

ASCENX



DIETA CARNÍVORA

MUESTRA GRATUITA



ASCENX

Dieta Carnívora. Solo alimentos animales: nutrientes, fibra, colesterol, riñones y microbiota analizados con evidencia, con un protocolo de 30 días y los hábitos que deciden el resultado.

Primera edición · 2026. © 2026 ASCENX. Todos los derechos reservados. Prohibida su reproducción total o parcial, distribución o reventa sin autorización escrita.

Aviso médico. Este libro es material educativo e informativo. Describe y analiza enfoques alimentarios; describir un enfoque no equivale a recomendarlo. No reemplaza la consulta con un médico, nutricionista u otro profesional de la salud, ni constituye diagnóstico o tratamiento. Consulta a un profesional antes de modificar tu alimentación, tomar suplementos o si tomas medicación, estás embarazada o en lactancia, tienes una enfermedad o eres menor de 18 años. Nunca suspendas ni modifiques un medicamento por tu cuenta.

La información refleja la evidencia científica disponible a la fecha de edición. Las referencias se listan al final.

ÍNDICE

Antes de empezar

PARTE I — LA TEORÍA

1. De los inuit a las redes: historia de la dieta carnívora

ANTES DE EMPEZAR

De qué trata este libro

La **dieta carnívora** propone algo que hace veinte años habría parecido una broma: comer **solo alimentos de origen animal**. Carne, pescado, huevos, grasa animal y, según la versión, algunos lácteos. Nada de verduras, frutas, legumbres, cereales ni semillas.

Hoy es una de las dietas más discutidas del mundo. Tiene divulgadores con millones de seguidores, miles de testimonios de personas que dicen haber resuelto problemas digestivos, autoinmunes, de piel o de ánimo, y una comunidad científica que en su mayoría la mira con desconfianza. En el medio queda la persona que quiere saber **si le conviene, qué riesgos reales tiene y cómo hacerla bien si decide probarla**.

Este libro responde esas preguntas con el método de todos los ebooks ASCENX:

1. **Explicar con precisión qué propone** la dieta y por qué, con los argumentos de sus defensores en su mejor versión.
2. **Contrastar cada argumento con la evidencia** disponible, con citas y un nivel de evidencia explícito.
3. **Separar lo que funciona de lo que no**, y explicar *por qué* funciona lo que funciona.
4. **Dar una práctica segura**: un protocolo, controles médicos, menús y hábitos para quien decida hacerla, y alternativas para quien quiera los beneficios sin los extremos.

La tesis del libro en un párrafo

Muchas personas se sienten mejor con una dieta carnívora, y eso tiene explicaciones razonables: elimina los ultraprocesados, sube mucho la proteína y la saciedad, retira alimentos que algunas personas toleran mal y simplifica la comida. Pero **casi ninguno de esos beneficios exige eliminar todas las plantas**, y la eliminación total tiene costos: el colesterol LDL sube de forma marcada en una parte de las personas, desaparecen la fibra y la mayor parte del potasio, el magnesio y los polifenoles, y no existe un solo ensayo clínico a largo plazo que muestre que es segura durante años. El veredicto de este libro no es "sí" ni "no": es **"depende de para qué, durante cuánto tiempo y con qué controles"**.

Cómo está organizado

- **Parte I — La teoría.** De dónde viene la dieta, quiénes la popularizaron, qué versiones existen y cuáles son sus argumentos centrales.
- **Parte II — Lo que dice la ciencia.** Nutrientes, fibra y microbiota, colesterol y corazón, carne roja y cáncer, riñones y ácido úrico, y los famosos "antinutrientes" de las plantas.

- **Parte III — La evaluación.** Por qué algunas personas se sienten mejor, cuáles son los riesgos reales y una tabla de afirmaciones frente a evidencia.
- **Parte IV — Los hábitos que deciden el resultado.** Sueño, luz y sol, caminar, entrenar fuerza, cafeína, alcohol y estrés, adaptados a una alimentación carnívora.
- **Parte V — La práctica.** Protocolo carnívoro ASCENX de 30 días, controles, reintroducción, menús y veredicto final.

Niveles de evidencia

ETIQUETA	QUÉ SIGNIFICA
EVIDENCIA FUERTE	Múltiples ensayos clínicos en humanos y/o metaanálisis consistentes.
EVIDENCIA MODERADA	Algunos ensayos o estudios observacionales grandes con mecanismo plausible.
EVIDENCIA DÉBIL	Estudios chicos, cortos o con resultados mixtos.
ESPECULATIVA	Mecanismos, estudios en animales, testimonios o experiencia clínica.

Hay que decirlo desde el principio: **la dieta carnívora no tiene ensayos clínicos controlados a largo plazo**. La evidencia directa se limita a una encuesta grande de personas que ya la seguían,¹ a experimentos históricos con muy pocos participantes² y a reportes de casos. Por eso gran parte del análisis consiste en evaluar **cada componente** —mucho proteína, mucha grasa animal, cero fibra, cero carbohidratos— con la evidencia que existe sobre cada uno.

