

Ésta es una versión del Web de [nuestro librete informativo impreso 28 páginas](#). Usted puede pedir copias impresas vía nuestro **almacén**.

Principios de las dietas saludables

Fundación Weston A. PriceSM

Traducción española de Pilar Bastida

[Original English Version](#)

SABIDURÍA EN LAS TRADICIONES
Alimenticias, Medicinales y Agropecuarias
Educación • Investigación • Activismo

La Tecnología Como Ayuda • La Ciencia Como Consejera • El Conocimiento Como Guia

PMB 106-380
4200 Wisconsin Avenue, NW
Washington, DC 20016
(202) 363-4394

Website: www.WestonAPrice.org

Email: info@westonaprice.org

La vida en todo su esplendor es reflejo de la madre naturaleza.--Weston A. Price, DDS

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

Contenido

- [Acerca del Doctor Weston A. Price](#)
- [Características De Dietas Tradicionales](#)
- [Comparación de Dietas Tradicionales y Dietas Modernas](#)
- [Las Múltiples Funciones de la Grasa Saturada](#)

- [Los Activadores Liposolubles](#)
- [Guía Para una Dieta Saludable](#)
- [Guía De Productos Peligrosos](#)
- [Confundido Acerca De Las Grasas?](#)
- [¿Que Esta Mal Con Lo Que Nos Aconsejan los "Expertos"?](#)
- [Mitos y Verdades sobre Nutrición](#)
- [Mitos y Verdades acerca de la Soya](#)
- [Formula de Soya para Infantes: Pastillas para el Control de la Natalidad para Bebes](#)
- [Enfermedades Coronarias: Lo que los Expertos nos Dicen](#)
- [Principios de una Odontología Holística](#)
- [La Fundación Weston A. Price](#)
- [Hágase miembro de La Fundación Weston A. PriceSM](#)

Acerca del Doctor Weston A. Price



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

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

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

nutriente liposoluble al que llamó el Activador X, presente en pescados, mariscos, órganos y mantequilla de vacas que se alimentaron de pastos que crecieron activamente durante la primavera y el otoño. Todos los grupos primitivos incluían en sus dietas algún alimento que contenía este Activador X.

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

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

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



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

Características de las Dietas Tradicionales

1. La dieta de grupos saludables no-industrializados no contiene productos refinados o desnaturalizados como: azúcar o jarabe de maíz alto en fructosa; harina blanca; alimentos envasados; leche pasteurizada, homogenizada, baja en grasa o sin grasa; aceites vegetales refinados o hidrogenados; proteína en polvo; vitaminas artificiales; y colorantes o aditivos tóxicos.
2. Todas las culturas tradicionales consumen algún tipo de alimento de origen animal como pescado; mariscos; aves; mamíferos; huevos; leche o productos lácteos; reptiles; e insectos. El animal entero es consumido - músculo, órganos, hueso y grasa, siendo los órganos y las grasas los alimentos preferidos.

3. La dieta de personas saludables de zonas no-industrializadas contiene al menos cuatro veces más calcio y minerales, y DIEZ veces más vitaminas liposolubles de origen animal (vitamina A, vitamina D y Activador X, ahora reconocido como la vitamina K2), que la dieta moderna americana.
4. Todas las culturas tradicionales cocinan parte de sus alimentos, pero una porción de los alimentos de origen animal se consumen de forma cruda.
5. Las dietas primitivas y tradicionales tienen un alto contenido enzimático y bacteria beneficiosa proveniente de vegetales lacto-fermentados, frutas, bebidas, productos lácteos, carnes y condimentos.
6. Las semillas, granos y nueces son remojados, germinados, fermentados o transformados con levadura; de esta forma se logran neutralizar los anti-nutrientes como los inhibidores de enzimas, taninos y el ácido fítico.
7. El contenido total de grasas en las dietas tradicionales varía entre 30% a 80% del total de las calorías, pero sólo el 4% de las calorías proviene de aceites poli-no-saturados que se encuentran en forma natural en los granos, legumbres, nueces, pescado, grasas animales y vegetales. La mayor parte de las calorías proviene de grasas saturadas y ácidos grasos mono-no-saturados.
8. Las dietas tradicionales contienen cantidades similares de ácidos grasos esenciales omega-6 y omega-3.
9. Todas las dietas tradicionales contienen algo de sal.
10. Todas las culturas tradicionales utilizan huesos de animales para preparar caldos gelatinosos.
11. Las culturas tradicionales preservan la buena salud de las generaciones futuras observando las siguientes reglas: proveen alimentos ricos en nutrientes a los futuros padres, a las mujeres embarazadas y a los niños en edad de crecimiento; espacian los embarazos (cada tres años); y enseñan los principios de una dieta apropiada a los más jóvenes.

