

Una vida más sana - sin carne

La idea de que los seres humanos deben consumir la carne de los animales como parte de una dieta equilibrada es un mito monstruoso largamente simbolizada y propagada por nuestra pirámide de alimentos insalubre.

“Las mentiras de la carne”

La idea de que los seres humanos deben consumir la carne de los animales como parte de una dieta equilibrada es un mito monstruoso largamente simbolizada y propagada por nuestra pirámide de alimentos insalubre.

No hay una sola vitamina, minerales, nutrientes, fito-nutrientes, aminoácidos, ácidos grasos, cadena de proteína, omega o cualquier otro esquivo ingrediente vital para la salud, ni una sola cosa se encuentra en la carne o productos lácteos que no se puedan encontrar, en mayor abundancia, en el reino vegetal. Por ejemplo hay más omegas en algas que en peces, dos veces más proteína en las espinacas que en el bistec y cuatro veces más calcio en semillas de sésamo que en la leche.

La carne es altamente ácida, engorda, está cargada de colesterol, obstruye la arteria, forma mucosidad, es difícil de digerir y está llena de gusanos, parásitos, bacterias, desechos metabólicos, hormonas y sustancias químicas.

No hay una sola enfermedad crónica o deficiencia exclusiva de los vegetarianos. Sin embargo, las enfermedades cardíacas, cáncer, tumores, quistes, diabetes y muchos otros problemas de salud importantes todos han sido curados por el cambio a una dieta 100% vegetariana. Algunos de los animales más fuertes en la naturaleza como gorilas, hipopótamos, elefantes, alces, rinocerontes y jirafas son todos vegetarianos. La idea de que comer carne animal nos hace fuerte es una ridícula superstición.

El comer carne o sangre cruda nos disgusta a nosotros como seres humanos. Por lo tanto, debemos cocinarlo y sazonarlo para amortiguar el sabor de la carne. Si un ciervo es quemado en un incendio forestal, un animal carnívoro no comerá su carne. Los leones del circo incluso tienen que ser alimentos de carne cruda para que ellos no se mueran de hambre. Si los seres humanos estaban destinados realmente a comer carne, entonces comeríamos toda nuestra carne cruda y sangrienta. El pensamiento de comer carne hace que el estómago se tuerza. Este es mi punto sobre cómo nosotros, como seres humanos estamos condicionados a creer que la carne animal es bueno para nosotros y que estamos destinados a consumirlo con fines de salud y supervivencia.

Las 8 mentiras de la alimentación

Quien no come carne sufre una falta de proteínas. ¡Mentira! Las proteínas que el cuerpo humano necesita se encuentran en medida suficiente en los vegetales y en los cereales, sobre todo en nueces, lentejas, soja y aguacates. Los dos últimos incluso abarcan todos los aminoácidos esenciales para el cuerpo. Aparte de eso, en los países industrializados, como por ejemplo en Alemania, se come el doble de proteínas de lo que el cuerpo necesita.

Quien no come carne sufre una falta de hierro. ¡Mentira! El elemento hierro no lo contiene solamente la carne, sino muchísimos alimentos vegetales, por ejemplo: cereales, pipas de girasol, remolacha, lentejas, soja; además, con vitamina C en forma de un vaso de limón se absorbe mejor el hierro.

Quien no come carne sufre una falta de vitamina B12. ¡Mentira! Es un tema que se dramatiza con gusto, pero en realidad es así que las personas que son vegetarianas están mejor provistas de sustancias como vitamina B1, vitamina E, potasio y manganeso. Los vegetarianos que comen productos lácteos no tienen problemas.

A las personas vegetarianas les falta calcio. ¡Mentira! El calcio es imprescindible para la constitución de los huesos. Está en muchísimos vegetales y cereales (¿qué haría sino una vaca para producir tanta leche?), por ejemplo en gran cantidad en perejil, puerros, espinacas, nueces, y otros.

Los vegetarianos no saben comer bien. Sólo comen ensaladas. ¡Mentira! Todo es cuestión de cómo se cocina y condimenta la comida, pues un trozo de carne cruda tampoco sabe bien; eso lo demuestran los libros de cocina vegetarianos y los restaurantes fino, donde cada vez se cocinan más menús vegetarianos. Vale la pena probarlos.

Las mujeres embarazadas tienen que comer carne, de otra manera el niño en gestación sufre carencias. ¡Mentira! Una mujer vegetariana que come huevos y productos lácteos cubre suficientemente sus necesidades nutritivas, incluso están mejor provistas de sustancias esenciales que las mujeres que comen carne.

Los Bebés y los niños necesitan carne. ¡Mentira! Análisis científicos demuestran que la leche de madres vegetarianas contiene más vitaminas y ácidos grasos esenciales, y menos venenos del medio ambiente. No existe ningún estudio científico que demuestre que los bebés alimentados de forma equilibrada, pero sin carne, tengan carencias de sustancias nutritivas como p.ej. hierro etc.

Comer carne es parte de la vida. ¡Mentira! ¡El comer carne significa también ser responsable del hambre que impera en el mundo!

Derroche de campos de cultivo: Sin la producción de carne sólo necesitaríamos una cuarta parte de los campos de cultivo. Para producir 50 kilos de carne de vaca, o bien 4000 kilos de manzanas u 8000 kilos de patatas, o bien 10.000 kilos de tomates se necesita una hectárea de tierra.

Derroche de cereales: La mitad de los cereales cultivados en el mundo son para alimentar al ganado. Si en los países industrializados sólo se comiese 10% menos de carne, se podría alimentar

con ello a 100 millones de personas en el Tercer Mundo.

Hoy en día está demostrado que el comer carne incrementa las enfermedades de nuestra época: osteoporosis, gota infartos de corazón, ataques de apoplejía, alergias y el cáncer.

Quien piense que el comer carne es necesario para la salud, simplemente está mal informado.

Marcos Vélez

Naturólogo

Datos de contacto:

Marcos Vélez

Nota de prensa publicada en: [08820](#)

Categorías: [Nutrición](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>