

ASCENX



PRIMAL DIET

MUESTRA GRATUITA



ASCENX

Primal Diet. Carne, lácteos, huevos y grasas crudas. La dieta de Aajonus Vonderplanitz analizada con ciencia: beneficios posibles, riesgos reales y cómo decidir.

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. Quién fue Aajonus Vonderplanitz

2. Los principios de la Primal Diet

ANTES DE EMPEZAR

De qué trata este libro

La **Primal Diet** es una de las formas de comer más radicales que existen: su base es **comida animal cruda**. Carne cruda, grasa cruda, huevos crudos, leche, crema, mantequilla y queso sin pasteurizar, miel cruda y jugos de verduras. Su creador, **Aajonus Vonderplanitz**, sostenía que cocinar los alimentos los vuelve tóxicos y que la grasa animal cruda es la clave para desintoxicar y regenerar el cuerpo.

Durante décadas fue una práctica marginal. En los últimos años, de la mano de las redes sociales, del auge de las dietas carnívoras y del movimiento de la leche cruda, miles de personas en todo el mundo la están probando, y otras tantas preguntan si es genial o una locura peligrosa.

Este libro responde esa pregunta con el método de todos los ebooks ASCENX: **explicar con precisión qué propone, por qué lo propone, qué dice la ciencia de cada punto, qué riesgos concretos tiene y qué decisión conviene tomar.**

Tres cosas que no hay que confundir

NOMBRE	AUTOR	QUÉ ES
Primal Diet	Aajonus Vonderplanitz (1947–2013)	Dieta basada en alimentos animales crudos . Es el tema de este libro
Primal Blueprint	Mark Sisson (2009)	Estilo de vida "ancestral" similar a la dieta paleo: carne, pescado, huevos, verduras, frutas, frutos secos, cocidos normalmente , sin granos ni azúcar ¹
Dieta carnívora	Varios divulgadores	Solo alimentos animales, generalmente cocidos

Cuando en redes se habla de "comer primal" o "dieta ancestral", se mezclan las tres. Las diferencias son enormes, sobre todo en seguridad: **comer carne cocida sin carbohidratos no tiene los riesgos microbiológicos de comerla cruda.**

Cómo está organizado

- **Parte I — La teoría.** Quién fue Aajonus y cuáles son los principios de su dieta.
- **Parte II — Alimento por alimento.** Crudo contra cocido, grasa y mantequilla, lácteos crudos, huevos crudos, carne y pescado crudos y la "high meat", jugos, frutas y miel.
- **Parte III — La evaluación.** Beneficios posibles, riesgos reales con datos y la tabla de afirmaciones frente a la evidencia.
- **Parte IV — La práctica.** Un enfoque ancestral que conserva los beneficios sin los riesgos evitables, reducción de riesgos para quien decida comer crudo de todos modos y menús.

Niveles de evidencia

ETIQUETA	QUÉ SIGNIFICA
EVIDENCIA FUERTE	Múltiples ensayos clínicos en humanos y/o metaanálisis consistentes, o datos epidemiológicos de vigilancia sólidos.
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.

Adelantamos algo importante: **la Primal Diet no tiene ningún ensayo clínico propio**. Su respaldo son los testimonios de Aajonus y de sus seguidores. Eso no la hace necesariamente falsa en todo, pero sí obliga a evaluarla pieza por pieza con la evidencia que existe sobre cada alimento y cada práctica.

Aviso de seguridad. Este libro es educativo; describir la Primal Diet no equivale a recomendarla. Consumir carne, huevos, pescado o leche crudos implica un **riesgo real de infecciones graves**, que puede ser mortal en **embarazadas, bebés, niños, adultos mayores y personas inmunocomprometidas**. En estos grupos, **no** se deben consumir alimentos animales crudos. La venta de leche cruda está prohibida o restringida en muchos países: consulta la normativa del tuyo. Ante cualquier enfermedad, consulta a un médico.



PARTE I

LA TEORÍA

1. QUIÉN FUE AAJONUS VONDERPLANITZ

1.1 La historia que cuenta

Aajonus Vonderplanitz nació como John Richard Swigart en Denver, Estados Unidos, en 1947, y murió en 2013 en Tailandia tras una caída desde una terraza. Según su propio relato, tuvo una infancia y juventud marcadas por enfermedades graves: problemas de aprendizaje, diabetes, trastornos sanguíneos y, más tarde, un cáncer con pronóstico desfavorable. Cuenta que, después de que la medicina convencional no lo ayudara, probó el veganismo crudo, empeoró, y finalmente se recuperó **comiendo carne, leche y huevos crudos**, inspirado en parte por la observación de pueblos tradicionales y de animales carnívoros.

Es importante decirlo con claridad: **estas curaciones no fueron verificadas de forma independiente** con historias clínicas publicadas. Forman parte de su relato personal.

