

LA PALEODIETA BASADA EN LA ARQUEOLOGIA – LA REAL DIETA PALEO

escrito por Ricardo Campuzano | 1 de abril de 2021



En este artículo revisaremos numerosos reportes de la arqueología para entender como en realidad se alimenta el ser humano cuando se encuentra en un entorno natural, y como los cambios adaptativos que trajo la civilización consigo han dejado como consecuencia “Las enfermedades de la civilización”.
Develaremos mediante estos estudios “La real dieta Paleo o Paleodieta”.

UNA EXPERIENCIA DE ALIMENTACIÓN EVOLUTIVA

Extracto del libro “En búsqueda de una ALIMENTACION EVOLUTIVA para el ser humano”



Paleo en el siglo 21

DISCLAIMER

El material que presenta esta guía no intenta sustituir la consulta a su médico o a su nutricionista, ni la relación personal médico – paciente que se entabla en una consulta médica.

La guía sólo intenta ayudarlo a tomar decisiones para una buena alimentación.

Le recomendamos que antes de adherir a alguna información o recomendación que la guía provee y/o en caso de duda, consulte a su médico o a su nutricionista.

La propuesta de alimentación adaptativa está orientada para las personas adultas que quieren mantener o recuperar su calidad de

vida y bienestar. Se orienta como elegir los alimentos para que su cuerpo se equilibre de manera natural.

Cada persona toma responsabilidad sobre la elección de seguir las pautas alimentarias que aquí se proponen.

Niños, personas que padezcan patologías que requieran una dieta exclusiva, embarazo o lactancia se sugiere consulte a su médico o nutricionista.

La presente guía es un extracto del libro “En búsqueda de una ALIMENTACION EVOLUTIVA para el ser humano” el cual hace una revisión con base en estudios de arqueología y medicina, acerca de cual fue la dieta humana desde sus orígenes en el paleolítico, cuales han sido los cambios culturales que han influido en la alimentación, y cuales han sido las consecuencias biológicas de dichos cambios, es decir, porque nos enfermamos “como nos enfermamos”.

Si quieres saber mas acerca de este tema lee sobre [“La presencia de la antropología en la biomedicina”](#)

¿Porque ALIMENTACION EVOLUTIVA?

La “Alimentación Evolutiva” es el término acuñado para designar la dieta de los hombres del paleolítico, actualmente llamada “Paleodieta”.

El término “[Alimentación](#)” desde la [antropología](#), no solo cubre el “proceso biológico de ingerir alimentos”, sino que va mas allá, ya que encierra en si, todos los [procesos culturales que involucran a la alimentación](#), es decir, factores ambientales, religiosos, políticos, étnicos, genéticos, económicos que inciden sobre la ingesta del ser humano.

Por otro lado, el término “Evolutiva”, se refiere a la característica principal que define a la dieta de los hombres en

el paleolítico, la “ADAPTACIÓN”. Desde el evolucionismo, la “Adaptación” es la columna rectora de la Evolución, tanto que en muchos casos son usadas como “Sinónimos”.

La “[Evolución](#)”, no tiene nada que ver con “ir de peor a mejor”, ni “avanzar” o “progresar”. La “Evolución” se trata de SUPERVIVENCIA.

La “[Evolución](#)” puede explicarse como: “Los CAMBIOS que realizan las especies (sea en su COMPORTAMIENTO o ESTRUCTURA BIOLÓGICA), para ADAPTARSE a las ADVERSIDADES DEL AMBIENTE y lograr SOBREVIVIR”.

La dieta del hombre paleolítico era precisamente una estrategia ADAPTATIVA y de [SUPERVIVENCIA](#). En otras palabras, es una dieta “EVOLUTIVA”.

UNA EXPERIENCIA DE ALIMENTACIÓN EVOLUTIVA

La Experiencia de alimentación evolutiva que plantearemos a continuación, busca reducir la carga de tóxicos que procesa el sistema digestivo e hígado en nuestra dieta normal, ello permite lograr un equilibrio general para nuestro organismo. Está basada en principio, en los datos que ha podido dilucidar la ciencia acerca de como fue la dieta de los hombres paleolíticos, y yendo más allá en el tiempo, en los mas recientes hallazgos en cuanto a estilo de vida y bienestar se refiere la ciencia actualmente.

¿CÓMO NOS INTOXICAMOS?

Se sabe que nuestro hígado es uno de los órganos que más tasa de regeneración tiene a nivel celular, lo que implica un alto recambio de estas células. Este hecho encarna una buena noticia. A pesar que el hígado (nuestro laboratorio químico central del cuerpo) es el principal órgano intoxicado con lo que ingerimos, si reducimos esta carga, en poco tiempo, este se limpia y regenera por si solo (o con ayuda de las bondades de los

vegetales, como la silimarina, contenida en el cardo mariano, o los flavonoides y taninos contenidos en los pimentones, tomates y hojas de diente de león).

En esta guía se busca orientar como simular la alimentación que tenían los hombres paleolíticos. Estos seres humanos obtenían sus fuentes de alimentos de manera adaptativa al medio, y no acorde a cánones de vida impuestos por la cultura y civilización. Al simular estos patrones alimentarios, la carga de tóxicos al organismo general disminuye y el cuerpo, por su tendencia natural a la homeostasis (equilibrio), en presencia de los nutrientes adecuados, vuelve a su estado de bienestar.

Estos resultados se ven reflejados por amplios estudios clínicos adelantados sobre "[La dieta mediterránea](#)" en Europa, la cual es recomendada actualmente por todos los organismos de salud en dicho continente, y la cual, en origen, entraña un patrón alimentario muy similar a la alimentación de los hombres paleolíticos.

Es importante hacer la aclaración que la presente propuesta no tiene nada que ver con las [PALEODIETAS \(lee aquí acerca de buenos enfoques\)](#) que están de moda en la actualidad, las cuales son basadas en altos consumos de carne imitando a los "Picapiedras" de la televisión. Nada que ver con lo que en realidad arroja la arqueología y sus estudios acerca de estos seres humanos.

Otro punto que se debe aclarar, es por qué se elige la alimentación de los hombres del paleolítico como un modelo a seguir, pues es el mito difundido que se tiene acerca de los hombres paleolíticos es que se trataba de unos "pobres simios muertos de hambre, cazando todo lo que podían y raspando huesos, llenos de enfermedades y caries".