Comparación de Dietas Tradicionales y Dietas Modernas

DIETAS TRADICIONALES MAXIMIZACION DE NUTRIENTES	DIETAS MODERNAS MINIMIZACION DE NUTRIENTES
Alimentos de tierras fértiles	Alimentos de tierras empobrecidas
Los órganos son preferidos sobre la carne del músculo	La carne del músculo es preferida, poca carne de órganos
Grasas naturales de animales	Aceites vegetales procesados
Los animales en campo abierto	Los animales están confinados
Los productos lácteos crudos y/o fermentados	Los productos lácteos pasteurizados o ultrapasteurizados
Los granos y legumbres remojados y/o fermentados	Los granos refinados y/o extruídos
La soya es fermentada por un período largo y se consume en pequeñas cantidades	La soya es procesada industrialmente y consumida en grandes cantidades
Caldos de huesos	Glutamato monosódico, saborizantes

	artificiales
Azúcares no refinadas	Edulcorantes refinados
Vegetales lacto-fermentados	Encurtidos pasteurizados, procesados
Bebidas lacto-fermentadas	Bebidas gaseosas
Sal sin refinar	Sal refinada
Vitaminas naturales provenientes de los alimentos consumidos	Vitaminas sintéticas añadidas a los alimentos y/o tomadas aisladamente
Horno/cocina tradicional	Microhondas, irradiación
Semillas tradicionales, polinización natural	Semillas híbridas, semillas genéticamente modificadas

Las Múltiples Funciones de la Grasa Saturada

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

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

En contra de la opinión prevaleciente, la que no está comprobada científicamente, las grasas saturadas no obstruyen las arterias o causan enfermedades coronarias. De hecho, el alimento preferido del corazón es la grasa saturada; y las grasas saturadas reducen una sustancia llamada Lp(a), que es un indicador muy preciso de la propensión a enfermedades del corazón. Las grasas saturadas juegan muchos papeles importantes en la química del cuerpo. Estas fortalecen el sistema inmunológico y están involucradas en la comunicación inter-celular, lo que significa que nos protegen contra el cáncer. Ayudan a que los receptores de las membranas de nuestras células funcionen apropiadamente, incluyendo los receptores de insulina, protegiéndonos de esta forma contra la diabetes. Los pulmones no pueden funcionar sin grasas saturadas, razón por la cual los niños a los que se les da mantequilla y leche entera tienen menos asma que niños alimentados con leche descremada y margarina. Las grasas saturadas están también involucradas en el funcionamiento de los riñones y la producción de hormonas.

Las grasas saturadas son necesarias para el funcionamiento apropiado del sistema nervioso, y

más de la mitad de la grasa del cerebro es saturada. Las grasas saturadas también ayudan a suprimir la inflamación. Finalmente, las grasas saturadas provenientes de alimentos de origen animal transportan las vitaminas liposolubles A, D y K, vitaminas vitales de las que necesitamos grandes cantidades para mantenernos saludables.

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

Los Activadores Liposolubles

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

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

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

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

La literatura moderna sobre temas de salud está llena de información errónea sobre las vitaminas liposolubles. Muchos escritores en esta área opinan que los humanos pueden obtener suficiente vitamina A de alimentos de origen vegetal. Pero los carotenos en alimentos

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

Las vitaminas A, D y K trabajan conjuntamente. Las vitaminas A y D le dicen a las células para que produzcan ciertas proteínas; después que las enzimas celulares produjeron las proteínas, éstas son activadas por la vitamina K. Esta sinergia explica los reportes de toxicidad cuando las vitaminas A, D o K se toman aisladamente. Estos tres nutrientes tienen que estar presentes en la dieta o de otra forma el cuerpo desarrolla deficiencias de los activadores que no están presentes.

