

A microscopic view of numerous red blood cells, appearing as biconcave discs, scattered across the frame. The cells are rendered in a vibrant red color against a dark, blurred background, creating a sense of depth and movement. The lighting highlights the texture and three-dimensional shape of the cells.

Alimentación para tu tipo de sangre

Por: Martha Hahmann

Indice

Introducción

3

Inicios de la teoría del tipo de
sangre

4

Características generales por tipo
de sangre según D'Adamo

7

Glosario

10



Introducción

El doctor Peter D'Adamo publicó un trabajo que se basa en la experiencia e investigaciones de su padre, el quiropráctico James D'Adamo. A partir de la publicación, a mediados de los años 90, diseñó un estilo de alimentación que se ha vuelto muy popular, donde el tipo de sangre ("O", "A", "B" o "AB") determina lo que cada persona debe comer, según lo que su formación genética ha desarrollado.

Según D'Adamo, cada persona es única y por lo tanto su alimentación lo debe ser también, las características pueden ser **descifradas**, en gran parte, a partir del tipo sanguíneo. La clave del tipo sanguíneo permitiría conocer qué dieta tendrá mejor efectividad en ciertas personas y no en otras. Así mismo, **evidencia** las diferentes reacciones a la alimentación a largo plazo: ¿Por qué hay personas que se debilitan con el vegetarianismo y otras que adquieren más energía? ¿Por qué algunas personas se favorecen con el consumo de carnes y otras no?

Inicios de la teoría del tipo de sangre

Peter D'Adamo siguió la línea de investigación de su padre, sobre la búsqueda de marcas específicas para determinar la alimentación adecuada para cada persona. Descubrió entonces dos enfermedades asociadas con el tipo sanguíneo: las **úlceras pépticas**, más comunes en el tipo de sangre "O", y el cáncer de estómago, más común en el tipo de sangre "A".

El doctor D'Adamo llega a la conclusión de que el tipo de sangre es un marcador universal sobre el origen genético, más efectivo que los indicadores raciales, culturales o geográficos. El tipo de sangre lleva la marca genética de diferentes periodos de la historia:

- **La sangre tipo O** es la más antigua; corresponde a los periodos anteriores a la agricultura y es de individuos primordialmente carnívoros que se ejercitan vigorosamente.

- **La sangre tipo A** pertenece a los periodos agrarios, se alimenta mejor con vegetales y pescado, realiza ejercicios moderados.
- **La sangre tipo B** es el resultado de la migración a zonas más frías; puede alimentarse de formas variadas, con granos y carnes y es la única que puede consumir sin problemas productos lácteos.
- **La sangre AB** es el resultado de la multiculturalidad moderna, la mezcla de razas y tipos sanguíneos. Combina características de los tipos A y B, se beneficia de la meditación y ejercicios de relajación.

Existe **controversia** en torno a las conclusiones de D'Adamo sobre los tipos de sangre y la falta de fuentes que acrediten la relación



entre el tipo de sangre y los distintos grupos humanos.

En 1996, D'Adamo publicó con Catherine Whitney el primer libro sobre dieta según el tipo sanguíneo, que se ha convertido en **best seller** y ha dado inicio a una serie de libros sobre el tema, incluyendo tratamientos para alergia, diabetes e incluso cáncer, todos desde la perspectiva del tipo de sangre.

Características generales por tipo de sangre según D'Adamo

Dieta para tipo O

- Se recomiendan frutas y verduras en abundancia, con excepción de las **solanáceas**.
- Se beneficia de las carnes **magras**, sin procesar a excepción de la carne de cerdo.
- Puede comer todo tipo de mariscos. Se

recomienda, sin embargo, evitar pulpo, salmón y **caviar**.

- El tipo de sangre O debe evitar lácteos y **gluten**.

Dieta para tipo A

- Se beneficia de comer cereales, legumbres, frutas y verduras.
- Es el tipo de sangre al que mejor le va la dieta vegetariana.
- Debe restringir el consumo de lácteos y derivados.

Dieta para tipo B

- Se beneficia de consumir vegetales de hojas verdes.
- Es libre de consumir casi cualquier alimento, siempre que lo haga equilibradamente.
- No tiene restricciones para comer huevos, leche o productos lácteos.
- Puede comer pescado pero no mariscos.



Dieta para tipo AB

- Debe moderar su consumo de carnes rojas y de mariscos.
- La tolerancia a la lactosa es relativa y depende de cada individuo.
- Las grasas más benéficas para este tipo de sangre son las de origen vegetal.
- Este grupo sanguíneo debe comer frutas en abundancia.



Glosario

Best seller. Se denomina superventas o best seller a aquellos libros, discos, películas o videojuegos que son reconocidos por la gran aceptación que tienen entre el público.

Caviar. Manjar que consiste en huevas de esturión frescas y salpresas.

Controversia. Discusión de opiniones contrapuestas entre dos o más personas.

Descifradas. (Descifrar.) Acertar, aclarar, desentrañar, resolver. Penetrar y declarar lo oscuro, intrincado y de difícil inteligencia.

Evidencia. Certeza clara y manifiesta de la que no se puede dudar.

Gluten. Proteína de reserva nutritiva que se encuentra en las semillas de las gramíneas junto con el almidón.

Magras. Carne que no tiene grasa ni nervios.

Solanáceas. Son una familia de plantas herbáceas o leñosas con las hojas alternas, simples. Pertenecientes al orden Solanales, de las dicotiledóneas. En esta familia se incluyen especies alimenticias tan importantes como la papa o patata, el tomate, la berenjena y los pimientos.

Úlceras pépticas. Enfermedad caracterizada por una pérdida de sustancia en la mucosa del tubo digestivo.



Alimentación para tu tipo de sangre

Martha Hahmann

818 palabras

Imágenes: Shutterstock

Fuentes:

<http://xananatura.blogspot.com/2012/09/los-grupos-sanguineos-y-la-alimentacion.html>