Nada más alejado de lo que arrojan los datos. Según las

evidencias de sitios como el yacimiento de Atapuerca, los hombres de estos tiempos (*Homo Heidelbergensis*) tenían mejor densidad ósea y mejor musculatura que muchas poblaciones actuales e incluso que los Neandertales, posteriores a ellos (De los Neandertales si existen evidencias de una dieta más carnívora). Si quieres saber mas de esto mira el documental en Youtube: [Atapuerca, Patrimonio de la humanidad \(1997\)](#)

¿Como es un patrón alimentario adaptativo?

Imagina que eres un hombre del paleolítico, tienes plantas de todo tipo a tu alrededor, hierbas, frutos, hortalizas silvestres, raíces, hongos, huevos, animales, etc...

Como hombre paleolítico conoces todas las plantas y hongos que hay tu entorno, sus usos, si se comen o no, si son venenosas...todo. También hay huevos en los árboles y madrigueras que puedes tomar con una dificultad relativamente media. Y, por otro lado, también hay animales, los cuales a pesar que son útiles en ciertas épocas, son bien escurridizos, ágiles y agresivos en la mayoría de los casos, y de los cuales conviene estar alejado en algunas ocasiones, pues son presa de carnívoros mayores. Tu también puedes ser alimento de estos grandes carnívoros.

En la naturaleza resulta más fácil alimentarse de fruta o vegetal, que comer un trozo de carne. El tejido animal en su consecución, requiere un mayor gasto de energía y riesgo. En este mismo orden lógico se organiza la alimentación de la especie.



DOS PRINCIPIOS FUNDAMENTALES DE UN PATRON ALIMENTARIO ADAPTATIVO

1. “La Ley del menor esfuerzo”

Dentro de los mecanismos de adaptación un fenómeno que se repite al que se ha llamado “[La ley del menor esfuerzo](#)”. Toda especie busca conservar al máximo su energía y ganar recursos de la manera mas eficaz.

Esto se ilustra con la siguiente analogía: ¿Qué es mas fácil, tomar una fruta de un árbol o cazar un alce durante tres días, el cual puede darte una embestida o puedes ser cazado por carnívoros que también vayan por la misma presa? La respuesta es obvia. Requiere mucha menos energía tomar la fruta del árbol. Es cierto que la carne con su gran contenido calórico nos proporciona gran cantidad de energía, pero para conseguirla de manera natural, hay que hacer un gasto exagerado de ésta.

Este gasto energético excesivo solo se ameritaba en tiempos de escases de vegetales (supervivencia) o sobreabundancia de animales y facilidad para la caza. Es decir, los hombres paleolíticos consumían carne de manera esporádica, o según la temporada, de escases o abundancia. Este patrón tiene una clave fundamental: Da el tiempo necesario para que el organismo saque fuera las toxinas de unos alimentos, mientras éstos son reemplazados por otros con el pasar de las temporadas y la disponibilidad variable. Ningún hombre paleolítico disponía de manzanas, arroz, carne, leche, queso y pescado los 365 días del año (ni hablar si disponían de hamburguesas o comida rápida).

Otro factor importante a considerar con respecto al consumo de carne, es el gusto grabado en nuestros genes por las comidas altas en grasas y proteínas (Esto en el pasado aseguraba la supervivencia). Siendo estos alimentos escasos, la adaptación encendió genes en nuestro cerebro que nos dotan de un apetito voraz cada vez que hay carne cerca. "Consume todo lo que puedas, nunca se sabe cuándo va a volver a estar disponible" es lo que dicen nuestros genes y cerebro con el olor de un filete asado.

Un detalle que no tiene en cuenta nuestro cerebro, es que, para conseguir ese succulento filete de ternera, ya no es necesario ayunar tres días en medio del bosque acechando un animal, luego batirse a duelo con éste y darle muerte, para finalmente cargar por varios kilómetros de vuelta a casa tu "trofeo" de 50 o 60 kilos de peso a tus espaldas. En la vida moderna agarras tu celular, mueves tu dedo índice y en 15 minutos tienes un succulento y humeante filete en tu puerta. La relación ganancia/gasto de energía no es la misma.

Mencionemos además que los animales del pasado no estaban sometidos a alimentación, hormonas y antibióticos artificiales, lo que empeora la toxicidad de estos alimentos en la actualidad.

Nunca un hombre paleolítico tuvo un pedazo de carne, azúcar o leche diariamente en su mesa, pero si disponía de estos aleatoriamente por épocas variables del año, a causa de diferentes eventos.



2. “Todo es veneno, nada es veneno, la diferencia está en la dosis”

Desde hace 4000 años en la India, los médicos ayurvedas afirmaban lo que más tarde Hipócrates y luego Paracelso, confirmaron cada uno a su manera: [“Todo es veneno, nada es veneno, la diferencia está en la dosis”](#).

Todos y cada uno de los alimentos que ingerimos, si nos excedemos en su consumo, puede acarrear consecuencias para la salud. Incluso la tan benéfica AGUA (si, agua) en exceso, puede producir lo que se conoce como intoxicación hídrica, la cual es un desbalance agudo entre los minerales del cuerpo y el nivel de agua. Todo en exceso es perjudicial, y todo tiene su medida.

Al observar la alimentación de los hombres paleolíticos, vemos al parecer, como ese mito cultural de “la carne diaria en el plato”, es una medida excesiva. La cultura nos está llevando a pecar por el exceso.

Así mismo sucede con el azúcar, la harina y otras sustancias incluidas en la dieta a causa de la cultura (razones religiosas, económicas o políticas), y no por necesidad biológica real.

Esto nos lleva a una hipótesis que ha sido corroborada por hallazgos de la arqueología: el hombre paleolítico tenía una dieta amplia de vegetales, frutos, semillas, huevos y presas animales pequeños ocasionales como pájaros, ardillas o conejos. Hasta donde podemos ver según los datos disponibles no consumía altos niveles de azúcares, harinas, lácteos, embutidos de ningún tipo, conservantes ni sabores artificiales, potenciadores de sabor, entre otros.

La dieta que llevamos actualmente es el resultado de la [DISCORDANCIA EVOLUTIVA](#) en la cual estamos sumergidos. Es decir, nuestros CAMBIOS CULTURALES han tomado un camino dispar de los

CAMBIOS BIOLÓGICOS. Aun poseemos el cuerpo de un ser humano del paleolítico (con algunas mutaciones claro está), pero nuestra dieta y cultura distan mucho de lo que deberían ser según el cuerpo que poseemos.

