas Recomendadas: 10ma. Edición*, pp. 70-71. (Véase nota #38.) ♠
43. Base de Datos de Nutrientes de la USDA para la Referencia Estándar, Edición 18. (Véase nota #39.) ♠
44. Campbell, T. Colin. *El Estudio de China.* (Véase nota #41.) ♠
45. “Tendencias en Ingesta de Energía y Macronutrientes—Estados Unidos, 1971-2000.” (Véase nota #1.) ♠
46. *Ingestas Dietéticas Recomendadas: 10ma. Edición*, pp. 70-71. (Véase nota #38.) ♠
47. Campbell, T. Colin. *El Estudio de China.* (Véase nota #41.) ♠
48. “¿Pero Cómo Obtienes Suficiente Proteína?” (“But How Do You Get Enough Protein?,”) folleto de la Sociedad Vegetariana de Colorado. Accesado en www.vsc.org/protein.htm. ♠
49. Millward, D.J. “Ingestas Óptimas de Proteína en la Dieta Humana.” (“Optimal Intakes of Protein in the Human Diet.”) *Proc Nutr Soc.* 1999 mayo; 58(2):403-13. Accesado en <http://titania.ingentaselect.com/vl=1029643/cl=42/nw=1/rpsv/cgibin/cgi?body=linker&ini=nlm&reqidx=issn=0029-651v1=58is=2yr=1999mn=Maypg=403>. ♠
50. Instituto de Medicina. *Ingestas Dietéticas de Referencia para Energía, Carbohidratos, Fibra, Grasa, Ácidos Grasos, Colesterol, Proteína y Aminoácidos, (Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acids,*) (Washington DC: National Academies Press, 2005). Accesado en http://darwin.nap.edu/openbook.php?record_id=10490&page=R1. ♠
51. Campbell, T. Colin. *El Estudio de China*, p. 271. (Véase nota #41.) ♠
52. Erasmus, Udo. *Grasas que Sanan, Grasas que Matan.* (*Fats That Heal, Fats That Kill.*) (Burnaby, Canadá: Alive Publishing Group, 1993), p. 162. ♠
53. Pritikin, Robert. *El Principio Pritikin: La Solución de Densidad de Calorías.* (*The Pritikin Principle: The Calorie Density Solution.*) (Alexandria, Va.: Time-Life Books, 2000) ♠
54. Ornish, Dean. *El Programa del Dr. Dean Ornish para la Reversión de la Enfermedad de Corazón.* (*Dr. Dean Ornish's Program for Reversing Heart Disease.*) (Nueva York/Toronto: Random House, 1990), p. 255. ♠
55. Williams, Clyde y Devlin, John T. (editores). *Alimento, Nutrición y Rendimiento del Deporte.* (*Food, Nutrition and Sports Performance.*) (Van Nostrand Reinhold, 1992) ♠
56. Para una perspectiva general del tópico de los ácidos grasos esenciales y su relación con la dieta de alimentos crudos, véase el artículo “Grasas Esenciales y el Atleta Orgánico,” (“Essential Fats and the Organic Athlete,”) por el Dr. Rick Dina, en www.organicathlete.org/index.php?option=com_content&task=view&id=9&Itemid=63. ♠
57. Véase www.udoerasmus.com/articles/udo/fthftk6. ♠
58. “Dieta, Nutrición y la Prevención de las Enfermedades Crónicas.” (Véase nota #36.) ♠
59. Nevin KG, Rajamohan T. “Efectos Benéficos del Aceite de Coco Virgen en los Parámetros de Lípidos y la Oxidación de LDL In Vitro.” (“Beneficial Effects of Virgin Coconut Oil on Lipid Parameters and In Vitro LDL Oxidation.”) *Clin Biochem.* 2004 Sep;37(9):830-5. Para más información sobre la falacia de ciertas afirmaciones populares de salud para el aceite de coco, véase también el artículo del Dr. John McDougall titulado “La Más Nueva Cura de Alimentos: El Aceite de
60. “Coco para la Salud y Vitalidad,” en sus noticias impresas en-línea, disponible en www.drmcDougall.com/misc/2006nl/ ♠
61. Se refiere a los capítulos 2 y 3 de *Salud y Supervivencia en el Siglo 21* (véase nota #17), que delinean claramente los mecanismos por los cuales la inteligencia innata del cuerpo humana—con una dieta apropiada y otras condiciones dadas—mantiene la homeostasis fácil y

naturalmente sin la asistencia de drogas, hierbas, alimentos “curativos”, o intervenciones de cualquier tipo. ♣