Cómo leer este libro

- Si quieres **decidir si probarla**, lee las Partes II y III y el capítulo de veredicto.
- Si **ya la haces**, ve directo a los capítulos de riesgos, controles y hábitos: son los que más pueden cambiar tu resultado.
- Si te interesa **solo mejorar tu alimentación** con más proteína animal y menos procesados, el capítulo "Carnívora flexible" te da la versión con mejor relación beneficio-riesgo.

Aviso médico. Este libro es educativo; describir la dieta carnívora no equivale a recomendarla. **No** es adecuada sin supervisión médica si tienes enfermedad renal, gota, hipercolesterolemia familiar o enfermedad cardiovascular establecida, si estás embarazada o en lactancia, si tienes o tuviste un trastorno de la conducta alimentaria, si eres menor de 18 años o si tomas medicación para la diabetes o la presión arterial (las dosis pueden necesitar ajuste en días). Consulta a tu médico antes de empezar y haz los análisis que se indican en la Parte V.



PARTE I

LA TEORÍA

1. DE LOS INUIT A LAS REDES: HISTORIA DE LA DIETA CARNÍVORA

1.1 Las poblaciones que se usan como ejemplo

Todo argumento carnívoro empieza con una pregunta legítima: **si hay pueblos que vivieron comiendo casi solo animales, ¿por qué no podríamos hacerlo nosotros?**

Los ejemplos más citados son tres:

POBLACIÓN	QUÉ COMÍA	QUÉ MUESTRA LA EVIDENCIA
Inuit y otros pueblos árticos	Mamíferos marinos, pescado, caribú, grasa, vísceras, a menudo crudos o fermentados; muy pocas plantas durante gran parte del año	Sobrevivieron durante milenios con esta dieta. Pero la idea de que "no tenían enfermedad cardíaca" se basó en datos débiles, y estudios posteriores encontraron tasas de enfermedad coronaria similares o mayores que en poblaciones occidentales. ³ Además, tienen una adaptación genética en el metabolismo de las grasas (variante del gen <i>CPT1A</i>) seleccionada precisamente por esa dieta. ⁴
Maasai (África oriental)	Leche, sangre y carne de su ganado, con proporción variable de alimentos vegetales según la época	Colesterol sanguíneo bajo pese a la dieta. En autopsias, aterosclerosis extensa en las arterias coronarias, pero con arterias más anchas, lo que podría explicar pocos infartos. ⁵ Caminaban muchos kilómetros por día.
Cazadores-recolectores en general	La mayoría obtenía más de la mitad de sus calorías de alimentos animales ⁶	La proporción de carbohidratos varía enormemente con la latitud : muy baja en el Ártico, moderada o alta en zonas tropicales y templadas. ⁷ Casi ninguna sociedad era estrictamente carnívora por elección: comían plantas cuando las había.

Lo que sí demuestran estos pueblos: que el ser humano **puede sobrevivir y reproducirse** con dietas muy altas en alimentos animales. **Lo que no demuestran:** que esa sea la forma óptima de comer para una persona sedentaria de una ciudad moderna, sin la genética, la actividad física, las vísceras, el frío ni la comida cruda o fermentada de esas poblaciones.

1.2 El experimento de Bellevue (1928)

El explorador **Vilhjalmur Stefansson** convivió años con los inuit y volvió convencido de que una dieta de carne era perfectamente saludable. Ante el escepticismo de los médicos, él y su colega **Karsten Andersen** aceptaron comer **solo carne y grasa durante un año** bajo observación en el Hospital Bellevue de Nueva York, supervisados por el Instituto Russell Sage.^{2,8}

Resultados reportados:

- **No desarrollaron escorbuto** ni otras deficiencias clínicas evidentes durante el año.
- Mantuvieron un funcionamiento renal normal según las pruebas de la época.

- Estuvieron en **cetosis** de forma continua.
- La dieta aportaba la mayor parte de las calorías como **grasa**. Cuando Stefansson comió al principio carne magra con poca grasa, se sintió mal en pocos días, algo compatible con lo que los exploradores llamaban "**hambre de conejo**": el cuerpo no puede obtener la mayor parte de su energía solo de proteína.

