

Mitos

Consumo de leche

Si alguien te hubiera dicho a tus padres que la leche y lácteos pueden causar cáncer, seguramente no te hubieran insistido en ingerirla. Un estudio de [Harvard School of Public Health](#), revela que estos productos deben ser eliminados y sustituirlos por agua.

Los expertos aseguran que el consumo de leche y lácteos pueden causar cáncer, alergias, asma, artritis, fibromialgia, estreñimiento, conjuntivitis, obesidad, diabetes y anemia.

Si bien la leche y lácteos contienen minerales necesarios para la alimentación, ni el calcio, hierro, fósforo, proteína, grasas y caseína que contienen, corresponden a los niveles que requerimos los humanos ya que son perfectos para un ternero en crecimiento.

En ese sentido, la institución sugiere sustituirlos tanto por agua, como por una dieta rica en vegetales que aporten las cantidades requeridas de calcio y hierro.

Según el nuevo orden que proponen para el plato saludable, casi la mitad del mismo debe contener verduras y frutas, una cuarta parte es para granos enteros, y la otra cuarta sería para proteínas saludables.

Ahora que ya sabes que la leche y lácteos pueden causar cáncer, lleva una dieta rica en bebidas como tisanas, agua y frutas y verduras.

Consumo de carne

Las personas que comen carne sostienen que es "natural" para los humanos consumir animales. Pero, ¿es esto cierto o solo es una excusa para ignorar las maneras horribles en que los animales son asesinados para ser consumidos? ¿Estamos *realmente* hechos para comer carne?

Jo-Anne McArthur / We Animals

A la mayoría de los seres humanos les disgusta ver sangre, intestinos y carne cruda y no pueden tolerar oír los gritos de los animales siendo destrozados. La cruenta realidad de matar y comer animales para nosotros es repulsiva por naturaleza.

NO TENEMOS DIENTES CARNÍVOROS

Los humanos tenemos uñas pequeñas y suaves y dientes caninos sin filo. Todos los carnívoros verdaderos tienen garras afiladas y dientes caninos grandes que son capaces de cortar la carne sin la ayuda de cuchillos y tenedores.

Las mandíbulas de los carnívoros reales se mueven solo hacia arriba y hacia abajo, lo que les permite romper los trozos de carne de sus presas. Los humanos pueden mover sus mandíbulas de arriba a abajo y de lado a lado, y además tenemos molares planos (que no tienen los carnívoros), lo que nos permite moler frutas y verduras con nuestros dientes traseros, tal como lo hacen los herbívoros.



El Dr. Richard Leakey, un conocido antropólogo dice, "Tú no puedes desgarrar la carne con la mano, no puedes romper la piel con la mano. Nuestros dientes anteriores no son aptos para cortar carne ni piel. No... tenemos dientes caninos grandes y no seríamos capaces de lidiar con las fuentes de comida que requieren de esos grandes dientes caninos".



A NUESTRO SISTEMA DIGESTIVO NO LE GUSTA LA CARNE

Los carnívoros tienen tractos intestinales cortos que permiten que la carne pase rápidamente a través de su sistema digestivo. Los tractos intestinales de los humanos son mucho más largos, como los de los herbívoros. Esto le da al cuerpo más tiempo para romper las fibras y absorber los nutrientes de los alimentos de origen vegetal.

LA CARNE PUEDE CAUSAR INTOXICACIONES ALIMENTARIAS EN LOS HUMANOS

Los carnívoros verdaderos tragan trozos de carne cruda, confiando en los ácidos fuertes de sus estómagos para descomponer y matar a las peligrosas bacterias que hay en la carne, las cuales de otra manera los enfermarían y los matarían. Los humanos tienen ácidos estomacales mucho más débiles que son similares a los encontrados en los animales que digieren frutas y verduras pre masticadas. Sin los ácidos del estómago de los carnívoros para matar a las bacterias en la carne, el comer la carne de los animales nos puede provocar una intoxicación alimentaria. Según el Departamento de Agricultura, la carne es una causa importante de las enfermedades transmitidas por los alimentos. Cada año la intoxicación alimentaria enferma millones de personas y mata a más de 3,000.

Debido a esto, tenemos que cocinar la carne para que sea más fácil de digerir y para destruir a las bacterias, pero esto provoca grandes lesiones tanto a nivel intestinal como demás tejidos.

LA CARNE PUEDE CAUSAR ENFERMEDADES DEL CORAZÓN EN LOS HUMANOS

Los animales carnívoros en la naturaleza prácticamente nunca desarrollan enfermedades del corazón ni sufren de apoplejías – enfermedades que pueden ser producidas en los humanos por el consumo de grasas saturadas y colesterol, los cuales se encuentran en la carne.

según la Asociación Americana del Corazón, y los expertos médicos coinciden en que este padecimiento es en gran medida el resultado del consumo de alimentos a base de animales. Si los seres humanos fueron hechos para comer carne, ¿por qué los que comen carne tienen un 32 por ciento más de riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas?

