

¡SANA TU INTESTINO!

RECETARIO DE LA DIETA GAPS

Hilary Boynton y Mary G. Brackett

Prólogo de la doctora Natasha Campbell-McBride



EDITORIAL
DIENTE DE LEÓN

Edición original: *The Heal Your Gut Cookbook: Nutrient-Dense Recipes for Intestinal Health Using the GAPS Diet*
Publicado por primera vez por Chelsea Green Publishing,
White River Junction, Vermont, 2014. Acuerdo de publicación
realizado a través de Ute Körner Literary Agent, Barcelona.
www.uklitag.com

Publicado por:
Editorial Diente de León
Avenida Luis Salvador Cilimingras, s/n.
07170 Valldemossa (Illes Balears)
www.editorialdientedeleon.com

Primera edición: marzo 2019

© Hilary Boynton and Mary G. Brackett, 2014
© de las fotografías: Mary G. Brackett, 2014
© de la traducción: Ofelia Avella, 2019
© de esta edición: Sonmo Playwright, S.L.U., 2019

Diseño de cubierta: Jaime Cruz
Impreso en España por Epes

ISBN: 978-84-946224-1-0
Depósito legal: PM 229-2019

La editorial DDL está comprometida con la ecología y la salud,
lo que significa reducir al mínimo nuestro impacto medioambiental.
El papel procede de bosques sostenibles y utilizamos tintas vegetales.

Reservados todos los derechos en lengua castellana. No está permitido
la reproducción total ni parcial de esta obra, ni su tratamiento
o transmisión por ningún medio o método sin la autorización por
escrito de la editorial.

La editorial agradece todos los comentarios y observaciones:
ana@editorialdientedeleon.com

*A mis cinco hermosos hijos: Dossie, Cooper, Campbell, Wyatt
y Tanner, con amor y gratitud. Y a mi maravilloso esposo,
Nick: ¡haces que todo sea divertido!
-HB*

*A mis amores: Chris, la pareja más maravillosa que una chica podría desear,
gracias por ser mi inspiración, mi motivación, mi segunda opinión y mi roca a
lo largo de este salvaje (¡y delicioso!) viaje; y a Chet, el regalo más maravilloso
que me ha sido concedido... vuestras vidas dan sentido a la mía. Os quiero a
ambos más de lo que nunca podréis llegar a saber.
-MGB*

La Dieta GAPS puede cambiar tu vida, lo difícil es ponerla en práctica. ¡Hilary Boynton al rescate! Hilary es una atareada madre de cinco niños que se guía por la máxima de ‘que tu alimento sea tu medicina’. Junto a la fotógrafa Mary Brackett ha creado este recetario, bellamente ilustrado, que enseña a preparar comidas GAPS deliciosas y nutritivas. ¡Sana tu intestino! proporciona recetas fáciles, que te harán la boca agua. Te ofrece maneras prácticas de devolver tu sistema intestinal a su óptimo funcionamiento y de ayudarte a ti y a tu familia a tomar el control de vuestra salud.

—**Doctor Joseph Mercola**, fundador de Mercola.com.

Si crees que ‘dieta curativa’ significa renunciar a los alimentos deliciosos, te llevarás una sorpresa. ¡Sana tu intestino! demuestra que puedes disfrutar de cada bocado mientras tu cuerpo se recupera de una vida de deficiencias nutricionales y alimentos procesados. Las recetas son deliciosas y el libro está bellamente ilustrado. Es una maravillosa contribución a lo publicado hasta ahora sobre el tema.

—**Sally Fallon Morell**, presidenta de la Fundación Weston A. Price.

Más de la mitad de los niños norteamericanos están diagnosticados con una enfermedad crónica, y gran parte de estos datos se pueden atribuir a que han estado expuestos a sustancias perjudiciales (desde antibióticos a OMG) que han destruido su salud intestinal. A pesar de todo el daño que hemos hecho a este sistema y a nuestra salud inmunológica, todavía hay esperanza. La sanación de nuestro sistema intestinal a través de dietas restauradoras y ricas en nutrientes como la Dieta GAPS es absolutamente fundamental para recobrar la salud. La recuperación está a nuestro alcance, y ¡Sana tu intestino! es un excelente compañero para emprender ese viaje.

