Publicado en 08820 el 09/04/2013

# [Una vida más sana - sin carne](http://www.notasdeprensa.es)

## 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 cuero 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.