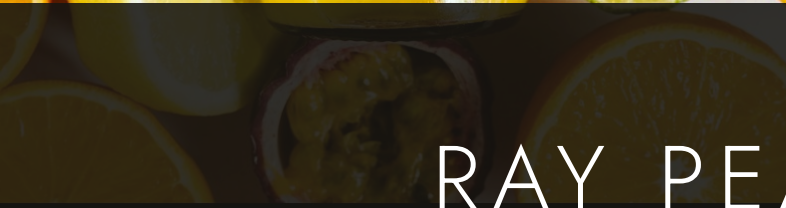


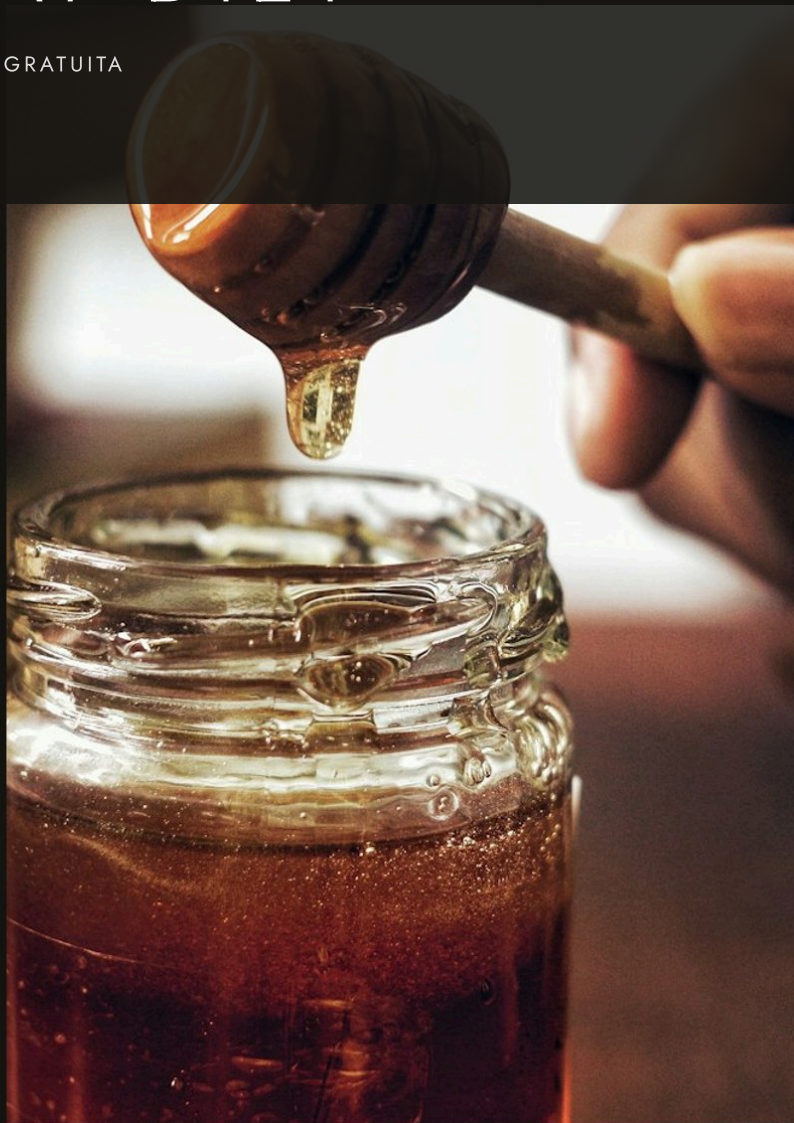


ASCENX



RAY PEAT DIET

MUESTRA GRATUITA



ASCENX

Ray Peat Diet. Metabolismo, tiroides, azúcar, lácteos y grasas. La teoría bioenergética explicada, puesta a prueba y llevada a la práctica.

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 BIOENERGÉTICA

1. Quién fue Ray Peat

ANTES DE EMPEZAR

Por qué un libro entero sobre Ray Peat

En los últimos años, una forma de comer que durante décadas circuló en foros casi secretos se volvió masiva: jugo de naranja, leche, queso, gelatina, papas, miel, café con azúcar y cero aceites de semillas. Sus seguidores la llaman **nutrición pro-metabólica** o **bioenergética**, y casi todo lo que dicen proviene de un mismo autor: **Raymond Peat**.