—**Beth Lambert**, autora de *A Compromised Generation: The Epidemic of Chronic Illness in America’s Children* [Una generación comprometida: La epidemia de las enfermedades crónicas en los niños de Estados Unidos], directora ejecutiva de Epidemic Answers y productora ejecutiva del Canary Kids Project.

En mis muchos años trabajando el restablecimiento de la salud a través de la dieta, especialmente de la sanación del intestino, siempre me ha surgido un problema y es el cómo poner la información y los alimentos a disposición de quienes los necesitan. Al principio ni se encontraban los alimentos, ni se disponía de planes de dieta, recetas ni explicaciones. Con el paso de los años esto ha empezado a cambiar. Cada vez hay más mercados locales, pequeños negocios y grupos de consumo que van llenando este vacío. El libro de Hilary y Mary es una valiosa aportación al asunto de qué hacer con los alimentos y por qué. Es un pequeño paso más hacia mi eventual desaparición como profesional, el momento en el que finalmente pueda decir: 'Me voy, toda la información está allí afuera. Sigue los consejos y las estupendas recetas, mi labor ha concluido'.

—**Doctor Thomas Cowan**, autor de *The Fourfold Path to Healing* [Cuatro vías hacia la sanación] coautor de *The Nourishing Traditions Book of Baby & Child Care*. [El libro de las tradiciones culinarias del bebé y el cuidado del niño.]

Si te sientes esclavizada por la alimentación estándar y los remedios farmacéuticos, ¡Sana tu intestino! te proporciona un completo y posible plan para liberarte. Estas páginas gritan '¡libertad para tener salud!'. Como agricultor al servicio de los amantes del bienestar físico y mental, añoro el tipo de entendimiento y participación que puede ofrecer un recetario como este. Los que se alimentan del bienestar crean paisajes de bienestar.

—**Joel Salatin**, autor de *Esto no es normal* y propietario de la granja Polyface.

Hilary Boynton es esposa, madre de cinco hijos, artista, una cocinera maravillosa, asesora de salud y profesora de cocina. Ella, junto con Mary Brackett, han creado un deleitoso libro de cocina, lleno de recetas sabrosas y apetitosas. Los seguidores de la Dieta GAPS y todos aquellos que deseen comidas llenas de nutrientes, saludables y deliciosas sin duda apreciarán este libro.

—**Kristin Canty**, directora de *Farmageddon: The Unseen War on American Family Farms* [*Granjacalipsis: La guerra inadvertida contra las granjas familiares en Estados Unidos*].

No podía parar de leer ¡Sana tu intestino!, el libro sobre la Dieta GAPS de Hilary Boynton y Mary Brackett. Me descubrí ansiosa ante la increíble información y orientación que ofrecen sobre cómo mejorar la salud intestinal y, con ello, las funciones inmunológicas de nuestro organismo. Hilary y Mary hacen un trabajo estupendo, tejiendo sus propias historias personales y familiares de sanación junto a fantásticas y deliciosas recetas que se basan en la filosofía de la alimentación de Hilary. Las recetas son, además, fáciles de seguir. Me propongo poner este libro a disposición de mis familiares y amigos, de modo que todos puedan beneficiarse de la importante información que contiene.

—**David Gumpert**, autor de *Life, Liberty, and the Pursuit of Food Rights* [La vida, la libertad, y la búsqueda de los derechos de la alimentación] y *The Raw Milk Revolution* [La revolución de la leche cruda].

El protocolo GAPS es un antídoto particularmente eficaz contra la dieta estadounidense estándar. Pero GAPS implica un gran cambio en el estilo de vida y un compromiso serio de cocinar desde cero. Este cambio puede resultar intimidante, incluso para los cocineros con experiencia. El libro de Hilary Boynton y Mary Brackett hace asequible la Dieta GAPS a una audiencia amplia, tanto por su narrativa sensata como por su abundancia de recetas sencillas, deliciosas y saludables. Es como si te dijera ‘No estás sola... y esto es lo que vamos a cenar’. Cualquiera persona que siga GAPS, o que esté pensando hacerlo, apreciará las recetas e ideas de este libro.

—**Alex Lewin**, autor de *Real Food Fermentation* [La fermentación de comida de verdad].

Hilary es una excelente cocinera y ha logrado un perfecto grado de maestría para su familia en el arte de la Dieta GAPS. Si quieres probar la Dieta GAPS, la lectura de este libro es obligatoria. Sus recetas son sencillas, nutritivas y deliciosas.