62. “Tendencias en Ingesta de Energía y Macronutrientes—Estados Unidos, 1971-2000.” (Véase nota #1.) ♣
63. Véase “Nutrición y Bienestar de la A a la Z” (“Nutrition and Well-Being A to Z”) en los Archivos FAQ en Internet por Thomson Gale, accesado en www.faqs.org/nutrition/Smiz/Water.html. (Da clic en “Agua.”) Esta página web describe cómo los porcentajes de agua corporal fluctúan, con los hombres y mujeres variando alrededor de 62% y 51% agua, respectivamente. La actividad física incrementa este número tan alto como 70%, y el sobrepeso lo reduce, hasta un 36% para la obesidad mórbida. ♣
64. Puedes comprar un monitor de grasa corporal por bioimpedancia integrado a una báscula de baño, en-línea o en farmacias, tiendas departamentales o tiendas de deportes. Yo he utilizado y recomendado por muchos años las básculas de grasa corporal hechas por la Corporación Tanita. Para información sobre la bioimpedancia y otros métodos de medición de grasa corporal, véase el artículo en-línea titulado “Entendiendo el Análisis de Grasa Corporal,” extraído de un folleto de Tanita de 1999 del mismo nombre. Accesado en www.healthchecksyste.ms.com/tbf.htm. Da clic en “Impedancia Bioeléctrica (BIA).” ♣
65. Volek, JS, Westman, EC. “Dietas para Bajar de Peso Muy Bajas en Carbohidratos, Revisitadas,” (“Very-Low-Carbohydrate Weight-Loss Diets Revisited,”) *Cleveland Clinic J. Med.* 2002 Nov;69(11), 849-862. Accesado en www.ccjm.org/pdf/files/Volek1102.pdf. Los programas dietéticos bajos en carbohidratos y altos en grasa han demostrado resultar en pérdida de peso debido a los altos niveles en sangre de hidroxibutirato (una cetona que activa la saciedad) y su concomitante supresión de apetito. ♣
66. Las recomendaciones de porcentaje de grasa corporal “convencionales” en esta tabla provienen de una tabla titulada, “Rangos de Grasa Corporal para Adultos Estándar,” que puedes acceder en www.tanita.com/MessageForWomen. el sitio web de la Coporación Tanita de América, Inc. Estos números están basados en las guías de IMC de la OMS/NIH, como es reportado por Gallagher, et. al, en el Centro de Investigación de Obesidad de Nueva York. De acuerdo a la Encuesta de Examinación de Nutrición y Salud Nacional, un estimado de 65% de la población de los EEUU tiene sobrepeso y 30% está obesa. Usando mis recomendaciones de grasa corporal, estos números se incrementarían dramáticamente, ya que la encuesta (NHANES) define al sobrepeso y a la obesidad como un IMC de al menos 25% y 30%, respectivamente. Yo no considero al IMC como una medida útil, dado que intenta sugerir un peso ideal basado en la altura solamente y no distingue entre la grasa y la masa magra. Así pues, no puedo proveer un número recomendado como comparación a las guías de 25 y 30% citadas anteriormente. ♣
67. Smith, N.J. “Ganando y Perdiendo Peso en Atletismo.” (“Gaining and
68. Losing Weight in Athletics.”) *JAMA.* 1976;236: 149-151. “La masa muscular es incrementada sólo a través del trabajo muscular y apoyada por un incremento apropiado en la ingesta de alimento. Ninguna comida, vitamina, droga u hormona incrementará la masa muscular.” ♣
69. Véase el artículo “Calidad del Aire de Cabina,” (“Cabin Air Quality”) en el sitio web de Boeing, accesado en www.boeing.com/commercial/cabinair/environment.html. Clic en “presión de cabina” o “calidad del aire.” Para más información sobre la relación significativa entre altitud y deshidratación véase Quinn, Elizabeth, “Vacaciones a Altas Altitudes: Cómo Prepararse,” (“High Altitude Vacations: How To Prepare”) (2006), accesado en <http://sportsmedicine.about.com/cs/altitude/a/042004.htm> ♣
70. Véase la sección de Wikipedia para “Deshidratación,” accesada en http://en.wikipedia.org/wiki/Main_Page. Buscar “Deshidratación,” y dar clic en “Síntomas y Pronóstico.” ♣
71. Véase una discusión en Medline Plus sobre deshidratación en la sección “turgor de la piel” en www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/003281.htm. ♣
72. Tyls, Josef. “¿Estás crónicamente deshidratado?” (“Are You Chronically Dehydrated?”) *Alive* (#243) enero 2003, Alive Publishing Group. Accesado en www.alive.com/index.php. Baja a