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

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

Es importante escoger el aceite de hígado de bacalao con cuidado ya que muchas marcas contienen muy poca vitamina D, lo que podría llevar a una toxicidad potencial de vitamina A. Vaya a westonaprice.org/basicnutrition/cod-liver-oil-menu.html para informarse sobre marcas que se recomiendan.

Guia Para una Dieta Saludable

1. Consuma alimentos integrales, no-procesados.
2. Consuma carne de cordero, de res, de animales de caza, órganos, y huevos de

animales que se han alimentado de pastos.

3. Consuma pescado salvaje (no criado en granjas) y mariscos de aguas no-contaminadas.
4. Consuma productos lácteos con toda su grasa, de vacas que han pastado al aire libre. Preferiblemente consume productos lácteos crudos y/o fermentados como leche cruda (sin pasteurizar), yogurt, kefir, mantequilla fermentada, quesos hechos de leche sin pasteurizar y crema agria. (Quesos importados que dicen "leche" y "leche fresca" en la etiqueta son crudos.)
5. Use abundantes grasas animales, especialmente mantequilla.
6. Use sólo aceites vegetales tradicionales como aceite de oliva extra-virgen, aceite de ajonjolí, pequeñas cantidades de aceite de linaza, y los aceites tropicales - aceite de coco y de semilla de palma. Compruebe que hayan sido extraídos de forma tradicional.
7. Tome aceite de hígado de bacalao regularmente para obtener un mínimo de 10,000 unidades de vitamina A y 1,000 unidades de vitamina D por día.
8. Coma frutas frescas y vegetales -preferiblemente orgánicos- en ensaladas y sopas, o ligeramente cocidos al vapor con mantequilla.
9. Use granos integrales, legumbres y nueces que hayan sido remojados, germinados o fermentados para neutralizar el ácido fólico, los inhibidores de enzimas y otros anti-nutrientes.
10. Incluya regularmente vegetales, frutas, bebidas y condimentos lacto-fermentados, pues contienen mayores cantidades de enzimas, lo que contribuye a una mejor digestión y asimilación.
11. Prepare caldos de huesos de pollo, res, cordero y pescado, y úselos liberalmente en sopas, salsas y guisos.
12. Utilice agua filtrada para tomar y cocinar.
13. Utilice sal celta sin refinar y una variedad de hierbas y especias para estimular el apetito y hacer la comida más interesante.
14. Haga su propio aderezo de ensalada usando vinagre crudo y aceite de oliva extra virgen y una pequeña cantidad de aceite de linaza prensado por expulsión.
15. Use edulcorantes naturales con moderación, tales como la miel de abeja cruda, miel de maple, azúcar de maple, azúcar de dátiles, jugo de caña de azúcar deshidratado (se le conoce como "Rapadura") y polvo de "stevia".
16. Use sólo vino o cerveza sin pasteurizar, con mucha moderación, junto con las comidas.
17. Cocine sólo en acero inoxidable, hierro, vidrio o cerámica de buena calidad.
18. Use sólo suplementos basados en alimentos de buena calidad.
19. Obtenga suficiente descanso, ejercicio y luz del sol.
20. Piense positivamente y practique el arte de perdonar.

Guia De Productos Peligrosos

1. No coma alimentos comercialmente procesados como galletas, tortas, crackers, bebidas gaseosas, enlatados, comidas congeladas, etc. Lea las etiquetas!
2. Evite todos los edulcorantes refinados como el azúcar, dextrosa, glucosa, jarabe de maíz alto en fructosa y los jugos de frutas.
3. Evite la harina blanca, productos preparados con harina blanca y el arroz blanco.