—**Diana Rogers**, autora de *Paleo Lunches and Breakfasts on the Go* [Comidas y desayunos paleo para llevar].

Hilary Boynton, una ocupada y dedicada madre de cinco hijos, se ha unido a la extraordinaria fotógrafa Mary Brackett para crear un libro hermoso que acertada y elegantemente muestra las recetas deliciosas, exquisitas y divertidas de la Dieta GAPS. Nadie se volverá a aburrir mientras cocina para sanar. Los más elevados elogios para Hilary y Mary: ¡Sana tu intestino! es un auténtico regalo para todos nosotros.

—**Monica Corrado**, consultora en Nutrición, e instructora de cocina GAPS.

Como homeópata, este es el recetario que más recomiendo ahora a mis clientes y estudiantes. En lugar de explicarles lo que no deben comer, los redirijo a esta pequeña obra maestra. Nos quita preocupaciones y está llena de comidas nutritivas. ¡Imprescindible!

—**Joette Calabrese**, homeópata y autora de *How to Raise a Drug-Free Family System* [Cómo criar una familia sin medicamentos].

ÍNDICE

Prólogo, por Natasha Campbell-McBride	13
Introducción.....	17
Antes de empezar la Dieta GAPS	27
Equipa tu cocina	33
La despensa.....	35
Ingredientes y técnicas básicas.....	37
La Dieta de Introducción.....	77
Etapa 1.....	81
Etapa 2.....	99
Etapa 3.....	113
Etapa 4.....	123
Etapa 5.....	137
Etapa 6.....	151
La Dieta GAPS	161
Condimentos e ingredientes básicos	169
Ensaladas	199
Pescados	215
Aves	231
Carnes.....	251
Casquería.....	273
Verduras.....	289
Fermentos	309
Meriendas	325
Postres.....	351
Glosario	373
Agradecimientos.....	377
Otros materiales.....	379
Índice analítico.....	387

PRÓLOGO

LAS MADRES SON MIS HEROÍNAS. ¡El amor de una madre puede con todo! Este recetario lo crearon dos de estas heroínas. Guiar a tu familia a través del Protocolo Nutricional GAPS y trabajar en los problemas de salud individuales requiere de una gran determinación, autodisciplina y amor. Y compartir con el mundo lo que has aprendido en el camino para ayudar a otros a que su trayecto sea más sencillo es un acto de bondad y generosidad. ¡El mundo debería agradecerle este libro a Hilary Boynton y Mary Brackett! Tiene recetas maravillosas, con hermosas fotografías y está lleno de buenos consejos, orientaciones útiles e inspiración. Lo recomiendo sin lugar a dudas.

El concepto GAPS (los síndrome psico-intestinal y fisio-intestinal, en inglés *Gut and Psychology Syndrome* y *Gut and Physiology Syndrome*) establece una conexión entre el estado del sistema digestivo de una persona y la salud del resto del cuerpo. Vivimos en un mundo de crecientes epidemias de enfermedades físicas y mentales. A estas las precede otra gran epidemia, que cada vez más se reconoce como el origen de esas enfermedades: la flora intestinal anormal o la disbiosis intestinal. Investigaciones recientes han establecido que cerca del 90% de todas las células y material genético en el cuerpo humano pertenece a nuestra flora intestinal: son los numerosos microbios que viven dentro de nuestros sistemas digestivos. Para estar sanos, debemos tener una flora intestinal sana, dominada por especies beneficiosas de microbios. En nuestro mundo moderno, donde la gente toma regularmente antibióticos y otras drogas farmacológicas, donde la comida está contaminada con químicos ajenos a la fisiología humana, existe un número creciente de personas con una flora intestinal dañada y anormal dominada por microbios patógenos. A consecuencia de esto, el sistema intestinal de estas personas es incapaz de alimentar al cuerpo de manera

adecuada; a cambio produce grandes cantidades de toxinas que pasan al torrente sanguíneo, se propagan por todo el cuerpo y causan enfermedades. Se trata del GAPS. Para comprender este concepto completamente les pido que lean mi libro sobre el tema*.