1.2 Su obra

- ***We Want to Live*** (1997): su autobiografía y la presentación de la dieta.²
- ***The Recipe for Living Without Disease*** (2002): el manual práctico, con recetas, "fórmulas" y protocolos para distintas dolencias.³
- Cientos de horas de talleres y sesiones de preguntas y respuestas, transcritas y difundidas por sus seguidores.

También fue un activista por el acceso a la leche cruda en Estados Unidos, lo que le dio visibilidad en ese movimiento.

1.3 Por qué su dieta vuelve a estar de moda

- El auge de las **dietas carnívoras** y la desconfianza hacia los ultraprocesados.
- El movimiento por la **leche cruda**, muy activo en Estados Unidos.
- La estética "ancestral" en redes sociales: comer como nuestros antepasados, sin industria.
- Testimonios de personas que reportan mejoras digestivas, de energía, de piel o de estado de ánimo.

Ninguno de estos factores es evidencia de eficacia o seguridad, pero explican el interés, y ese interés merece una respuesta seria.

2. LOS PRINCIPIOS DE LA PRIMAL DIET

2.1 Principio 1: la cocción vuelve tóxica la comida

Para Aajonus, **cocinar altera las proteínas, las grasas y las enzimas** y genera compuestos que el cuerpo no puede usar bien y debe eliminar. La comida cocida sería la causa de fondo de la mayoría de las enfermedades.

2.2 Principio 2: la grasa animal cruda es el nutriente central

La grasa cruda —mantequilla, crema, grasa de la carne, médula, coco en su forma cruda— sería necesaria para:

- **Proteger** al cuerpo de las toxinas, que se unirían a la grasa para ser eliminadas.
- **Lubricar y nutrir** el sistema nervioso y el cerebro.
- **Aportar energía** limpia.

En la práctica, recomendaba cantidades muy grandes de mantequilla cruda sin sal (a veces cientos de gramos por día) y crema cruda.

2.3 Principio 3: las bacterias son aliadas, no enemigas

Aajonus sostenía que las bacterias de los alimentos crudos **ayudan a digerir y a limpiar el cuerpo**, y que la mayoría de los brotes de infección atribuidos a la leche o la carne cruda se deben a otros factores. Llegó a recomendar la "**high meat**": carne cruda guardada durante semanas en frascos para que se descomponga parcialmente, consumida en pequeñas cantidades por sus supuestos efectos sobre el ánimo y la digestión.

2.4 Principio 4: desintoxicación

Muchos síntomas que aparecen al empezar la dieta (diarrea, erupciones, fiebre, mucosidad, cansancio) serían "**desintoxicaciones**" positivas, no efectos adversos.

2.5 Principio 5: sin suplementos ni fármacos

Todo debe venir de los alimentos crudos. Los suplementos serían "toxinas" sintéticas.

2.6 Los alimentos de la Primal Diet

ALIMENTO	USO TÍPICO
Carne cruda (vacuna, cordero, bisonte, también aves y pescado)	Varias veces al día, en porciones generosas
Grasa animal cruda y mantequilla cruda sin sal	Grandes cantidades diarias
Leche, crema, kéfir y queso crudos	Diarios; el queso crudo sin sal se usaba para "absorber toxinas" en el intestino
Huevos crudos	Varios por día, a menudo en licuados ("primal milkshakes": leche cruda, crema, huevos crudos, miel)
Jugo de verduras (base de apio, con perejil, zanahoria, pepino, etc.)	Varias veces al día
Fruta	Moderada, idealmente combinada con grasa o proteína
Miel cruda	En pequeñas cantidades, con grasa
Leche de coco, crema de coco	Algunos usos
Agua	Moderada; parte de la hidratación viene de la leche y los jugos

2.7 Lo que se evita

Todo lo cocido, los granos, las legumbres, la mayoría de las verduras enteras (se toman en jugo porque la fibra sería difícil de digerir), los aceites vegetales, los suplementos, los alimentos procesados y la sal agregada en muchos casos.

FIN DE LA MUESTRA GRATUITA

SIGUE LEYENDO EL LIBRO COMPLETO

La edición completa analiza crudo contra cocido, grasa animal, lácteos crudos, carne cruda y 'high meat', los riesgos microbiológicos con datos, qué dice la ciencia sobre cada principio y un enfoque ancestral con los beneficios y sin los riesgos evitables.

ASCENX · EBOOKS

REFERENCIAS

1. Sisson M. The Primal Blueprint. Malibu: Primal Nutrition; 2009.
2. Vonderplanitz A. We Want to Live: The Primal Diet. Santa Mónica: Carnelian Bay Castle Press; 1997.
3. Vonderplanitz A. The Recipe for Living Without Disease. Santa Mónica: Carnelian Bay Castle Press; 2002.

ASCENX

REFINE. ENHANCE. ASCEND.