ALIMENTACION VEGETARIANA

Es innegable que el ser humano puede sobrevivir y desarrollarse de forma sana ingiriendo alimentos de origen vegetal y que ciertas enfermedades degenerativas, (hipertensión, diabetes, arterosclerosis, etc), son sin duda menos frecuentes y graves. Por otra parte, es también indudable que la vida humana sería imposible si nos alimentáramos exclusivamente de productos de origen animal, ya que nuestra tolerancia a esos productos es limitada; se cree que fue durante la última era glacial cuando por falta de frutas y vegetales, los primeros humanos se vieron obligados a comer carne para sobrevivir, costumbre que continuó y persiste hasta nuestros días, sin embargo el consumo de carne, como otros hábitos alimenticios, son una costumbre que desde el punto de vista de la salud no es bueno. Desde los comienzos de la historia conocida, encontramos que la dieta vegetariana fue considerada como la dieta natural de la humanidad. Muchos grandes sabios han sido vegetarianos, (Sócrates, Pitágoras, Hipócrates, Platón, San Francisco de Asís, Newton, Mahatma Gandhi, Benjamín Franklin, Charles Darwin, Emerson, Albert Einstein, Buda, etc, etc). Existen diversas razones a favor del vegetarianismo, algunas puramente filosóficas, religiosas, o de humanismo a favor de la vida de los animales, otras son concretas como cuando se lleva a cabo por cuestiones de salud o socioeconómicas, como en el caso fundamentado por un gran numero de investigadores, que afirman que se puede producir 10 veces más proteína si se siembran alimentos para que el ser humano los consuma directamente, que si se les da a los animales para después consumir su carne, ya que dependiendo del tipo de animal se requieren de 3 a 15 kilogramos de granos para producir un kilo de carne. Los investigadores han concluido que una hectárea de tierra puede producir 10 veces más proteína si se siembra con alimentos para ser consumidos directamente por el hombre.

El consumo del colesterol es mucho menor en dietas vegetarianas, ya que la relación de ácidos grasos saturados es muy baja en comparación con los insaturados, es decir, en las dietas vegetarianas se consume más ácidos grasos insaturados que no producen colesterol, en los consumidores de carne es lo contrario. El vegetarianismo nos ofrece la oportunidad de nutrirnos sin intoxicarnos, ya que evitamos las toxinas y las diversas substancias químicas que se adicionan a la carne, como conservadores, muchos de ellos cancerigenos, diversos colorantes para mejorar su aspecto, etc; además del ácido úrico que la proteína de la carne produce, en tal cantidad, que los riñones no son capaces de eliminar, almacenándose en diversas partes del organismo, nos da la oportunidad de vivir una vida más sana y activa por más tiempo, nos ofrece la oportunidad de alimentarnos a menor costo no solo personal, sino a nivel mundial donde mucha gente muere de hambre. Nos brinda la oportunidad de una relación menos cruel y más armónica con la naturaleza, al disminuir la matanza de tantos miles de animales.

Los esquimales, que principalmente viven de carne y grasa animal, envejecen rápidamente y tienen un promedio de vida de 45 años, por el contrario, investigaciones hechas por antropólogos demuestran que culturas que se alimentan con poca carne, viven mucho más, tal es el caso de los indígenas otomíes en México y similares en otros países, donde es común encontrar personas

sanas y activas de más de 110 años. Las estadísticas de la salud mundial demuestran claramente que los países que consumen más carne tienen el más alto grado de enfermedades, cáncer, enfermedades cardiacas, obesidad, etc. Y grupos de vegetarianos en los diferentes países, tienen el más bajo índice de enfermedades.

Justo antes y durante la agonía de la muerte provocada por el sacrificio, la bioquímica de los animales, que horrorizados e impotentes, luchan por conservar su vida, sufren profundos cambios, grandes cantidades de adrenalina y subproductos tóxicos son enviados a través de la sangre llegan a todo el cuerpo, y quedan en la carne, posteriormente, la carne es procesada para la elaboración de jamones, chorizos y gran cantidad de productos embutidos a los que tienen que agregar diversos químicos como los nitritos, nitratos, sulfatos, etc. como conservadores, y así conservar la carne, actualmente esta comprobado que muchas de estas substancias químicas son cancerigenas. Tan pronto como el animal es muerto, se coagulan las proteínas y empiezan a liberarse las enzimas que producen la putrefacción; si el proceso que sigue la carne desde que el animal es sacrificado hasta que llega al consumidor, es largo, fácilmente podemos imaginar el estado en que ésta se encuentra al llegar al consumidor final.

Las bacterias de las carnes son de idéntica clase que las de la basura y en ocasiones mucho más numerosas en la carne que en la basura. La descomposición de las proteínas de la carne producen la tomaína, que son virulentamente venenosas, aparecen un tiempo antes de que la carne empiece a oler mal.