La lista de los problemas de salud relacionados con el GAPS es larga. Yo la dividí en dos grupos:

Síndrome psico-intestinal

Síndrome fisio-intestinal

En el síndrome psico-intestinal, o GAPS, incluye problemas de aprendizaje y desórdenes mentales como los trastornos por déficit de atención con o sin hiperactividad (TDAH/TDA), la dislexia, la dispraxia, el espectro autista, adicciones, depresión, el desorden obsesivo-compulsivo, el desorden bipolar, la esquizofrenia, la epilepsia, los trastornos de alimentación y muchas otras afecciones que derivan de la función anormal del cerebro. Muchas no tienen un diagnóstico establecido y se presentan como una mezcla de supuestos síntomas mentales diversos: cambios de humor, problemas cognitivos y de memoria, problemas sociales y de comportamiento, ataques de pánico, ansiedad, movimientos involuntarios, tics y ataques varios, problemas sensoriales, de sueño, etcétera.

El síndrome fisio-intestinal, también conocido como GAPS, incluye varios trastornos físicos crónicos que tienen su origen en un intestino poco saludable, como lo son las condiciones autoinmunes (enfermedad celíaca, artritis reumatoide, diabetes tipo 1, esclerosis múltiple, esclerosis amiotrófica lateral, lupus eritematoso sistémico, osteoartritis, la enfermedad de Crohn, colitis ulcerosa, problemas autoinmunes de la piel, cistitis crónica, nefropatía, neuropatía, etcétera), asma, eccema, alergias, síndrome de fatiga crónica, fibromialgia, encefalomielitis miálgica, sensibilidad química múltiple, artritis, síndrome premenstrual y otros problemas menstruales, trastornos endocrinos (tiroides, suprarrenales y otros), y trastornos digestivos (síndrome del intestino irritable, gastritis, colitis, entre otros). Muchas afecciones no encajan en un esquema de diagnóstico y pueden presentarse como una mezcla de síntomas: problemas digestivos, fatiga, debilidad muscular, ca-

* *GAPS, el síndrome psico-intestinal*, editorial Diente de León, 2017.

lambres y tono muscular anormal, dolor y sensación de agotamiento en las articulaciones y músculos, problemas de la piel, anormalidades neurológicas y hormonales.

En casi todas las personas ambos síndromes GAP coinciden: personas con problemas mentales sufren síntomas físicos (dolor en las articulaciones y músculos, fatiga, problemas de piel, asma, problemas hormonales, autoinmunidad), mientras que las personas con problemas físicos tienen síntomas mentales (como depresión, «niebla cerebral», incapacidad para concentrarse, cambios de humor, alteraciones del sueño, problemas de memoria, ansiedad, temblores, tics, ataques, y más). Cuando el sistema digestivo está indispuerto, en lugar de ser una fuente de nutrición se torna en fuente de toxicidad para el cuerpo; nada en él puede funcionar bien. Cualquier órgano, cualquier sistema, cualquier célula puede mostrar síntomas de mal funcionamiento y además es común que la mayoría de las personas presenten varios síntomas. El resultado es que por lo general los pacientes GAPS son los más difíciles (si no imposibles) de comprender y ayudar para la medicina tradicional. El Protocolo Nutricional GAPS está diseñado para tratar todas estas condiciones desde la raíz.

Nuestro sistema digestivo es la base de nuestra salud. Si estas raíces no están sanas, entonces el resto del cuerpo no puede estar sano. Por ello el tratamiento de cualquier enfermedad crónica debe empezar por el sistema intestinal. El intestino humano es un tubo largo, según con qué lo llenes tendrá un efecto directo en nuestro bienestar. La alimentación (la dieta diaria de una persona) es la piedra fundamental para tratar cualquier enfermedad crónica y la dieta es la parte más importante del Protocolo Nutricional GAPS. Este libro te ayudará a implementar la Dieta GAPS, al proporcionarte una gran variedad de recetas deliciosas e ideas sobre cómo preparar la comida. Son las recetas lo que hacen de cualquier dieta una experiencia placentera. ¡No dudo de que hasta los más novatos en la cocina se convertirán en cocineros expertos siguiendo los consejos de este libro!

—Natasha Campbell-McBride, Neuróloga y Nutricionista,
autora de *GAPS, el síndrome psico-intestinal*.

INTRODUCCIÓN

La historia de Hilary

Miro hacia atrás y todo tiene mucho sentido. ¡Caramba! Ojalá hubiera sabido entonces lo que sé ahora. Pero si así fuera, no estaría escribiendo este libro. Creo que las cosas realmente suceden por una razón.