CÓMO ENTONCES, EN MEDIO DE UNA CIVILIZACIÓN COMO LA NUESTRA, ¿SE PUEDE EMULAR UNA ALIMENTACIÓN ADAPTATIVA?

Para emular una alimentación similar a la de nuestros ancestros es necesario eliminar algunos elementos de la dieta a la que estamos acostumbrados e incluir muchos que muchas veces ni siquiera se conocen o son de uso poco común.

A pesar de tratarse de un esquema en el cual se retiran la carne y los lácteos por periodos, no se trata de una dieta hipoproteica (baja en proteínas), pues éstas se reemplazan por proteínas vegetales y se admite el huevo, por lo que no causa ningún tipo de desbalance nutricional. De hecho, incluye todos los principios básicos de la dieta en proporciones adecuadas, es decir, proteínas, vitaminas, carbohidratos y lípidos o grasas. (Entre muchos otros tipos de nutrientes y fitocompuestos que no son tenidos en cuenta por la nutrición y medicina convencional).

Para probar las bondades de la reducción de tóxicos al organismo, se propone un cambio a un patrón de "alimentación adaptativa" de 15 días. Luego pueden reintroducirse la carne y los lácteos si así se desea, siempre y cuando deje un periodo de 7 días de descanso para su organismo entre cada consumo de estos productos. Al hacer esto, se brinda un periodo para que las toxinas contenidas en los alimentos de origen animal, logren salir en su mayoría del organismo antes del siguiente consumo.

Para hacerlo fácil se plantea para la experiencia de Alimentación adaptativa, un sistema de CEROS "0", los cuales representan los alimentos a eliminar de la dieta para lograr una buena regeneración y limpieza del hígado. A continuación de los

“0” CEROS, se brinda una lista de ingredientes a incluir que reemplazan los nutrientes faltantes de los alimentos eliminados, además que estos brindan otros nutrientes y fitocompuestos esenciales para el balance y la regeneración del organismo.

Si quieres ampliar más tu conocimiento acerca de la alimentación adaptativa, de la vida de los hombres en el paleolítico, y del porque estos alimentos son nocivos dentro de la alimentación actual, espera el libro “En búsqueda de una ALIMENTACION ADAPTATIVA para el ser humano” el cual se encuentra actualmente en proceso de edición, y del cual esta guía hace parte.



Pixabay.com

LOS “0”

Los “0” se refiere a alimentos que deben ser suspendidos y reemplazados por otros de manera tajante y sin lugar a excepciones:

- 0 Carne.

La carne, a pesar que se consumía en el paleolítico (incluso antes, desde el Australopitecus Afarensis, hasta el chimpancé, todos consumen carne en alguna medida), no era de manera diaria y obligatoria como se acostumbra en épocas actuales, sino por temporadas y por disponibilidad.

Vamos a darle un descanso de 15 días a tu cuerpo de las toxinas de la carne. Nadie esta hablando de volverse vegano. (Si por el contrario, es tu voluntad y tu decisión personal hacerlo, también estas en tu derecho a experimentar, algunos organismos se adaptan bien a ello, aunque primero siempre consulta a tu medico). Luego si deseas, puedes volver a consumir carne de manera adaptativa, es decir, simulando épocas de abundancia y escasés, o sencillamente, dándole descanso al cuerpo y teniendo en cuenta que la carne en realidad, debe representar solo un pequeño porcentaje de la dieta global.

Se reemplaza con: Huevo

Chía

Quinoa

Garbanzos

Frijol

Lenteja

Soya

Hongos comestibles (Champiñón, orellanas, shiitake, etc.)

Frutos secos (Maní, avellanas, nueces, almendras, etc.)

Moringa Oleifera (Hojas o harina de estas)

Spirulina

Con todos estos ingredientes existen miles de recetas diferentes que reemplazan el sabor de la carne mientras que superan sus virtudes nutricionales. ¡A experimentar y degustar!

– 0 Lácteos.

Al parecer, según las evidencias, el consumo de leche en el paleolítico era casi nulo o muy esporádico. Con el advenimiento del neolítico llegó la ganadería para consumo de pieles y carne, y posterior a ello, la leche y los lácteos.

Algunos pueblos como los del norte de Europa (entre otros) en estos últimos 10.000 años, debido a su antiquísima herencia ganadera desde el neolítico, han desarrollado genes que les permiten digerir mejor la leche que otros pueblos. Por el contrario, algunas comunidades indígenas que nunca tuvieron cultura ganadera, aun en la actualidad presentan complicaciones de todo tipo al ingerir leche.

Otro argumento de peso para tener en cuenta, es que, según el libro "[El estudio de China](#)" (Y todos los reportes y estudios clínicos allí mencionados) existe un dato que no se puede ignorar: "La caseína, una proteína contenida en la leche, cuando se acumula en el cuerpo, induce el desarrollo del cáncer". De hecho, en China, no se consume leche de forma regular, y sus niveles de incidencia de cáncer de seno, son casi nulos.

Es por todos estos datos que vamos a desintoxicar tu organismo de lácteos, luego, igual que con la carne, encuentra lo que mejor le convenga a tu cuerpo, según tu disposición moral, genética, economía y cualquier otro factor, pero en general siempre guardando la regla de darle a tu cuerpo descansos

mínimos de 7 días entre cada consumo de estos productos.

¿Y si me quedo sin calcio por no tomar suficiente leche? La chía, por ejemplo, contiene aproximadamente de 2 a 4 veces la cantidad de calcio que la leche, y en una forma más absorbible que el calcio lácteo. Si reemplazas de manera adecuada los alimentos y sin irte a los extremos, jamás sufrirás por deficiencia de calcio. De hecho, los Homo Heidelbergensis (unos de nuestros ancestros más cercanos) no tomaban leche, y con su dieta basada en semillas, vegetales, cereales, huevos y presas pequeñas, lograban tener mejor dentadura, densidad ósea y masa muscular que muchas comunidades actuales, e incluso, que los Neandertales posteriores a éstos.

Se reemplazan con: Leches, postres y yogurt vegetales (Soya, Maní, avellanas, nueces, almendras, etc.)

Quesos vegetales (Tofu de soya, humus o queso de garbanzo, queso de almendra, entre otros).