4. Evite todos los aceites y grasas hidrogenadas o parcialmente hidrogenadas.
5. Evite todos los aceites líquidos refinados de origen vegetal, hechos a base de soya, maíz, "safflower", "canola" y semilla de algodón.
6. No use aceites poli-no-saturados para freír, sofreír o cocinar.
7. Evite comidas fritas en aceites poli-no-saturados o con aceites vegetales hidrogenados.
8. No practique vegetarianismo estricto; los productos animales proveen de nutrientes vitales que no se encuentran en los alimentos de origen vegetal.
9. Evite productos que contengan proteína en polvo, ya que estos productos contienen sustancias cancerígenas que se forman durante su procesamiento. El consumo de proteínas sin los cofactores que ocurren en la naturaleza puede llevar a deficiencias, especialmente de vitamina A.
10. Evite la leche pasteurizada; no consuma productos lácteos ultra pasteurizados, leche baja en grasa, leche en polvo o imitación de productos lácteos.
11. Evite consumir huevos, pescado y carnes provenientes de granjas-tipo-fábrica.
12. Evite salchichas y embutidos de carne pues son productos altamente procesados.
13. Evite semillas, nueces y granos rancios o preparados inapropiadamente como los que se encuentran en la granola, en panes hechos con levadura rápida y en las cajas de cereales para el desayuno, ya que éstos bloquean la absorción de minerales y causan problemas intestinales.
14. Evite frutas y vegetales enlatados, fumigados, con cera o irradiados. Evite productos que contengan ingredientes genéticamente manipulados (la mayoría de los productos que contienen soya, "canola" y maíz).
15. Evite los aditivos artificiales, especialmente glutamato monosódico, proteína vegetal hidrolizada y aspartame, pues son tóxicos para el sistema nervioso. La mayoría de las sopas, salsas, caldos y condimentos comerciales contienen glutamato monosódico, aún cuando no se mencione en la etiqueta.
16. Individuos sensibles a la cafeína y sustancias similares deben evitar el café, té y chocolate.
17. Evite productos que contengan aluminio como la sal comercial, el polvo de hornear y los antiácidos. No use ollas de aluminio o desodorantes que contengan aluminio.
18. No tome agua con fluor (se requiere de filtros especiales para remover el fluor que algunas plantas de tratamiento agregan al agua.)
19. Evite vitaminas sintéticas y alimentos que las contengan.
20. Evite licores destilados.
21. No utilice horno microondas.

¿Confundido Acerca De Las Grasas?

A continuación se presentan grasas tradicionales, ricas en nutrientes, que han alimentado pueblos saludables por miles de años:

PARA COCINAR

- Mantequilla
- Sebo de res y de cordero
- Manteca de cerdo

- Grasa de pollo, ganso y pato
- Aceites de coco, palma y de grano de palma

PARA ENSALADAS

- Aceite de oliva, extra virgen (también se puede usar para cocinar)
- * Aceite de ajonjolí y de maní, prensado por expulsión
- Aceite de linaza (en pequeñas cantidades), prensado por expulsión

PARA OBTENER VITAMINAS LIPOSOLUBLES

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

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

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

¿Que Está Mal Con Lo Que Nos Aconsejan los "Expertos"?

“Evite las grasas saturadas.”

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

“Limite el colesterol.”

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

“Use más aceites poli-no-saturados.”

Este tipo de aceites, cuando no es empleado con moderación, contribuye al desarrollo de cáncer, enfermedades del corazón, enfermedades inmunológicas, problemas de aprendizaje, problemas intestinales y envejecimiento prematuro. El uso de grandes cantidades de grasas poli-no-saturadas es relativamente reciente en la dieta humana, debido a la producción

comercial moderna de aceites vegetales líquidos. Incluso el aceite de oliva, una grasa mono-no-saturada considerada saludable, puede causar desequilibrios a nivel celular si se consume en grandes cantidades.

“Evite la carne roja.”

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

“Reduzca el consumo de huevos.”

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

“Restrinja el consumo de sal.”

La sal es crucial para la digestión y asimilación. La sal también es necesaria para el desarrollo y funcionamiento del sistema nervioso.

“Coma carne magra y tome leche descremada.”

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

“Limite el consumo de grasas a 30% del total de calorías.”

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

“Coma entre 6 a 11 porciones de granos al día.”

La mayoría de los productos a base de granos están hechos con harina blanca, la cual carece de nutrientes (los aditivos que se le añaden a la harina blanca pueden causar deficiencias vitamínicas!) Y si los productos elaborados con granos integrales no han sido preparados correctamente, éstos pueden causar deficiencias minerales y problemas intestinales.

“Coma al menos 5 porciones de frutas y vegetales al día.”