Desde que empecé el instituto y durante casi una década, viví «sin grasas». En ese tiempo, los años de jugar al fútbol en primera división (y de divertirme demasiado en la universidad) acabaron poniendo a mi cuerpo al límite. El efecto acumulativo de quemar tanta energía para después «reponerla» con *bagels*, pasta, cereales y *Butter Buds* (mantequilla deshidratada) de verdad perjudicó mucho a mi salud intestinal. Por no mencionar que había estado tomando pastillas anticonceptivas y Accutane para los problemas cutáneos.

Yo no tenía idea del daño hecho hasta que de recién casada estuve atormentada por la infertilidad, probablemente lo más doloroso que me haya ocurrido jamás. ¿Por qué a los veintiséis años era incapaz de tener un bebé? Pues bien, creo que ahora tengo la respuesta: estaba desnutrida. Sin embargo, después de intentarlo durante años, al fin fui abundantemente bendecida ¡con trillizos! Dos niños y una niña. Aunque me temo que estos dones del cielo vinieron con la ayuda de la tecnología moderna, no debido a una mejoría de mi salud.

Seguía con mis pobres hábitos alimenticios, unidos al estrés de la nueva maternidad, cuando –¡boom!– volví a quedarme embarazada. ¿Cómo era posible? Seguramente no cuajaría, en los últimos tres años había estado tomando otra vez píldoras anticonceptivas. Pues bien, la emoción de haber concebido naturalmente debió haber operado algún tipo de magia, porque el bebé había venido para quedarse. Pero poco después de su llegada comenzó a rascarse: era un bebé con eccema. Se rascaba, se quejaba y me rompía el corazón. Meses de insomnio me mantuvieron en la búsqueda de respuestas.

¿Cuál era la causa del eccema? Y, ¿cómo podía tratarlo? Mientras continuaba con mi desesperada búsqueda de respuestas me encontré de nuevo embarazada. ¿Qué...? ¿Cómo pude haber mantenido relaciones en los seis meses anteriores teniendo cuatro bebés menores de tres años? Pues bien, ese pequeño individuo se pegó allí también, y ahora, tenemos cinco bendiciones bajo nuestro techo. Pese a las buenas noticias, el eccema de mi hijo empeoró.

Un día, un año después, al fin la respuesta llegó. Estaba en el supermercado con mis hijos a cuestas, intentando tomar buenas decisiones para mi familia. Si la etiqueta decía «ecológico», asumía que estaba bien. Yogur, galletas, meriendas de fruta. Cuando me encontré con una vieja amiga, directora de cine y defensora de las granjas locales, Kristin Canty, le conté la historia del continuo sufrimiento de mi hijo, que por entonces no era tan bebé. Me dio una recomendación que cambiaría mi vida para siempre.

«Deberías intentar darle leche cruda».

¿Eh? ¿Qué era la leche cruda? ¿Querría decir... sin pasteurizar? Ciertamente eso no podría ser bueno para nosotros. Pero yo estaba llegando al límite de mi inventiva, así que lo intenté. ¿Y adivina qué? ¡Dio resultado! El eccema disminuyó, ¡simplemente usando comida de verdad! Así que es aquí donde comenzó mi viaje.

Llena de gratitud y asombro, quise aprender más y compartir la información. Asistí a conferencias: Fundación Weston A. Price, Paleo y *Fourfold Path to Healing* [Cuatro vías hacia la sanación]. Limpié nuestra despensa y nuestro frigorífico: saqué los cereales y la leche desnatada, e incluí la leche cruda y los huevos ecológicos. La vida estaba cambiando y durante cinco años estuvimos bien. Ni enfermedades graves, ni visitas al médico.

No obstante, lleva su tiempo deshacer los años de malas decisiones que había tomado en el pasado. Empezaron a florecer varios problemas: mi hija Dossie con epilepsia *petit mal* (episodios de ausencias), tres niños con retrasos en el habla y, de pronto, el esmalte no se estaba formando correctamente en los dientes de mi bebé con eccema (con siete caries que extraer). Pero por fuera mis hijos parecían sanos, entonces ¿cómo podía estar sucediendo esto? Nunca estaban enfermos y los alimentaba con comida rica en nutrientes. ¿Podía estar relacionado con la salud de su sistema intestinal?