Entre estos postres y lácteos veganos, existen delicias que alguien acostumbrado a los lácteos ni siquiera logra imaginar. Atrévete a explorar nuevos sabores.



- 0 Azúcar.

Nuestros ancestros paleolíticos disfrutaban de los sabores dulces de la naturaleza en sus variadas formas. Sabían apreciar el delicioso dulce de la fructosa de una naranja o fresa. Sabían también disfrutar de la sacarosa presente en la miel o los jarabes de arce y degustar los suaves azucarados esenciales de una manzanilla silvestre. Saciaban su sed con los jugos agridulces de una caña azucarera, o los profundos almibares sin calorías de la mágica y dulce Stevia.

Todos en la actualidad, estamos ADICTOS a la glucosa y sacarosa del azúcar procesada por medios químicos, o en su defecto, a el “dulce amargo” del aspartame y los endulzantes artificiales (que luego de degustarlos dejan un solo pensamiento: “habría sido mejor tomar el café amargo”). Además, está demostrado que muchos de éstos pueden causar cáncer (entre otras complicaciones), de hecho, en la Unión Europea casi todos están prohibidos o con demandas en proceso.

Con respecto a la ADICCION al AZÚCAR (lo cual suena a chiste), si te interesa ampliar mas el tema, busca en Google al científico “Serge Ahmed” y sus estudios sobre el azúcar, o busca en YouTube los documentales [“Azúcar el dulce veneno”](#), [“Azúcar el dulce veneno versión Ecuador”](#), [“Colesterol, el gran engaño”](#), [“Toxinas en tu mesa”](#) y [“Nuestro cerebro es lo que comemos”](#) (producido por la cadena televisiva alemana DW).

Suscríbete a mi canal RICAMPUZANO HERBAL!

El azúcar en su naturaleza es el producto de una cristalización química, que se logra por medio de la adición de [bisulfito de sodio](#)* al jarabe concentrado de a caña de azúcar (panela). El resultado es el cristal blanco translucido que conocemos como azúcar. (*un químico muy similar a la “Soda Cáustica” o

“destapacaños químico”, además de que posee la capacidad de inducir metilación -mutación- en el ADN.)

Al ser producto de una reacción producida por métodos inorgánicos la molécula queda “inestable”, por lo que al azúcar se le conoce como “agente reductor”, es decir, tiende a robar los electrones de otras moléculas. Al robar los electrones establece enlaces aleatorios con moléculas a su paso, lo que ocasiona múltiples consecuencias orgánicas en distintos tejidos del cuerpo. De hecho, la inflamación de las arterias que desencadena en procesos de aterosclerosis, es disparada por el azúcar, el colesterol solo se acumula en el tejido ya inflamado por otra causa primaria.

Un hecho que comprueba lo deletéreo que puede ser el azúcar, es que a pesar que muchos pensarían que las bacterias se alimentarían muy bien de ésta, de hecho, resulta ser un agente “antibiótico” cuando se aplica en grandes dosis sobre cultivos in-vitro. El proceso de reducción por el azúcar en la membrana celular, destruye las células por completo.

Se reemplaza con: Panela

Miel de abejas

Stevia Natural en hoja o jarabe

(no comprimidos blancos)

Frutas o hierbas dulces.

Jarabes naturales como el del Arce (“Maple tree”. La “miel maple” que nos venden comúnmente en el supermercado en Colombia no es arce ni “maple” real. Si tiene acceso a una miel de Arce certificada -se consigue en USA o Europa- consúmlala con tranquilidad).

- 0 Trigo. ("Parva" industrial y procesados, incluyendo pastas no orgánicas - artesanales)

El trigo por sus virtudes agronómicas, fue seleccionado desde el neolítico por los primeros hombres. Éste fue usado como la base de la dietas para las masas de esclavos (crecientes en la época del nacimiento de los grandes imperios de la antigüedad).

El trigo permite la supervivencia y el trabajo de las clases obreras, pero no contiene todo lo necesario para lograr una adecuada calidad de vida ni bienestar en el ser humano.

Desafortunadamente, ese nunca fue el interés del imperio, éste solo necesitaba productividad y crecimiento ("conquista y guerra").

Desde allí los arqueólogos y paleoantropólogos han rastreado por medio de las evidencias, el aumento en enfermedades crónicas y degenerativas en el ser humano.

Mas adelante en los años 50s, la "Revolución verde" del gobierno de USA, promovió aún más la selección genética del trigo y su incipiente modificación, con el objetivo de "eliminar el hambre en el mundo". Lo que se buscó fue crear por medio de hibridación, selección y modificación genética, obtener granos de mucho mayor volumen, lo que eleva la "productividad". Lo que no se tuvo en cuenta, fue el cambio a nivel nutricional en sus componentes.

Con las modificaciones en el trigo, el nivel de calorías aumentó exponencialmente, a la vez que sus compuestos benéficos se vieron reducidos. El nivel de gluten también aumentó. Como consecuencia de todo esto, los índices de obesidad y enfermedades crónicas (incluida la "intolerancia al gluten") se dispararon en el siglo 20.

Nuestros ancestros paleolíticos nunca tuvieron una panadería

humeante en la esquina de su casa, ni pan empacado en los supermercados. Sus carbohidratos provenían de harinas diversas, vegetales y semillas de todo tipo llenaban sus necesidades nutricionales, sin ocasionarles ningún daño.

Se reemplaza con: Arroz (Se puede convertir en harina)

Maíz

Papa

Avena

Yuca

Ñame

Plátano verde – Guineo

Sorgo

Mijo

Quinoa

Amaranto

Moringa oleífera (Harina)

– 0 Alimentos procesados:

Son tantos los artículos que tratan el tema de “porque estos alimentos no deben ser consumidos”, que será dejado para ampliar mas adelante en otra edición.

– Bebidas gaseosas

– Bebidas

instantáneas (Refrescos en polvo)

– Bebidas

chocolatadas o saborizantes para leche.

– Salsas

industriales.

(Puede consumir salsas si son artesanales o elaboradas en casa, sin químicos ni conservantes).

– Embutidos y

carnes procesadas.

– Enlatados (De

todo tipo, sean vegetales o cualquier otro tipo de alimento)

– Alimentos

procesados de todo tipo (Dulces, chocolatinas, parva industrial, caldo de carne o pollo en cubos o polvo, alimentos precocidos y empacados, sopas de sobre, bebidas o concentrados “multivitamínicos”, entre otros...).