TAL VEZ ESTAMOS CONSUMIENDO DEMASIADA PROTEÍNA

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, es más probable que consumamos *demasiada* proteína, teniendo como resultado deficiencias nutricionales o fibra insuficiente.

Consumir demasiada proteína puede también aumentar el riesgo de desarrollar enfermedades del corazón y puede empeorar la función renal en las personas con enfermedad renal, debido a que el cuerpo puede tener problemas para eliminar todos los desechos producidos por el metabolismo de la proteína.

Colin Campbell – Director del Proyecto Cornell-China-Oxford sobre Nutrición, Salud y el Medio Ambiente, y autor de *The China Study* – dice, “En los próximos diez años, una de las cosas que estamos destinados a escuchar es que la proteína animal es uno de los nutrientes más tóxicos de todos los que pueden ser considerados”.

¿NO COMÍAN CARNE NUESTROS ANTEPASADOS HUMANOS?

Durante la mayor parte de nuestra historia evolutiva, en gran medida fuimos vegetarianos: alimentos vegetales, tales como el ñame, constituyeron el grueso de la dieta de nuestros antepasados. La adición de cantidades moderadas de carne en la antigua dieta de los humanos llegó con el descubrimiento del fuego, lo que nos permitió reducir el riesgo de enfermar o morir por los parásitos y las bacterias en la carne. Esto

no convirtió a nuestros antepasados en carnívoros, sino que permitió a los primeros humanos sobrevivir en áreas y durante períodos en los que los alimentos vegetales eran inexistentes o escasos.

CONSUMO MODERNO DE CARNE

Hasta hace poco, solo los más ricos podían permitirse alimentar, criar, y matar animales para consumirlos, pero con el aumento de la clase media moderna, el consumo de la carne se ha duplicado en los últimos 100 años.

Ahora, la carne de animales es relativamente barata y fácil de encontrar, debido a la agricultura industrial y a los subsidios del gobierno. Como resultado, las enfermedades del corazón, las apoplejías, el cáncer y la obesidad están aumentando en todo el mundo.

¿SE SUPONE QUE LOS HUMANOS DEBEN COMER CARNE?

Numerosos estudios han demostrado que la carne no es ideal para el cuerpo humano y, de hecho, en realidad puede estar enfermándonos y matándonos. El cuerpo humano está diseñado para funcionar con alimentos de origen vegetal, los cuales están repletos de fibra, antioxidantes, grasas no saturadas, ácidos grasos esenciales, fitoquímicos y proteína libre de colesterol.

PROTEINAS DE ORIGEN VEGETAL

Estos alimentos no solo no aumentan el riesgo de desarrollar cáncer y otras enfermedades, como lo hace la carne sino que, de hecho, las aminoran.

Palta – 4 gramos de proteína por taza

Está repleto de vitaminas C, E, K y B6 así como riboflavina, niacina, ácido fólico, ácido pantoténico, magnesio y potasio

Brócoli – 4 gramos de proteína por taza de brócoli cocido

Es una gran fuente de calcio, vitamina C, fibra y vitaminas del grupo B

Espárragos – 5 gramos de proteína por cada 28gr de espárragos asados

Son una gran fuente de vitamina B y ácido fólico

Espinaca – 5 gramos de proteína por taza de espinacas cocidas

Es una gran fuente de vitaminas A, C, E, K y B6, así como de niacina, zinc, fibra, tiamina, ácido fólico, calcio, hierro, magnesio, fósforo, potasio, cobre y manganeso

chauchas – 8 gramos de proteína por taza

Son una gran fuente de vitamina C, fibra, potasio y magnesio

Porotos aduki – 12 gramos de proteína por taza

Son una gran fuente de molibdeno, ácido fólico, fibra, cobre, manganeso, fósforo, vitaminas B12 y B6, magnesio, potasio y hierro

Porotos rojos – 13 gramos de proteína por taza

Son una gran fuente de calcio, vitamina C, fibra y vitaminas del grupo B

Porotos Negros – 15 gramos de proteína por taza

Son una gran fuente de antioxidantes, fibra, ácido fólico, tiamina, manganeso, cobre, magnesio, fósforo y hierro

Garbanzos – 15 gramos de proteína por taza (cocidos)

Son una gran fuente de fibra, hierro, folato, fósforo, potasio y manganeso

Lentejas – 18 gramos de proteína por taza de lentejas cocidas

Son una gran fuente de fibra, tiamina, ácido fólico, manganeso y vitaminas A, C y K