Cuando escuché hablar a Natasha Campbell-McBride en una conferencia de la Weston A. Price en el verano de 2012, empecé a sentir que era hora de llevar mi dieta rica en nutrientes un paso más allá. Leí todo lo que pude



Hilary Boynton y Mary G. Brackett

sobre GAPS. Rastreeé internet en busca de información, inspiración y confirmación. Pero estaba abrumada y ansiosa. Había «etapas» y restricciones. ¿Qué podíamos comer, exactamente, y cuándo? ¿Qué no podíamos comer, y por qué? ¿Cómo iba a preparar comidas que mis hijos y esposo se quisieran comer? Temía comenzar la Dieta porque sabía que era estricta y que con una familia tan grande sería muy complicado. Me preguntaba si tendría la capacidad mental, no solo para aprender todo lo que había que aprender sobre GAPS, sino también para poner la Dieta en práctica. Y esperaba dudas, por no decir el más completo rechazo, por parte de mi esposo, mis hijos y toda mi familia.

Pero estaba desesperada buscando una manera de controlar las convulsiones de Dossie. En marzo de 2013, uno de mis clientes me presentó a una terapeuta llamada Laura Graye. Mi esposo era escéptico y le preocupaba la cantidad de dinero que estaba gastando en investigar terapias holísticas, por lo que le pedí a Laura si podría considerar reunirse con nosotros para explicarnos lo que hacía, antes de que invirtiésemos dinero en otro tratamiento alternativo más. Vino hasta nuestra casa, estuvo con nosotros dos horas sin cobrarnos nada y –después de mirarnos y escuchar nuestras historias– dijo que estaba convencida de que la Dieta GAPS era nuestra respuesta. Sacó sus rotuladores y una pizarra y procedió a dibujar un sistema intestinal saludable y uno enfermo (ver ilustración en el apartado «Todas las enfermedades comienzan en el intestino» en la página 30). Mi antes escéptico esposo y yo comenzamos la Dieta GAPS al día siguiente.

Cuando dimos el salto definitivo a la Dieta GAPS, comencé a coleccionar, adaptar y crear recetas. Tomé notas sobre lo que mis hijos preferían y odiaban. Mantuve un registro de cómo estaban todos, de lo que sentían, de cómo hacían sus necesidades y dormían y desarrollé estrategias para comer fuera de casa, dormir fuera de casa e ir a fiestas. Me alegra poder decir que todos nos adaptamos con un mínimo esfuerzo y esta es la mejor parte: después de aproximadamente un año en la Dieta, retiramos por completo el Depakote a Dossie. También está dejando, en estos momentos, el Zarontin, el segundo medicamento de los tres que usa para las convulsiones. En cuanto a nuestro bebé con eccema, está libre y limpio de síntomas, y nunca ha tenido ningún signo de las alergias o el asma que nos vaticinaron. ¡Por no mencionar que hemos sobrevivido dos inviernos brutales consecutivos en Nueva Inglaterra sin haber hecho un viaje al médico! Créanme, no doy por

sentado la bendición de tener no uno, sino cinco hijos fuertes y saludables, con un apetito aventurero. Cuento cada bendición todos los días.

El otro inmenso regalo de la Dieta GAPS es que me ha permitido ir de la mano «con mi intestino». Siempre he necesitado la aprobación de los otros, buscando seguridad y respaldo en todo lo que hago. ¿Con qué frecuencia, siendo madre primeriza, corrí al consultorio del médico por absolutamente cada pequeña cosa? La Dieta GAPS me permitió ejercer un impacto directo sobre mi propia sanación y la de mis seres queridos. Me ha convertido en una persona más fuerte porque con frecuencia he tenido que hacer frente a las personas negativas y sus nociones de «lo normal». Y lo más importante, ha enseñado a nuestra familia a sintonizar con la sutil sabiduría de nuestros cuerpos como máxima autoridad.

La historia de Mary

Es difícil decir exactamente cuándo empezó mi historia, porque como le pasa a la mayoría de los estadounidenses de mi generación, mi mala salud empezó mucho antes de que yo naciera. Yo fui la quinta y última hija nacida en el clan Giordano, a las afueras de Boston, a principios de los años ochenta. Mi hermano Mark, nacido tan solo tres años antes de mi llegada, fue prematuro y no sobrevivió más de unos pocos minutos después del parto. Mi madre, como la mayoría de las mujeres de clase media de la época, se dejaba llevar por las tendencias dietéticas del momento, alimentándose a ella y a su familia con la creciente selección de alimentos procesados, grasas rancias y frutas y verduras frescas cargadas de pesticidas. Poco sospechaba de que su salud estaba en peligro debido a la merma nutricional de una mala dieta y de la crianza de tantos niños. Cuando su propio médico le dijo que abortara al bebé que después sería yo, se buscó otro médico. Yo nací de emergencia, por cesárea, a principios de septiembre de 1982. Así comenzó mi lucha por la vida, por las respuestas y por la salud.