– 0 Sal refinada:

La sal refinada, a pesar de contener yodo, -el cual resulta ser benéfico para la función tiroidea-, es por otras características, deletérea para la salud en general.

Los minerales y oligoelementos anteriormente consumidos dentro de una dieta variada en vegetales y hierbas aromáticas por el hombre paleolítico, fueron reducidos drásticamente con el advenimiento de la dieta del neolítico, basada en monocultivos, sedentarización y esclavitud. Esto trajo consigo la necesidad de consumir sales añadidas en la dieta, pues, sin los electrolitos suficientes, nuestro sistema nervioso entra en colapso literalmente.

Todo este proceso dió como resultado una de las primeras formas de “comercio en monopolio” o “forma de moneda”, la “Sal”.

Por medio de la sal unos pueblos subyugaron a otros pueblos. Y por medio de la sal añadida las enfermedades llegan a las poblaciones. Así lo observaron viajeros europeos en el sur de Asia, donde las comunidades no usan sal añadida (además de una dieta sana basada en abundantes vegetales y comida de mar). Estas comunidades carecen de las enfermedades renales y cardiovasculares propias de los países europeos de donde provenían los científicos. Su conclusión fue unánime, el uso de sal añadida es un factor clave en el origen de las enfermedades de occidente.

Se reemplaza con:

– Una
dieta muy variada de vegetales y plantas aromáticas ricas en
minerales y oligoelementos.

– Sal
marina,

– Sal
rosada del Himalaya.

– Sal
“de piedra” o “mina” sin refinar.

–
Especias: Orégano, tomillo, pimienta, etc... (Todas las especias
son ricas en algún mineral en particular.)

–
Algas marinas “sushi” o espirulina (ricas en yodo) (consumirlas
muy esporádicamente si presenta función tiroidea normal -repone
sus niveles de yodo de manera adecuada-, en caso contrario,

consulte a su médico para la reposición de yodo en su dieta.)



¿COMO INTRODUCIR TODOS ESTOS NUEVOS ALIMENTOS EN LA DIETA?

LAS ENSALADAS

Según los estudios en arqueología más recientes, nuestros ancestros paleolíticos tenían una dieta basada en los vegetales, en la cual las fuentes de proteína y carbohidratos eran muy diversas. Muy diferente resulta ser la dieta actual, en la cual, a causa de los monocultivos y la ganadería, se ha reducido a pocas fuentes generalizadas de dichos nutrientes, como la carne y los lácteos como fuente de proteína básica y el trigo como fuente primaria de carbohidratos.

Un hecho fundamental hallado en los trabajos sobre las poblaciones y la flora del bajo Cauca y Magdalena medio

realizados por el arqueólogo Francisco Javier Aceituno (profesor de la Facultad de Antropología de la U. de A.), es que las fuentes de proteína en la alimentación humana en realidad, no provenían en un 100% de la carne como nos lo hacen ver los medios (Los picapiedra y sus “costillas de brontosaurio” o las “paleodietas basadas en carne”), sino que en realidad éstas eran obtenidas de vegetales como el Phaseolus (Una variedad de frijol silvestre). Además de este grano, semillas como la quinua, chia o amaranto entre muchos otros vegetales, hongos comestibles y organismos multicelulares como la chlorella o la espirulina hacían su aporte proteico a la alimentación del hombre paleolítico.

Esta reducción en la diversidad de las fuentes nutricionales ha dado origen a toda una gama de enfermedades como son la obesidad, hipertensión, diabetes, cáncer, entre muchas otras, las cuales se ha demostrado su reducción significativa a través del manejo de la dieta.

Por todo esto el esquema dietario propone las “Ensaladas” como base de la nutrición humana (Tal como se alimentaban nuestros ancestros), a las cuales se agregan de manera aleatoria (según la disponibilidad del entorno), diferentes fuentes de nutrientes ya mencionados que completan el cuadro tradicional de “Carbohidratos, proteínas, lípidos y vitaminas” (los cuales constituyen la base alimentaria molecular del ser humano).

“Comerse el arcoíris”

¿Cuál es la fórmula para preparar una buena ensalada? Algunos nutricionistas recurren a una metáfora con la que responden a esta pregunta diciendo: **“Cómete el arcoíris”**. Es decir, **para hacer una ensalada, la clave está en los colores. Cada vegetal de acuerdo a su color, contiene diferentes nutrientes y fitocompuestos, los cuales en conjunto forman la base fundamental para obtener una buena calidad de vida.**

La idea, por lo tanto, es usar en las ensaladas múltiples vegetales de diferentes colores, lo cual asegura el consumo de toda la gama de fitonutrientes.

A la hora de preparar una ensalada, no solo los vegetales tienen compuestos útiles al organismo, hay que recordar que las frutas también pueden ser parte de este tipo de preparaciones, esto asegura una amplia variedad de “nutrientes y colores”. Recuerda las frutas también son vegetales y deben comerse durante todo el día.

Asegúrate de comer siempre una “obra de arte” llena de colores en tu ensalada.

Recuerda que las frutas y vegetales naturalmente se cosechan por temporadas, por lo que nuestros ancestros según las épocas, consumían ciertos vegetales disponibles, con un inventario que siempre variaba con el calendario. Es decir, incluso los vegetales tenían épocas de consumo y descanso. Un hombre paleolítico nunca tuvo manzanas o lechugas los 365 días del año, muy diferente a lo que ofrece la globalización actual.

Una solución sencilla y adaptativa, tanto en el aspecto biológico, como en el económico, es comprar las frutas y vegetales “de cosecha”. Estos vegetales debido a su abundancia reducen sus precios, lo que permite conseguir muy buena calidad a costos reducidos. Mas adelante cuando la cosecha disminuye, no hay porque comprar a precios altos e importaciones desde el otro lado del mundo, simplemente encontrar cuales son los nuevos productos “en cosecha”. De esta manera se logra emular el consumo “estacional” de los alimentos y recibir sus beneficios.



“No solo de vegetales vive el hombre”

Luego de tener la ensalada preparada con una variedad de colores, es obvio que a esta mezcla de vitaminas y fitocompuestos, le hace falta una buena carga de proteínas, lípidos y carbohidratos para completar los requerimientos del organismo.