Pate de lentejas – 21 gramos de proteína por cada 85 gramos

Gran fuente de folato, tiamina y fibra

GRANOS, NUECES Y SEMILLAS

La mayoría de la gente no tiene idea de cuánta proteína se supone que debe de consumir en realidad, al día (y normalmente come demasiado), pero aquellos que no son vegetarianos suelen preguntarse si están ingiriendo la suficiente cantidad. Si esta es una pregunta que se ha venido a tu mente, he aquí la pregunta realmente importante: si la carne es tu principal fuente de proteína, ¿de dónde obtienes riboflavina, niacina, luteína, zinc, fósforo, selenio, tiamina, magnesio, ácido fólico, calcio, potasio, manganeso y vitaminas A, C y K? Esto, es parte de un todo, no es uno sin el otro, y desde allí complementamos los alimentos, sino, estamos alimentando la proliferación de ciertos microorganismos que se alimenta puramente de cierta clase, necesitamos que sea variado. Teniendo en cuenta que lo estimado de proteínas es de 30g diarios y nada más.

Mijo – 6 gramos de proteína por taza de mijos cocidos

Es una gran fuente de niacina, ácido fólico, tiamina, riboflavina, hierro, magnesio, fósforo, manganeso, potasio, calcio, zinc y fitoquímicos

Amaranto – 7 gramos de proteína por taza de amaranto cocido

Es una gran fuente de hierro, vitaminas del complejo B y magnesio

Arroz silvestre – 7 gramos de proteína por taza de arroz cocido

Es una gran fuente de fibra, manganeso, magnesio, cobre, fósforo y vitaminas del complejo B, así como una excelente fuente de hierro, ácido fólico, calcio y potasio

Quínoa – 8 gramos de proteína por taza de quínoa cocida

Es una gran fuente de fibra, hierro, manganeso, fósforo y magnesio

Semillas de Chía – 5 gramos de proteína por 2 cucharadas

Son una gran fuente de calcio, magnesio, hierro, zinc, boro, niacina y vitaminas B, D y E, y contiene 8,7 veces los ácidos grasos omega-3 que se encuentran en el salmón silvestre del Atlántico

Pistachos – 6 gramos de proteína por cada 28 gramos

Son una gran fuente de cobre, manganeso, fósforo, tiamina y vitamina B6

Almendras – 6 gramos de proteína por cada 28 gramos

Son una gran fuente de vitamina E, manganeso, biotina, cobre, magnesio, molibdeno, riboflavina y fósforo

Semillas de girasol – 6 gramos de proteína por un cuarto de taza

Son una gran fuente de manganeso, selenio, fósforo, magnesio, ácido fólico, niacina y vitaminas E, B1 y B6

Mantequilla de cacahuete – 7 gramos de proteína por cada dos cucharadas

Es una gran fuente de magnesio, potasio y vitaminas B6 y E

Semillas de calabaza – 8 gramos de proteína por cada 28 gramos

Son una gran fuente de magnesio, fósforo y zinc

Cañamo – 10 gramos de proteína por cada 28 gramos

Es una gran fuente de magnesio, hierro, calcio, zinc, selenio y ácidos grasos omega-3 y omega-6

Yogur de sabor natural de leche de almendra – 6 gramos de proteína por ración (5 gramos en el yogur de leche de vaca).

Es una gran fuente de vitamina D y calcio

Levadura nutricional – 14 gramos de proteína por cada 28 gramos (5.7 gramos en el queso parmesano)

Es una buena fuente de fibra, zinc, magnesio, cobre, manganeso y todas las vitaminas del complejo B, incluyendo el B12

Comer de esta forma no solo es más compasivo con los animales, con el ambiente y con nuestro cuerpo, sino que además ingerirás todas las vitaminas y los minerales que ingieren los omnívoros, de manera más saludable! Los alimentos ricos en hierro son necesarios para prevenir la anemia. Por suerte, las fuentes de hierro están en todos lados, y es incluso más fácil de absorber, cuando lo combinas con vitamina C, la cual se encuentra presente en frutas y verduras (los cimientos de un estilo de vida saludable). Un estudio de la escuela médica Duke-NUS, encontró que el hierro en alimentos derivados de animales, incrementa el riesgo de desarrollar diabetes. Así que al elegir también estas opciones, estarás ayudándote en más formas de las que creías.

Lentejas

Estas pequeñas legumbres contienen una sorprendente cantidad de hierro y proteína.

Espinaca

La espinaca es una importante fuente de hierro, es tan potente que 3 tazas de espinaca, contienen más hierro que 1 kilo de carne.

Avena

Es una fuente primordial de hierro.

Chocolate amargo

además de ser una gran fuente de hierro, lo es también con su increíble acción antiinflamatoria, fuente de manganeso, potasio y magnesio.

Palmitos

Esta verdura exótica está cargada de nutrientes y está en boca de todos por ser una genial alternativa de mariscos en platos como el ceviche.

Sarteres de hierro fundido

Cada vez que cocinas en uno de estos sarteres (especialmente cuando es un alimento rico en vitamina C), tendrás una carga extra de hierro. Además, de que es una herramienta de cocina básica.