Cuando era niña, siempre estaba enferma. En aquella época nuestro pediatra local ejercía en su propia casa, calle arriba. ¡En mis primeros años fue una figura muy importante para mí, porque siempre estaba en su consulta! Infecciones de oído, faringitis estreptocócica, gripe, resfriados, virus, varicela, quistes ováricos, mononucleosis: lo que fuera, yo lo tenía. Mis problemas de salud alcanzaron su punto máximo cuando me diagnosticaron un «virus no identificable» a los dieciséis años. Perdí seis kilos en dos

semanas, porque todo lo que comía hacía que mi estómago se retorciera de dolor. Desde entonces, la vida fue una puerta giratoria en el hospital. Dos años y medio y miles de dólares más tarde, mis doctores me diagnosticaron síndrome del intestino irritable y me enviaron a casa. En ese momento no había un protocolo de curación. La actitud era «buena suerte, no te olvides de cerrar por fuera».

La enfermedad siempre aguardaba a mi puerta, junto con la ansiedad y la depresión. Como mujer joven inmersa en el mundo actual, simplemente no podía cortar con esta situación. En 2008, completamente desesperada y exhausta después de tanto intento fallido por mejorar, cambié de médico por cuarta vez en cinco años. Le rogué a mi nuevo médico que descifrara la raíz de todos mis males de salud, en lugar de ceñirse solo a los síntomas. Me hizo una serie de analíticas que demostraron que estaba «bien» y luego me señaló la puerta. Enfurecida por la falta de atención y empatía, me cambié de médico (¡otra vez!) y juré llegar al fondo de lo que estaba mal conmigo, descubrir qué sistemas estaban rotos en mi cuerpo, para sanarlos eficazmente.

El universo tiene una manera extraña de abrirse cuando lo necesitas y por una serendipia descubriría la existencia de la Fundación Weston A. Price justo días después de haber abandonado la consulta de mi médico. Ciertamente tenía sentido que la comida de verdad –verduras, carnes e ¡increíble! grasas– deba ser la base de nuestra dieta. Había sido vegetariana a ratos durante muchos años y era reacia a renunciar a mis creencias, pero sabía que tenía que ceder en algo. Y así comenzó mi lento camino de salida de la dieta estadounidense estándar.

Los años que siguieron estuvieron llenos de ensayo y error. Aprendí que aunque un alimento pueda ser nutritivo para una persona, puede ser nocivo para otra. Después de años de recibir el consejo «escucha a tu médico» para encontrar respuestas, me llevó un tiempo aprender a escuchar a mi propio cuerpo para determinar qué era en realidad mi medicina y qué mi veneno. No fue solo eso, sino que tuve que reorganizar las prioridades de mi vida para acceder a una alimentación de verdad*. Aprendí que en 1900 los norteamericanos gastaban aproximadamente el 43% de

* [N. de la E.] Se ha traducido el término real food por «comida de verdad» o «alimentación de verdad» priorizando el criterio lingüístico y descartando la tendencia de numerosos blogueros y webs de nutrición que utilizan la expresión «comida real».

sus ingresos en comida, frente a un promedio de tan solo un 13% hoy. La comida procesada es increíblemente económica, mientras que la producida por los métodos de agricultura y ganadería de larga tradición no lo es. Y aunque todavía me duele desprenderme de una buena parte de mi dinero para la compra de verduras y carnes, me recuerdo a mí misma que estoy haciendo una inversión nutricional.

Unos años después de mi travesía por la comida saludable, nació mi hijo Chet. Un mes después de su llegada, sus médicos encontraron sangre en sus heces. Me dijeron que yo tenía que cortar con todos los alérgenos: leche, huevos, soja, frutos secos, mariscos y gluten (que ya había eliminado por mi cuenta). Como madre primeriza en medio de la privación de sueño y alimento, simplemente empecé a tener miedo de la comida. Tonta de mí, decidí que volverme crudivegana era la solución. Después de un corto periodo de mejoría, comencé a sentir que mi cuerpo me fallaba de nuevo. Entré en un momento doloroso y oscuro en el que me sentí física, emocional y espiritualmente horrible de forma continua. Estaba abatida y desesperanzada.

