

11 PRINCIPIOS  
**8**  
DIETÉTICOS

**Para balancear los ácidos grasos omega-6 y omega-3 en tu dieta, consume animales terrestres y acuáticos.**



Las dietas tradicionales contienen cantidades similares de los ácidos grasos esenciales omega-6 y omega-3. Las dietas modernas, con un alto consumo de aceites vegetales, pueden contener casi 20 veces más cantidades de omega-6 que omega-3, debido a que los aceites industriales de semillas contienen grandes cantidades de omega-6.

Probablemente hayas escuchado acerca de los aceites esenciales omega-3 y omega-6. Estos son los dos tipos principales de moléculas lipídicas poliinsaturadas. Nuestro cuerpo necesita consumir ambas en pequeñas cantidades —y en el balance correcto, idealmente, alrededor de dos a tres veces más omega-6 que omega-3. Obtenemos omega-6 de las nueces, los granos y las semillas, así como de grasas animales como la mantequilla. Obtenemos omega-3 principalmente de alimentos marinos, aceite de linaza, órganos y yemas de huevo de gallinas de pastoreo.

Desafortunadamente, la mayoría de dietas modernas contienen cantidades demasiado altas de los ácidos grasos omega-6 debido al consumo de aceites industriales de semillas —estos aceites pueden llegar a ser cien por ciento omega-6—, al mismo tiempo que no contienen suficiente omega-3. Cantidades muy altas de omega-3 también son problemáticas —dolencias como el ataque cardíaco y el sangrado son comunes entre las personas Inuit, cuya dieta contiene cantidades muy altas de omega-3, así como entre personas que se suplementan con cantidades excesivas de aceite de pescado o de linaza.

Un balance de pequeñas cantidades de omega-6 y omega-3 es clave, algo que es fácil de conseguir simplemente eliminando todos los aceites industriales de semillas de nuestra dieta (en su mayor parte omega-6) e incluyendo alimentos marinos y alimentos criados en pasturas para el omega-3. Por favor, nótese que no recomendamos el aceite de pescado. El aceite de pescado es un producto altamente industrializado que se hierva por horas; el hervor de los delicados ácidos grasos omega-3 los hace perjudiciales para nuestra salud.

Existen dos tipos de moléculas grasas poliinsaturadas que son particularmente importantes en la dieta humana: el ácido araquidónico (AA), un ácido graso omega-6 que se encuentra en grasas animales, en los órganos y en las yemas de huevo; y el ácido docosahexaenoico (DHA), un ácido graso omega-3 que se encuentra en los pescados grasosos, los mariscos, el aceite de hígado de bacalao sin calentar, las yemas de huevo, y algunos órganos. Necesitamos consumir ambos ácidos grasos en pequeñas cantidades para obtener un balance de omega-6 y omega-3.

## **Octavo principio**

El AA es importante para una buena digestión y una piel saludable. Los síntomas de deficiencia de AA incluyen erupciones, sequedad en la piel, problemas digestivos, intolerancias alimentarias, y dificultad reproductiva. El DHA es importante para el sistema nervioso. Los síntomas de deficiencia de DHA incluyen entumecimiento, hormigueo, debilidad, dolor, problemas psiquiátricos, problemas de aprendizaje y problemas de visión. Las deficiencias de ambos ácidos grasos, el AA y el DHA, pueden interferir con el crecimiento y la inmunidad, y causar inflamación.