Para este objetivo, se recomienda añadir a la ensalada reemplazos de la carne y los lácteos, como puede ser: Huevo frito, cocido o en cualquier forma de preparación, granos cocidos en conserva (Frijol, garbanzo, lenteja, entre otros...), hongos comestibles (Champiñón, orellanas, shiitake, etc.), frutos secos (Maní, avellanas, nueces, almendras, etc.), Moringa Oleífera (Hojas o harina de estas), y quesos vegetales (Tofu de soya, hummus o queso de garbanzo, queso de almendra, entre otros...) y carnes de origen vegetal. En los días que se permita

comer alimentos de origen animal, pueden añadirse carnes magras, pescados, aves, y lácteos de su elección.

Para completar la ensalada en su contenido de lípidos y proteínas, se recomienda agregar SALSAS ARTESANALES O CASERAS, las cuales realzan e integran el sabor de los alimentos, lo que resulta en una comida, además de saludable, muy deliciosa. Esta técnica es muy usada dentro de la dieta mediterránea, la cual en la actualidad está siendo estudiada por sus grandes beneficios para la salud.

LOS GRANOS

Los granos como fuente tradicional de proteínas y carbohidratos en la dieta, constituyen un pilar fundamental en la dieta humana. Como se dijo anteriormente, en el paleolítico estos representaban un gran porcentaje de la proteína ingerida por nuestros ancestros, la cual complementaban con el fruto de la caza ESPORÁDICA (No comían carne todos los días) de presas animales pequeñas (pájaros, tapires, roedores pequeños, pescados, mariscos, entre otros...).

La ganadería no existía, y por lo tanto, los lácteos eran inexistentes o muy escasos (se cree que en épocas de sequía o escases, algunos seres humanos recurrían al consumo de leche obtenida de animales como alimento de emergencia).

Con el advenimiento de la civilización y los grandes monocultivos, el consumo de granos se hizo extensivo como medio fundamental para la alimentación de las grandes masas humanas que se congregaban en los centros culturales incipientes.

Con este hecho, se redujo la variedad alimentaria y en consecuencia el consumo excesivo de granos, sin un conocimiento profundo de sus fitocompuestos y la fisiología humana al metabolizarlos.

En el paleolítico, los granos por ser de carácter silvestre (no sembrados), eran recolectados en pequeñas cantidades, las cuales eran adicionadas a la dieta como un “plus”, complementando la gran variedad de alimentos a los que tenían acceso en el momento.

Cuando consumimos granos en porciones pequeñas, casi la totalidad de sus nutrientes son absorbidos, y los antinutrientes, por tratarse de poca cantidad, no generan los efectos secundarios e indeseables propios de éstos. (Estos ocurren cuando se consumen los granos en cantidades excesivas, lo que se derivó de nuestra civilización y los sistemas económicos de monocultivo imperantes.)

“Los antinutrientes”

A pesar del gran valor nutricional que tienen los granos, estos también, debido a su naturaleza biológica, encierran dentro de sí unos compuestos que resultan ser perjudiciales para el organismo si son ingeridos en grandes cantidades. Estos “antinutrientes” son los responsables de la flatulencia, pesadez y dispepsia que experimentan algunas personas luego de comer un “plato de frijoles”.

Estos “antinutrientes” resultan ser moléculas que produce la planta a modo de defensa en la cáscara del grano, con el fin de repeler los ataques de las plagas e insectos que atacan las semillas.

Este problema puede ser fácilmente resuelto. Existe un proceso llamado “activación de la semilla” (comúnmente conocido como “remojo”), en el cual, mediante la inmersión en agua y lavados seriados, se eliminan los antinutrientes y se activan procesos enzimáticos en la semilla, lo que aumenta la disponibilidad de los nutrientes benéficos.

¿Como se hace? Consiste en un remojo y lavado en serie del grano

por espacio de 12 a 24 horas antes de ser cocido. Se pone en un recipiente la cantidad de granos a preparar y se cubre totalmente con agua, lavando y removiendo con las manos. Se elimina el agua inicial y se vuelve a cubrir con agua limpia. Luego cada 2 a 4 horas repetir el proceso y cambiar el agua. Luego de por lo menos 4 lavados y 12 horas de remojo, los granos ya están listos para ser cocidos.

Con este sencillo proceso se eliminan la mayoría de efectos molestos de los granos en el sistema digestivo. Además de ello, es importante cambiar el esquema en el cual el “plato principal” consiste en una porción excesiva de granos (“plato de frijoles o lentejas”), con una mínima cantidad de ensalada. Recordemos que nuestros ancestros comían **grandes porciones de vegetales muy variados**, acompañadas de **fuentes de proteína en pequeñas porciones**, como granos, hongos o carne de pequeñas presas. De hecho, de un plato de frijoles actual, solo se absorbe aproximadamente un 60% o menos de los nutrientes allí contenidos, ya que el cuerpo absorbe lo que necesita, y el resto continúa su paso por el tubo digestivo y se desecha.

El añadir 4 o 5 cucharadas de granos a una buena porción de ensalada (Aderezada con huevo, hongos u otras fuentes proteicas) es suficiente para adquirir los nutrientes necesarios de éstos y se eliminan los efectos secundarios por el exceso de consumo en su forma “tradicional” (Flatulencia, pesadez, etc...).

Para una alimentación ágil y sencilla y aprovechando que las porciones de granos disminuyen en tamaño, puede prepararse una buena cantidad de éstos y conservarlos ya cocidos en recipientes de vidrio estériles bajo refrigeración. Se puede añadir vinagre, aceite y especias como orégano, romero y pimienta como conservantes. Esta preparación si se mantiene en óptimas condiciones de asepsia, puede durar hasta 2 semanas en la nevera. Usar siempre una cuchara limpia y seca cuando se vaya a

extraer una porción del recipiente, tapar inmediatamente y mantener refrigerado siempre.

LA CARNE

A pesar que la carne hecho parte de la dieta desde nuestros ancestros paleolíticos e incluso antes, la forma de su consumo ha cambiado rotundamente en los últimos siglos, lo que ocasiona la aparición de múltiples enfermedades crónicas y degenerativas en el ser humano.

Originalmente la carne y los lácteos representaban fuentes nutricionales de “emergencia” (escases de otros alimentos) o “lujo” (consumo de carne en ceremonias o rituales).