A finales del invierno de 2011 conocí a Hilary en Wayland, Massachusetts, en un encuentro de *Holistic Moms*, una reunión mensual informal para madres con la mente abierta a la alimentación holística. Hilary habló sobre los alimentos ricos en nutrientes y sobre la Fundación Weston A. Price. Me invitó a una de sus clases de cocina y acepté agradecida. Allí me di cuenta de que así era como yo necesitaba comer, pero tuve dificultades con muchos ingredientes, especialmente con la leche, la mantequilla y los huevos. Compartí mi historia con una joven estudiante y me asombré de que sus experiencias fueran similares a las mías. Ella mencionó la Dieta GAPS y lo bien que le había ido, así que naturalmente me fui a casa a investigar. En una semana había cambiado la dieta de mi familia por la de GAPS, en la que permanecimos durante seis meses mientras aprendí a cocinar y desarrollaba el valor para comenzar con la Dieta de Introducción. Debido a que mi sistema intestinal estaba tan dañado en ese momento, me preocupaba que la Dieta de Introducción me dejara postrada en la cama mientras las toxinas abandonaban mi cuerpo. Esto le sucede a muchas de las personas que pasan directamente de la dieta estadounidense estándar a la Dieta de Introducción GAPS. También necesitaba prepararme para las limitadas opciones de comida y la idea de comer por la salud, y solo por la salud. Después de un breve periodo haciendo la Dieta, noté que algunas comidas aún me daban dolor de estóma-

go, así que anotaba todo lo que comía: un componente clave para aprender a descubrir lo que funciona en tu cuerpo y lo que no.

Desafortunadamente, después de comenzar la Dieta de Introducción experimenté una gran distensión estomacal por comer sopa de calabaza y ¡terminé pareciendo una embarazada de cuatro meses! Aquello no tenía sentido. Comencé a ir a un doctor de medicina funcional (un médico que busca el origen de las enfermedades) para que nos atendiera a mi hijo y a mí. Una serie de pruebas revelaron que yo padecía malabsorción de fructosa, que carecía casi por completo de ácido clorhídrico en el estómago y sufría un serio crecimiento de levaduras. La Dieta GAPS me ayudó a descubrir estos problemas subyacentes en mi tracto intestinal. El protocolo de curación en mi vida y en la de mi hijo es diferente al de Hilary y su familia. Así, aunque abogo completamente por la Dieta GAPS, descubrí que mi cuerpo no iba a prosperar mientras tuviera problemas subyacentes, tales como un crecimiento excesivo de levadura, parásitos, bacterias intestinales (SBI o SIBO por sus siglas en inglés), malabsorción de fructosa, o falta de ácido clorhídrico y de enzimas digestivas o de ácidos biliares. Una vez que se reconocen y se tratan esos problemas, la Dieta GAPS puede sanar y sellar tu intestino, que es su objetivo.

Mi historia no tiene la finalidad de desalentarte, sino de darte una idea de lo que puede estar ocurriendo si estás siguiendo GAPS y no te has curado todavía. Es desalentador y frustrante gastar grandes cantidades de tiempo, energía y dinero en una dieta que no está funcionando. Mira: funcionará, pero puede que tengas que hacer otras cosas antes. Mi consejo es que hagas registros ordenados de lo que estás comiendo y de los síntomas posteriores que experimentas, luego busca un grupo médico que trabaje con medicina funcional (un médico, un nutricionista, y/o un naturópata). Si eres parecida a mí y has sufrido disbiosis intestinal durante años, debes someterte a varias pruebas para determinar qué problemas subyacentes necesitas tratar incluso antes de iniciar GAPS.

Hoy, en 2014, me alegra poder decir que nunca me he sentido mejor en mi vida. El dolor de estómago, la ansiedad y la depresión que una vez me atormentaron han desaparecido. Mi hijo, Chet, es un niño de tres años feliz y saludable que recibe alimentos de verdad y nutritivos. La Dieta GAPS me ayudó a descubrir en abundancia la alegría y la gratitud por una vida que nunca creí posible.