Cómo interpretarlo. Bellevue es un dato real e interesante, pero son **dos personas, durante un año, con métodos de 1928**. No midió colesterol LDL, aterosclerosis ni microbiota, ni podía detectar efectos a 10 o 20 años. Demuestra que la dieta **es viable a corto plazo**; no demuestra que sea **segura a largo plazo**. EVIDENCIA DÉBIL

1.3 El resurgimiento moderno

Durante casi un siglo, la dieta de solo carne fue una rareza. Entre 2016 y 2020 volvió con fuerza, empujada por:

- **Shawn Baker**, cirujano ortopédico y atleta estadounidense, que publicó *The Carnivore Diet* (2019) y promovió la idea de comer principalmente carne de res.⁹
- **Jordan y Mikhaila Peterson**, que contaron en entrevistas muy difundidas que una dieta de carne de res, sal y agua había mejorado problemas autoinmunes y de ánimo.
- **Paul Saladino**, médico que publicó *The Carnivore Code* (2020)¹⁰ con una tesis más elaborada: las plantas tienen "defensas químicas" que pueden dañar a algunas personas. Años después, el propio Saladino **incorporó fruta, miel y lácteos** y pasó a hablar de dieta "**animal-based**", reconociendo que la versión estricta le había generado problemas.
- El auge de las **dietas cetogénicas y bajas en carbohidratos**, del ayuno intermitente y de la desconfianza hacia las guías nutricionales tradicionales.
- **Las redes sociales**, donde los testimonios de transformación física se difunden mucho más que los estudios.

1.4 Por qué atrae a tanta gente

Conviene entender el atractivo antes de evaluarlo, porque explica tanto su éxito como sus riesgos:

1. **Es simple.** "Come carne, sal y agua" elimina miles de decisiones diarias.
2. **Promete resultados rápidos.** La pérdida de agua de los primeros días (por el glucógeno que se vacía) se ve en la balanza enseguida.
3. **Sacia mucho.** La proteína es el macronutriente más saciante.¹¹
4. **Elimina de golpe los ultraprocesados**, que son la principal causa de comer de más en la dieta moderna.¹²
5. **Tiene una narrativa poderosa:** "volver a lo que comían nuestros antepasados" y "lo que te dijeron sobre la carne era mentira".

6. Funciona como dieta de eliminación: si alguien tiene una intolerancia no diagnosticada, retirar casi todo puede aliviar síntomas.

Cada uno de estos puntos tiene una parte real. El resto del libro separa esa parte real de lo que es exageración.

FIN DE LA MUESTRA GRATUITA

SIGUE LEYENDO EL LIBRO COMPLETO

La edición completa analiza nutriente por nutriente qué cubre y qué no una dieta de solo animales, la fibra y la microbiota, el colesterol LDL y la carne roja, los riñones y la gota, los antinutrientes de las plantas, los hábitos de sueño, luz, movimiento y cafeína, y cierra con un protocolo de 30 días con análisis, reintroducción y menús.

ASCENX · EBOOKS

REFERENCIAS

1. Lennerz BS, Mey JT, Henn OH, Ludwig DS. Behavioral characteristics and self-reported health status among 2029 adults consuming a "carnivore diet". *Curr Dev Nutr.* 2021;5(12):nzab133.
2. McClellan WS, Du Bois EF. Clinical calorimetry XLV: prolonged meat diets with a study of kidney function and ketosis. *J Biol Chem.* 1930;87(3):651–68.
3. Fodor JG, Helis E, Yazdekhasi N, Vohnout B. "Fishing" for the origins of the "Eskimos and heart disease" story: facts or wishful thinking? *Can J Cardiol.* 2014;30(8):864–8.
4. Clemente FJ, Cardona A, Inchley CE, et al. A selective sweep on a deleterious mutation in CPT1A in Arctic populations. *Am J Hum Genet.* 2014;95(5):584–9.
5. Mann GV, Spoerry A, Gray M, Jarashow D. Atherosclerosis in the Masai. *Am J Epidemiol.* 1972;95(1):26–37.
6. Cordain L, Miller JB, Eaton SB, et al. Plant-animal subsistence ratios and macronutrient energy estimations in worldwide hunter-gatherer diets. *Am J Clin Nutr.* 2000;71(3):682–92.
7. Ströhle A, Hahn A. Diets of modern hunter-gatherers vary substantially in their carbohydrate content depending on ecoenvironments: results from an ethnographic analysis. *Nutr Res.* 2011;31(6):429–35.
8. Stefansson V. *The Fat of the Land.* Nueva York: Macmillan; 1956.
9. Baker S. *The Carnivore Diet.* Las Vegas: Victory Belt; 2019.
10. Saladino P. *The Carnivore Code.* Boston: Houghton Mifflin Harcourt; 2020.
11. Weigle DS, Breen PA, Matthys CC, et al. A high-protein diet induces sustained reductions in appetite, ad libitum caloric intake, and body weight despite compensatory changes in diurnal plasma leptin and ghrelin concentrations. *Am J Clin Nutr.* 2005;82(1):41–8.
12. Hall KD, Ayuketah A, Brychta R, et al. Ultra-processed diets cause excess calorie intake and weight gain: an inpatient randomized controlled trial of ad libitum food intake. *Cell Metab.* 2019;30(1):67–77.

ASCENX

REFINE. ENHANCE. ASCEND.