Las frutas y vegetales reciben un promedio de 10 aplicaciones de pesticidas desde que fueron semillas hasta que se les almacenó. Las personas deberían de buscar productos orgánicos. ¡La calidad cuenta!

“Consuma más soya.”

Los alimentos modernos preparados con soya bloquean la absorción de minerales, inhiben la digestión de proteínas, deprimen la funcionamiento de la tiroides y contienen potentes carcinógenos.



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

Mitos y Verdades sobre Nutrició

Mito: Las enfermedades cardiovasculares en América son causadas por el consumo de colesterol y grasas saturadas de productos animales.

Verdad: El consumo de grasas animales en América declinó durante el periodo de rápido incremento de enfermedades del corazón (1920-1960), mientras que el consumo de grasas vegetales hidrogenadas y procesadas industrialmente se incrementó dramáticamente (USDA-HNI).

Mito: Las grasas saturadas bloquean las arterias.

Verdad: Los ácidos grasos encontrados en arterias bloqueadas son principalmente no-saturados (74%), de los cuales 41% es poli-no-saturado (*Lancet* 1994 344:1195).

Mito: Los vegetarianos viven más años.

Verdad: La tasa de mortalidad anual en hombres es ligeramente mayor para hombres que no son vegetarianos (0.93% vs. 0.89%); la tasa de mortalidad anual en mujeres vegetarianas es significativamente mayor que la de las mujeres no-vegetarianas (.86% contra .54%) (*Wise Traditions*, 2000 1:(4):16-17).

Mito: La vitamina B12 puede ser obtenida de ciertas plantas como el alga azul-verdosa y de productos de soya fermentados.

Verdad: La vitamina B12 no es absorbida de fuentes de origen vegetal. Los productos modernos de soya incrementan la necesidad del cuerpo por vitamina B12 (*Soybeans: Chemistry and Technology* Vol 1 1972).

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

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

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

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

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

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

Mito: Una dieta baja en grasas “lo hará sentirse mejor e incrementará su alegría de vivir.”

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

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

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

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

Verdad: Los americanos consumen demasiado de un tipo de ácidos grasos esenciales (AGE). El AGE omega-6 ,que se encuentra en la mayoría de los aceites vegetales poli-no-saturados, se consume desproporcionadamente en relación con otro AGE, el omega-3, que se encuentra en el pescado, aceites de pescado, huevos de gallinas que se alimentaron de pastos, verduras verde oscuro y hierbas, aceites de ciertas semillas como linaza, nueces y, en pequeñas cantidades, en los granos integrales (*American Journal of Clinical Nutrition* 1991 54:438-63).

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

Verdad: Los pueblos primitivos en el mundo buscaban y consumían grasas de pescado y mariscos, aves, mamíferos del mar, insectos, reptiles, roedores, osos, perros, cerdos, ganado vacuno y ovino, cabras, venados, huevos, nueces y productos lácteos. (Abrams, *Food and Evolution* 1987).

Mito: Una dieta vegetariana lo protegerá contra la arterioesclerosis.

Verdad: El Proyecto Internacional de Arterioesclerosis encontró que los vegetarianos tenían una incidencia similar de arterioesclerosis que aquéllos que consumían carne (*Laboratory Investigations* 1968 18:498).

Mito: Las dietas bajas en grasas previenen el cáncer al seno.

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

Mito: El aceite de coco causa enfermedades del corazón.

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

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

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

Mito: La carne de res causa cáncer de colon.

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

Mitos y Verdades acerca de la Soya

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

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

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

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

Mito: Los alimentos modernos de soya proveen los mismos beneficios para la salud que los alimentos tradicionales de soya que eran naturalmente fermentados.

Verdad: La mayoría de los productos modernos de soya no son fermentados y, por lo tanto, no neutralizan las toxinas presentes en los frijoles de soya. Además, son procesados de tal forma que la proteína es desnaturalizada y esto aumenta el nivel de carcinógenos.

Mito: Los alimentos de soya proveen de proteína completa.

Verdad: Como todas las leguminosas, el frijol de soya es deficiente en aminoácidos que contienen sulfuro. Adicionalmente, el procesamiento moderno desnaturaliza la frágil lisina.