- “búsqueda por índice” y da clic en “Salud y Enfermedad.” Luego baja a “Artículos de Salud y Enfermedad,” y da clic en “¿Estás Deshidratado Crónicamente?” ♣
73. Rehrer, N.J. “El Mantenimiento del Balance de Fluidos durante el Ejercicio,” (“The Maintenance of Fluid Balance during Exercise,”) *Int. J. Sports Med.* 15:122-125, 1994. ♣
74. Véase www.vanaqua.org/education/aquafacts/ ♣
75. Véase www.brookfieldzoo.org/pagegen/htm/sAnimal=African+lion ♣
76. De acuerdo a la Clínica Mayo, el estómago adulto es capaz de estirarse a los lados para contener casi un galón de alimento y líquido.
(Véase www.mayoclinic.com/health/stomachcancer/DS00301/DSECTION=3.) La Escuela de Medicina de la Universidad de Indiana, por su parte, reporta que el estómago adulto promedio se estira a sólo un cuarto de su capacidad, alrededor de un litro a litro y medio. (Véase <http://medicine.iupui.edu/heartburn/anatomyfiles/notworking.htm>.) ♣
77. Véase www.nutrained.com/digestion ♣
78. En su libro, *Dolor: No Todo Está en Tu Cabeza (Pain: It's Not All in Your Head)* (Trafford Publishing, 2003), el asistente de fisiatra y psicólogo clínico Jay Tracy explica cómo las deficiencias nos provocan ansiar los nutrientes que nos faltan, y esta señal es malinterpretada como hambre y antojos de alimentos. Véase www.trafford.com/4dcgi/robots/02-0228.html. ♣
79. Lucas, F., Sclafani A. “Reforzamiento Diferencial y Efectos Saciantes de la Grasa Intragástrica y las Infusiones de Carbohidratos en Ratas,” (“Differential Reinforcing and Satiating Effects of Intra-gastric Fat and Carbohydrate Infusions in Rats”) *Physiol Behav.* 1999 mayo;66(3):381-8. ♣
80. McArdle, William, Katch, Frank I., et al. *Fisiología del Ejercicio: Energía, Nutrición y Rendimiento Humano, (Exercise Physiology: Energy, Nutrition and Human Performance)* tercera edición. Malvern, PA: Lippincott Williams & Wilkins (1991). Véase capítulo 9, “Gasto Energético Humano Durante el Descanso y la Actividad Física, pp. 159-161. ♣
81. Los Orígenes de la Agricultura.” (Véase nota #29.) ♣
82. “Bayer AG: Un Perfil Corporativo,” (“Bayer AG: A Corporate Profile,”) p. 39 por Corporate Watch UK, marzo 1, 2002. Accesado en <http://archive.corporatewatch.org/profiles/bayer/bayer.rtf>. ♣
83. “Nutrición de Alimentos: Mejor Guianza Necesaria para Mejorar la Confiabilidad de los Datos de Composición de Alimentos de la USDA.” (“Food Nutrition: Better Guidance Needed to Improve Reliability of USDA’s Food Composition Data.”) Reporte GAO #RCED-94-30, octubre 25, 1993. Accesado en <http://archive.gao.gov/t2pbat4/150400>. ♣
84. Parte de la información en esta sección proviene de varias páginas web de la USDA accesada a través de www.nalusda.gov/fnic/foodcomp/, páginas que documentan la Base de Datos de Nutrientes Nacional para la Referencia Estándar, o de la publicación de la USDA, “Composición de Alimentos: Crudos, Procesados, Preparados,” disponible en www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/Data/ Para una descripción completa del trabajo de Atwater, véase *Handbook de Agricultura 74* (Merrill y Watt, 1973. Valores Energéticos de Alimentos... Bases y Derivación). Oficina de Imprenta del Gobierno de los EEUU Washington, DC. 105p. Esta referencia no se imprime más, pero una copia escaneada puede ser vista en www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/Data/Classics/ah74.pdf. ♣

Table of Contents

[Prólogo](#)

[Prefacio](#)

[Un tributo a T. C. Fry](#)

[Reconocimientos](#)

[Introducción](#)

[Capítulo 1. Determinando nuestra verdadera naturaleza dietética](#)

[Capítulo 2. Inquietudes de la fruta vistas de frente](#)

[Capítulo 3. Comida cruda para una salud óptima](#)

[Capítulo 4. Entendiendo la proporción de caloronutrientes](#)

[Capítulo 5. Carbohidrato: 80% mínimo Capítulo 6. Proteína: 10% máximo](#)

[Capítulo 7. Grasa: 10% máximo](#)

[Capítulo 8. La gran sorpresa: ¡Los crudívoros promedian 60%](#)

[Capítulo 9. Estabilizando el peso corporal](#)

[Capítulo 10. Superando los retos de comer crudo](#)

[Capítulo 11. 80/10/10 en la práctica](#)

[Apéndice A. Menús de muestra](#)

[Apéndice B. Preguntas frecuentes](#)

[Apéndice C. Historias de éxito personal con 80/10/10](#)

[Apéndice D. Recursos para el análisis dietético](#)

[Sobre el autor](#)

[Endnotes](#)