Quienes la adoptan suelen contar lo mismo: más calor en manos y pies, mejor digestión, más energía, más libido, ciclos menstruales que vuelven, menos ansiedad. Quienes la critican señalan que se apoya en estudios con animales, que recomienda azúcar en cantidades que preocupan a cualquier nutricionista y que muchos de sus seguidores terminan automedicándose con hormonas.

Este libro no viene a vender la dieta de Peat ni a destruirla. Viene a hacer algo que casi nadie hizo: **tomar cada una de sus ideas, explicarla con precisión, ponerla frente a la mejor evidencia disponible y decirte qué conviene hacer con ella.**

Cómo está organizado

- **Parte I — La teoría bioenergética.** Quién fue Peat, qué entendía por "energía", y su mapa de sustancias protectoras y sustancias del estrés.
- **Parte II — Los pilares alimentarios.** Azúcar y fruta, leche y calcio, grasas, proteína y gelatina, almidones y fibra, sal, café y otros. Cada pilar con la misma estructura: qué decía Peat, por qué, qué muestra la evidencia y un veredicto.
- **Parte III — Hormonas, fármacos y estilo de vida.** Tiroides, estrógeno, progesterona, serotonina, cortisol; las sustancias que Peat mencionaba (aspirina, progesterona, pregnenolona y otras), y su visión sobre la luz, el ejercicio y el estrés.
- **Parte IV — La práctica.** Un protocolo pro-metabólico que conserva lo mejor de Peat y corrige sus puntos débiles, con lista de alimentos, menús, cantidades y seguimiento.

Los niveles de evidencia

Como en todos los ebooks ASCENX, cada afirmación importante lleva una etiqueta:

ETIQUETA	QUÉ SIGNIFICA
EVIDENCIA FUERTE	Múltiples ensayos clínicos en humanos y/o metaanálisis consistentes.
EVIDENCIA MODERADA	Algunos ensayos en humanos o estudios observacionales grandes con mecanismo plausible.
EVIDENCIA DÉBIL	Estudios chicos, cortos, con marcadores indirectos o resultados mixtos.

ETIQUETA	QUÉ SIGNIFICA
ESPECULATIVA	Mecanismos, estudios en animales o experiencia clínica. Interesante, no probado.

Una aclaración importante: gran parte de la obra de Peat vive en los niveles **débil** y **especulativo**, no porque sea necesariamente falsa, sino porque se construyó sobre fisiología, bioquímica y experimentos con animales, mucho más que sobre ensayos en humanos. Eso no la invalida; significa que hay que tratarla como un conjunto de **hipótesis**, algunas brillantes y otras equivocadas.

Aviso

Este libro es educativo. Describir un enfoque no equivale a recomendarlo. No reemplaza la consulta con un profesional de la salud. **En particular, nunca tomes hormona tiroidea, progesterona, pregnenolona, aspirina diaria ni otros fármacos por tu cuenta**, aunque aparezcan en los escritos de Peat. Si tienes diabetes, resistencia a la insulina, hígado graso, triglicéridos altos, una enfermedad crónica, estás embarazada o eres menor de 18 años, consulta antes de cambiar tu alimentación.



PARTE I

LA TEORÍA BIOENERGÉTICA

1. QUIÉN FUE RAY PEAT

1.1 Una biografía poco convencional

Raymond Peat nació en 1936 en Estados Unidos y murió en noviembre de 2022. Antes de dedicarse a la biología estudió literatura, lingüística y arte; fue profesor, pintor y editor. En 1972 obtuvo un doctorado en biología en la Universidad de Oregón, especializado en fisiología, con una tesis sobre cambios oxidativos relacionados con la edad en el útero de hámsteres.

Nunca construyó una carrera académica tradicional. Trabajó de forma independiente, desarrolló productos con progesterona, dio clases en distintas instituciones y, sobre todo, **escribió**: libros como *Mind and Tissue*, *Nutrition for Women*, *Generative Energy* y *From PMS to Menopause*, un boletín y cientos de artículos en su sitio web, además de décadas de entrevistas radiales. Esa independencia explica tanto su originalidad como su principal debilidad: sus ideas casi nunca pasaron por el filtro de ensayos clínicos diseñados para ponerlas a prueba.