Mito: Los alimentos preparados con soya fermentada proveen de vitamina B12 en dietas vegetarianas.

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

Mito: La fórmula para infantes hecha a base de soya no es peligrosa.

Verdad: Los alimentos hechos a base de soya contienen sustancias como tripsina que inhiben la digestión de proteínas y afectan la función pancreática. En estudios con animales, las dietas altas en tripsina condujeron a un retardo en el crecimiento y a desórdenes pancreáticos. Los alimentos hechos a base de soya también incrementan la necesidad del cuerpo de vitamina D, necesaria para huesos fuertes y crecimiento normal. El ácido fítico en el frijol de soya resulta en

una biodisponibilidad reducida de hierro y zinc, requeridos para la salud y desarrollo del cerebro y el sistema nervioso. La soya carece también de colesterol, esencial para el desarrollo del cerebro y del sistema nervioso. Las grandes cantidades de fitoestrógenos en la fórmula de soya han sido implicadas con la tendencia actual del desarrollo sexual prematuro en las niñas y del desarrollo sexual retardado en los niños.

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

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

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

Verdad: Un informe del gobierno británico concluyó que existe poca evidencia de que los alimentos de soya protejan contra el cáncer al seno u otra forma de cáncer. De hecho, la soya puede aumentar el riesgo de cáncer.

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

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

Mito: Los estrógenos de la soya (isoflavonoides) son buenos para usted.

Verdad: Los isoflavonoides de la soya interfieren con el funcionamiento endocrino. Pueden prevenir la ovulación y estimular el crecimiento de células cancerígenas. El consumir sólo 30 gramos (como 4 cucharas) de soya al día puede resultar en hipotiroidismo con síntomas de letargo, estreñimiento, aumento de peso y fatiga.

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

Verdad: Los alimentos a base de soya pueden estimular el crecimiento de tumores dependientes de estrógeno y causar problemas en la tiroides. Un funcionamiento pobre de la tiroides está asociado con dificultades en la menopausia.

Mito: Los fitoestrógenos en la soya mejoran la habilidad mental.

Verdad: Un estudio reciente encontró que las mujeres con elevados niveles de estrógeno en la sangre tenían menores niveles cognitivos; el consumo de tofu en los japoneses-americanos de edad media está asociado con la ocurrencia de la enfermedad de Alzheimer cuando envejecen.

Mito: Los isoflavonoides y la proteína aislada de la soya tienen una condición G.R.A.S. (Generally Recognized As Safe), lo que significa que se les reconoce como productos seguros.

Verdad: Recientemente, Archer Daniels Midland retiró una aplicación del FDA (Agencia Reguladora de Alimentos en EEUU) en la que solicitaba una condición "G.R.A.S." para los isoflavonoides de la soya, debido a la reacción de protesta de parte de la comunidad científica. El FDA jamás aprobó una condición "G.R.A.S." para la proteína aislada de la soya, debido a la preocupación que existe respecto a la presencia de toxinas y carcinógenos en la soya

procesada.

Mito: La soya es buena para su vida sexual.

Verdad: Numerosos estudios con animales han mostrado que los alimentos a base de soya causan infertilidad en los animales. El consumo de soya promueve el crecimiento de pelo en los hombres de edad media, lo que indica menores niveles de testosterona. El tofu era consumido por los monjes budistas para reducir el libido.

Mito: Los frijoles de soya son buenos para el medio ambiente.

Verdad: La mayoría de los frijoles de soya que se cultivan en los EEUU están genéticamente manipulados para permitir que los granjeros puedan utilizar mayores cantidades de herbicidas, incrementando la emisión de toxinas.

Mito: Los frijoles de soya son buenos para las naciones en desarrollo.

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

Formula de Soya para Infantes: Pastillas de Control de la Natalidad para Bebés

Los bebés alimentados con fórmulas basadas en soya tienen de 13,000 a 22,000 más compuestos de estrógeno en la sangre que aquellos bebés alimentados con fórmulas basadas en leche. Los infantes alimentados exclusivamente con fórmula de soya reciben una cantidad de estrógeno equivalente a cinco pastillas de control de la natalidad por día.