Lastimosamente como consecuencia de la “civilización” y los sistemas económicos imperantes, la carne pasó a ser un elemento “básico” de la dieta, en reemplazo de la enorme variedad de fuentes alimentarias vegetales que perdió el hombre con el paso a la “época de los grandes imperios”. (Es paradójico, pero según los hallazgos, la “civilización” al contrario de lo que se cree, trajo deficiencias alimentarias, hambre y desigualdad para los seres humanos.)

Todo lo anterior se debe tener en cuenta, sin mencionar que en la actualidad los animales son inyectados constantemente con hormonas y antibióticos, los cuales quedan depositados en los tejidos que consumimos.

Las “carnes vegetales”

Una alternativa nutricional para vencer el apego al sabor de la carne, consiste en la preparación de las “carnes vegetales”. Estas preparaciones consisten en un proceso por el cual se procesan los granos, hongos o harinas proteicas con el fin de imitar la textura y sabor de los cárnicos en la dieta.

Esta opción resulta ser de gran ayuda en la actualidad para la

adaptación de las personas que vienen acostumbradas a un consumo reiterado de carne dentro de su alimentación, y les permite de una manera “amigable”, incluir en su dieta los fitocompuestos tan necesarios para mejorar la salud en nuestros días.

¿Como se preparan las carnes vegetales? Las formas de preparación son muy variadas, en las cuales se usan desde los granos cocidos, molidos y mezclados con harinas, huevo, hongos comestibles y vegetales (carnes vegetarianas), hasta las carnes “veganas”, en las cuales se realiza la activación de la semilla y es procesada sin cocción junto con especias, para ser finalmente asada o cocida como si de una carne se tratase.

Las formas de preparación son tan variadas, que dejo a discreción del lector, la tarea de consultar sus propias recetas, experimentar y probar las distintas opciones hasta que halle cuales son de su preferencia.

LOS CARBOHIDRATOS

Otra consecuencia de la “civilización” en la dieta humana, es la adopción de sistemas de “monocultivos” que eliminan la variedad de fuentes vegetales de las que disponía el ser humano que vivía en libertad.

Los carbohidratos constituyen y han constituido siempre una de las bases fundamentales de la alimentación, pues son la fuente de energía directa y rápida para las células. Lastimosamente, a causa de los sistemas imperantes, se definieron fuentes únicas de nutrientes como base para las poblaciones. En el último siglo como resultado de los procesos de globalización, el trigo se ha impuesto como la fuente principal (y única en muchos casos) de carbohidratos en la dieta.

Esta “especialización” en la alimentación ha llevado a que el trigo haya tenido una expansión a lo largo y ancho del planeta,

y los procesos industriales dirigidos a lograr “calidad y estandarización”, destruyen por completo su integridad nutricional. Además por ser la única fuente de carbohidratos, se incurre en un consumo excesivo, y, repito, tal como dijeron los médicos Ayurveda en India, luego Hipócrates y más tarde Paracelso: “Todo es veneno, nada es veneno, la diferencia radica en la dosis”.

Numerosos estudios han demostrado los perjuicios de salud derivados en una dieta basada en trigo procesado. Enfermedades como la obesidad, diabetes, cáncer, hipertensión, dislipidemias, aterosclerosis e infartos han sido ligados claramente con este tipo de alimentación.

Para evitar estos excesos, se propone el cambio de fuentes de carbohidratos, tal como lo hacían nuestros ancestros. Cereales como el arroz, el maíz, el amaranto, el sorgo o el millo representan una muy buena fuente de reemplazo de harinas. Además tubérculos como las papas, la yuca o mandioca (mencionados en los estudios de Aceituno) y vegetales como el plátano o el guineo también son buena fuente de almidones y carbohidratos complejos similares al trigo.

¿Como hacerlo? Todos estos vegetales mencionados pueden ser secados y molidos a modo de “harina”, licuados y asados a modo de “tortilla o burrito”, o cocidos, molidos y asados a modo de “arepa”, “pan” o “galleta”, sin mencionar la infinidad de preparaciones ya conocidas de estos alimentos.

Todas estas preparaciones (arepas, panes, tortillas, burritos, panes, galletas, etc...) pueden ser añadidos a las ensaladas “arcoíris” que prepares para complementar su contenido nutricional y energético.

Dejo a discreción del lector el consultar y descubrir la infinidad de preparaciones y comidas que es posible consumir,

gracias a estos alimentos base.



LOS “BATIDOS, BEBIDAS Y JUGOS”

Una alternativa nutricional y terapéutica muy usada desde antiguos tiempos hasta nuestros días, son los batidos de frutas y vegetales. Éstos, debido a su facilidad de preparación, resultan ser una opción funcional para la ingestión de los fitocompuestos tan necesarios en nuestra dieta y modo de vida actual.

Consisten básicamente en la fusión (por medio del licuado eléctrico o el batido energético manual) de diferentes alimentos que en conjunto logran efectos benéficos para el organismo. Todo ello, gracias a la sinergia (se potencian unos a otros) que establecen algunos de sus componentes dentro del cuerpo humano.

Jugo verde alcalinizante y depurativo

1 Manzana verde

1 Manzana roja

1 Pera

2 Limones (Jugo)

2 Ramas de apio con hojas

3 Hojas de Kalanchoe Daigremontiana (30 gramos)

Panela, miel de abeja o Stevia natural.

Jugo reconstituyente

1 Banano

1 Naranja (jugo)

1 Mango

1 cucharada de Chía remojada en 1 vaso de agua (1 hora antes)

1 cucharada de moringa oleifera (harina u hoja)

$\frac{1}{2}$ cucharadita de spirulina

Panela, miel de abeja o Stevia natural.

Jugo antioxidante

3 ramas de apio

3 cm de raíz de jengibre

3 cm de raíz de cúrcuma o una cucharada mediana en polvo

$\frac{1}{2}$ cucharadita de pimienta negra en polvo

3 Naranjas (jugo)

3 Limones (Jugo)

2 cucharadas medianas de Te verde en polvo

Panela, miel de abeja o Stevia natural.

Licuar todos los ingredientes agregando agua hasta conseguir consistencia deseada. Si se deja sin agua queda un alimento tipo "puré" o "batido", el cual puede ser combinado con cereales o frutos secos, por el contrario si se agrega agua, puede ser diluido hasta el punto de "jugo o bebida refrescante". Endulzar al gusto con panela, miel o stevia natural. Tomar durante toda la mañana hasta terminar la jarra.