1.2 Sus influencias

Peat se consideraba heredero de una tradición científica que, según él, la biología moderna había olvidado:

INVESTIGADOR	IDEA QUE PEAT TOMÓ
Albert Szent-Györgyi (Nobel 1937, vitamina C y respiración celular)	La vida como un fenómeno de energía y estructura; la importancia del estado "excitado" de las células
Otto Warburg (Nobel 1931, respiración celular)	Las células cancerosas y dañadas pierden la respiración oxidativa y dependen de la glucólisis (el "efecto Warburg") ¹
Hans Selye (fisiología del estrés)	El estrés crónico produce un patrón común de daño en todo el organismo
Gilbert Ling	Una visión alternativa de cómo la célula retiene agua e iones
Broda Barnes	El hipotiroidismo es frecuente y subdiagnosticado; la temperatura corporal como indicador
Fisiología soviética y europea de mediados del siglo XX	Hormonas esteroideas protectoras, efectos del estrés, la luz y el CO ₂

Algunas de estas ideas son hoy parte del conocimiento aceptado (el efecto Warburg es un área activa de investigación en cáncer); otras quedaron como hipótesis minoritarias (la teoría de Ling sobre el agua celular).

1.3 Su método

Para entender a Peat hay que entender su forma de razonar:

1. **Parte de la fisiología básica** y de mecanismos (qué hace una sustancia en una célula o en un animal).
2. **Conecta mecanismos** de estudios muy diversos, muchas veces antiguos, en una teoría general.
3. **Desconfía de la medicina y la industria** y de los estudios epidemiológicos modernos, a los que considera sesgados.
4. **Extrae recomendaciones prácticas** directamente desde esa teoría.

El resultado es un sistema **coherente y elegante**, capaz de explicar muchas cosas con pocos principios. Ese es su atractivo. El problema es que la coherencia interna no garantiza que las conclusiones sean correctas en humanos: el cuerpo tiene mecanismos que se compensan entre sí, y lo que ocurre en una rata alimentada con aceite de maíz no siempre ocurre en una persona.

1.4 Peat, "peatarianos" y la comunidad pro-metabólica

Después de su muerte, su influencia creció. Hoy existe una comunidad amplia —médicos, nutricionistas, entrenadores y divulgadores— que se define como **pro-metabólica** o **bioenergética**. Algunos siguen a Peat al pie de la letra; otros solo toman sus principios generales. En este libro distinguimos entre **lo que escribió Peat** y **lo que se dice en su nombre**, porque con frecuencia no coinciden: Peat era más matizado de lo que sugieren muchas publicaciones en redes (por ejemplo, nunca recomendó una dieta basada solo en azúcar).

1.5 Lo que Peat acertó antes que la mayoría

Vale la pena reconocerlo desde el inicio:

- **Advirtió contra la restricción calórica crónica y las dietas de moda** en una época en que dominaban. Hoy sabemos que la baja disponibilidad de energía altera las hormonas reproductivas y tiroideas.²
- **Defendió los carbohidratos para el rendimiento y el manejo del estrés**, algo que la fisiología del ejercicio confirmó (los carbohidratos atenúan el cortisol en el ejercicio prolongado).³
- **Criticó los aceites de fritura y los alimentos ultraprocesados** antes de que la ciencia demostrara que los ultraprocesados hacen comer de más.⁴
- **Rescató la gelatina, los caldos y las vísceras** como alimentos valiosos, cuando la dieta occidental los había abandonado.
- **Insistió en la importancia de la luz**, algo que la cronobiología moderna respalda.

Y lo que no acertó, o lo que se volvió peligroso en manos de otros, lo iremos viendo capítulo por capítulo.

FIN DE LA MUESTRA GRATUITA

SIGUE LEYENDO EL LIBRO COMPLETO

La edición completa analiza cada pilar de Peat —azúcar, lácteos, grasas poliinsaturadas, gelatina, tiroides, estrógeno, serotonina, endotoxina, sal, café, luz— con lo que respalda y contradice la evidencia, y cierra con un protocolo pro-metabólico seguro, menús y seguimiento.

ASCENX · EBOOKS

REFERENCIAS

1. Warburg O. On the origin of cancer cells. *Science*. 1956;123(3191):309–14.
2. Loucks AB, Thuma JR. Luteinizing hormone pulsatility is disrupted at a threshold of energy availability in regularly menstruating women. *J Clin Endocrinol Metab*. 2003;88(1):297–311.
3. Whittaker J, Harris M. Low-carbohydrate diets and men's cortisol and testosterone: systematic review and meta-analysis. *Nutr Health*. 2022;28(4):543–54.
4. 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.