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

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

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

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

Para referencias y más información sobre los peligros de los productos modernos hechos a base de soya visite www.westonaprice.org/soy/soy_alert or www.soyonlineservice.co.nz

Enfermedades Coronarias: Lo que los Expertos nos Dicen

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

William Castelli, MD, Director
The Framingham Study

“La hipótesis de la dieta del corazón ha sido repetidamente comprobada errónea, y sin embargo, por complicadas razones de orgullo, lucro y prejuicio, la hipótesis continúa siendo explotada por científicos, empresas que recaudan fondos, compañías de alimentos y hasta agencias del gobierno. El público esta siendo engañado por el fraude más grande del siglo en el área de salud.”

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

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

Michael DeBakey, MD
Famoso Cirujano del Corazón

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

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

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

Michael Gurr, PhD
Renombrado Químico en Lípidos

La Fundación Weston A. Price está respaldada únicamente por contribuciones de miembros y

donaciones privadas y no acepta fondos de las industrias de carne o de lácteos.

Principios de una Odontología Holística

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

- Coma alimentos integrales, ricos en nutrientes, que hayan sido cultivados y preparados apropiadamente.
- Evite endodoncias. Si usted tiene endodoncias y sospecha que éstas pueden ser la causa de sus problemas, hágaselas remover por un dentista que tenga conocimiento del tema.
- Evite los rellenos de mercurio (amalgama) en sus dientes. Si tiene rellenos de amalgama en sus dientes, hágaselos remover por un dentista experimentado en esta área.
- Trabajos de ortodoncia deberían incorporar medidas para ampliar el paladar.
- Cuando sea necesario extraer un diente, hágalo de forma tal que evite dejar el hueso de la mandíbula con huecos, los que pueden convertirse en focos de infección.

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

La Fundación Weston A. Price

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

La Fundación está dedicada a restaurar alimentos ricos en nutrientes en la dieta de las personas a través de educación, investigación y activismo. La Fundación apoya una serie de movimientos que contribuyen al logro de este objetivo, entre ellos: enseñanza correcta sobre nutrición, agricultura orgánica y biodinámica, ganadería basada en pastos, granjas apoyadas por la comunidad, información honesta y clara en las etiquetas de los productos, preparación para la paternidad y terapias integrales. Los objetivos específicos incluyen: establecer acceso universal a leche cruda, certificada y de buena calidad a través de "Una Campaña para Leche

Auténtica" (www.realmilk.com) y la prohibición del uso de fórmula de soya para infantes a través del proyecto "Cuidado con la Soya."

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

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

La revista trimestral de la Fundación, "Sabiduría en las Tradiciones Alimenticias, Medicinales y Agropecuarias," está dedicada a explorar la validez científica de las tradiciones dietéticas, medicinales y agropecuarias en el mundo. En ésta se presentan artículos esclarecedores y provocativos sobre investigación científica reciente; dietas humanas; agricultura que no sea tóxica; y terapias integrales. Esta revista facilita también información de alimentos que han sido producidos y procesados meticulosamente.

Existe un sistema extensivo de representantes locales que ayudan a los consumidores a encontrar fuentes de alimentos saludables en sus comunidades. Una lista con información de estos representantes ("chapters") es ofrecida en la revista o en la página web www.westonaprice.org.

Hágase miembro de La Fundación Weston A. PriceSM

Es su oportunidad para recibir nuestra revista informativa trimestral

SABIDURÍA EN LAS TRADICIONES
Alimenticias, Medicinales y Agropecuarias
(en inglés)

y de apoyar nuestros proyectos y objetivos:

- Alimentos Densos en Nutrientes
- Grasas Tradicionales
- Fermentación Láctica
- Caldos para todos
- Una Campaña por Leche Verdadera
- Verdad en las Etiquetas
- Preparándose para la Paternidad
- Cuidado con la Soya!

- Agua con Vitalidad
- Agricultura sin Venenos
- Ganaderia Basada en Pastos
- Terapias Integrales
- Agricultura Apoyada por la Comunidad

[¡SI! Quisiera hacerme miembro de la Fundación Weston A. Price](#)

© 1999 La Fundación Weston A. Price. Derechos Reservados.

¡Enseñar, enseñar, enseñar!

--Ultimas palabras del Dr. Weston A. Price, Junio 23, 1948