Otra antiquísima opción de consumo de plantas y frutos que ha sido relegada casi al olvido, son las infusiones herbales y frutales, las cuales constituyen bebidas refrescantes, deliciosas y llenas de virtudes benéficas para el organismo.



¿COMO PREPARAR UNA BUENA INFUSION HERBAL?

Para preparar cualquier infusión herbaria, es necesario seguir paso a paso las siguientes instrucciones (Para un pocillo de infusión):

1. Calienta un pocillo de agua hasta que alcance el estado de ebullición (que esté soltando abundantes burbujas).

2. Agrega la cantidad de hierba o fruta necesaria para preparar la infusión, apaga el fuego de inmediato y tapa la olla.
3. Deja reposar 15 minutos con la olla tapada.
4. Cuela, sirve y endulza al gusto con Stevia natural, panela o miel de abejas.

EL TÉ Y EL CAFÉ

Con respecto al café y al té, los cuales ha sido vilipendiados como un peligro potencial en muchos casos, en sí, a nivel histórico, constituyen plantas sagradas para muchas comunidades antiguas (así lo menciona Krumm Heller en su libro “Plantas sagradas”). Estas plantas desde su origen entrañan propiedades benéficas para el ser humano cuando son usadas sabiamente.

Como todas las cosas que tiene contacto el occidente, el café y el té fueron elevados hasta un punto de EXCESOS, donde sus propiedades medicinales quedaron relegadas en favor del hedonismo, “de encontrar solo placer”. Por otro lado, fueron instrumentalizadas como medio de estimulación para el trabajo. Se repite el mismo adagio, “todo es veneno, nada es veneno, la diferencia esta en la dosis”. El café y el té, como todas las plantas, tienen sus propios ciclos de cosecha, por lo que en unas épocas están disponibles, y en otras no. Nuestros ancestros paleolíticos nunca tuvieron una cafetera hirviendo los 365 días del año.

Nunca caigas en excesos, deja espacios de rotación para unas y otras bebidas y nunca tendrás que privarte de estas excelentes plantas. En caso que padezcas alguna patología especial, como cardiopatías (enfermedades del corazón), consulta a tu medico para que examine tu caso particular antes de tomar cualquier decisión.

Una última observación que nunca sobra realizar acerca del té y

el café, es que jamás deben ser sometidos a procesos de hervido, pues generan toxinas y pierden sus propiedades benéficas. Siempre seguir con éstos la técnica para preparar infusiones herbarias descrita en el titulo anterior.

OTRAS INFUSIONES HERBALES

Además del café y el Té, los cuales han sido programados por la cultura en nuestra mente, existen muchas otras hierbas que proporcionan sabores deliciosos y refrescantes, y excelentes propiedades benéficas para el cuerpo.

Recuerda que en lugar de una bebida azucarada puedes recurrir a:

Flor de Jamaica

Manzanilla

Romero

Toronjil

Limoncillo

Canela

Clavo de olor

Tomillo

Hierbabuena

Menta

Cidrón

Albahaca

Anís

Y muchos más...

TÉRMINO DE LA EXPERIENCIA DE ALIMENTACIÓN ADAPTATIVA

Luego de 15 días de realizado este esquema, pueden introducirse nuevamente las carnes, de preferencia pescado y mariscos, con un espaciamiento de 5 a 7 días entre su consumo. Igualmente pueden reintroducirse los lácteos, a intervalos regulares mínimos de 7 días si así lo desea.

Lo ideal es imitar la dieta de los hombres paleolíticos, donde el consumo de carne y lácteos era ESPORÁDICO, solo en caso de necesidad o "fecha ritual especial". Este espaciamiento en el consumo, le otorga al organismo el tiempo necesario para limpiar los tóxicos ingeridos y aprovechar de manera adecuada los nutrientes.

Este tipo de alimentación permite una libertad en cuanto al consumo de todos los grupos alimenticios, pero al seguir la premisa de MODERACION y TIEMPOS DE DESCANSO regulares, puede llevarse de una manera que incluso es posible "darse los gustos" que hemos tomado dentro de nuestra cultura.

Si tomamos la navidad como ejemplo (el solsticio de invierno para nuestros ancestros paleolíticos), para nosotros, igual que para ellos, representa una FECHA RITUAL, donde el consumo de sacrificios animales se encuentra casi "grabado" en nuestra genética. En nuestro caso también están los diferentes postres y platos navideños que encierran dentro de sí "excesos nutricionales".

¿Por qué el hombre paleolítico podía comer carne en cantidades industriales en estas fechas y no engordaba ni enfermaba? La respuesta está en la MODERACIÓN que tuvo antes. En noviembre, octubre, agosto y meses atrás, este hombre paleolítico nunca comía hamburguesas, gaseosas o comida chatarra, respetaba los

ciclos de las cosechas silvestres y rotaba sus alimentos, y cuando consumía carnes lo hacía de manera esporádica. Cuando llegaban las fechas rituales, podía hartarse casi hasta el exceso sin sufrir ninguna consecuencia deletérea para su organismo.

Así mismo nosotros podemos hacerlo en la actualidad, todo radica en poner VOLUNTAD de nuestra parte.

Por otro lado, para finalizar, el consumo de alimentos procesados incluyendo azúcar, enlatados, embutidos, golosinas azucaradas, caldos y sopas instantáneas, gaseosas, bebidas solubles en polvo, entre otros, quedan desaconsejados de por vida, ya que en realidad ninguno de estos productos constituye una alimentación sana ni correcta para el ser humano. (Nuestros ancestros paleolíticos nunca consumieron esos “productos”.)
NECESITAMOS CON URGENCIA UNA RENOVACION EN LA INDUSTRIA ALIMENTARIA, QUE BRINDE ALIMENTOS SANOS, NUTRITIVOS FUNCIONALES Y LIBRES DE TOXINAS.

SI TE GUSTA E INTERESA LA INFORMACIÓN AQUÍ HALLADA Y QUIERES CONOCER ACERCA DE LAS FUENTES BIBLIOGRÁFICAS QUE SOPORTAN ESTE TEXTO Y MUCHOS MAS DATOS, ESPERA EL LIBRO “EN BÚSQUEDA DE UNA ALIMENTACION ADAPTATIVA PARA EL SER HUMANO”, EL CUAL SE HALLA EN PROCESO DE EDICIÓN.