Entre los desechos más importantes que tiene que soportar el organismo de un consumidor de carne, se encuentra el ácido úrico, un bistec, por ejemplo, produce 30grs de ácido úrico por kilo; investigaciones realizadas demuestran que los riñones de una persona que consume carne tienen que trabajar el triple que los riñones de un vegetariano, cuando la gente es joven, no se nota tanto el daño que se ocasiona al cuerpo, ya que todavía están en condiciones de llevar esa pesada carga, y a medida que los riñones envejecen y se desgastan, ya no pueden hacer su trabajo eficientemente y el ácido úrico se empieza a almacenar en el organismo, produciendo una enfermedad que recibe el nombre de acuerdo al lugar donde se deposite, por ejemplo, si se almacena en las articulaciones, los médicos le llamaran artritis, si se deposita en los nervios, neuritis, si es en los músculos, le llamarán gota o reuma; pero la causa es el ácido úrico que hemos ingerido de la carne.

El naturismo. El naturismo es una ciencia muy antigua, ya que Hipócrates hablaba de ella cuando decía: “QUE EL ALIMENTO SEA TU MEDICAMENTO, Y QUE TU MEDICAMENTO SEA TU ALIMENTO”. Esta ciencia considera al hombre como una unidad indivisible, de cuerpo, emociones, mente y espíritu, se basa en una filosofía según lo cual todo el universo funciona de acuerdo a una ley natural de profunda armonía; así, cada planeta gira en armonía, las estaciones tienen su ritmo, al día le sigue invariablemente la noche... todo en la naturaleza tiene orden y equilibrio. De la misma manera en el ser humano, cada sistema, órgano, célula, trabaja en sinergia con el conjunto del ser, por lo tanto, cuando hay un desequilibrio o enfermedad, hay que tener en cuenta no solo a la parte que muestra el síntoma o la molestia, sino a todo el organismo. Por eso el principal objetivo del naturismo es desintoxicar el organismo para restaurar su energía vital; esta energía vital forma parte de la naturaleza, conoce sus leyes y una vez restaurada, lleva al organismo a su equilibrio, al estado de salud. Si bien la propuesta del naturismo es amplia, se basa en la alimentación; son los nutrientes los que determinan la calidad

de las células. Elegir alimentos naturales, que desintoxiquen al cuerpo, al mismo tiempo que lo nutre, es la clave de la buena salud. Se evitan los alimentos muy procesados, ya que no conservan esa energía vital para el ser vivo, y aportan al mismo tiempo muchos elementos químicos que le intoxican, como saborizantes, colorantes, conservadores, etc. Esta alimentación provee al organismo los nutrientes esenciales para mejorar el metabolismo y lo ayuda a mejorar la digestión, la circulación, la buena eliminación de toxinas. Es rica en vitaminas y minerales y por lo tanto en antioxidantes, tan importantes para prevenir enfermedades crónicas y mantener la lozanía del cuerpo.

Los cambios, si decide hacerlos, pueden hacerse paulatinamente, recordando que salud es sinónimo de armonía. Los resultados se verán en todos los niveles. El cuerpo más sano, las emociones más serenas, el intelecto más abierto y despierto, son algunos de los beneficios que nos aporta esta forma de vida, facilitando así el encuentro con los niveles más profundos del ser, y mejorando substancialmente la calidad de vida.

LA PROTEINA DE SOYA. Ha sido comprobado científicamente que un consumo de 25grs de proteína de soya tiene un efecto significativo en la disminución de colesterol en la sangre, y por lo tanto una disminución de riesgo de enfermedades del corazón. Por esta razón, la FDA, (Food And Drug Administration), ha autorizado que se incluya en la etiqueta de los productos de soya la leyenda: “Dietas bajas en grasas saturadas que incluyan 25grs de proteína de soya al día, pueden reducir riesgo de enfermedades del corazón”.

LA FIBRA. Hace todavía algunos años, la dieta humana en general estaba constituida de alimentos naturales e integrales que contenían no solo los nutrientes requeridos por nuestro organismo, sino también la cantidad de fibra necesaria para una correcta función intestinal. A medida que la civilización avanza y con ella la tecnología, se han introducido en la alimentación humana, productos procesados y refinados, tales como la harina y el azúcar, los cereales pulidos, etc. Estos productos al ser sometidos a estos procesos no solo pierden una gran cantidad de elementos nutritivos como vitaminas y minerales, sino que eliminan la fibra, la cual es muy importante para el buen funcionamiento del aparato digestivo. Muchos problemas de salud, son por falta de fibra en la dieta, se ha comprobado que la mayoría de las enfermedades tiene su origen en el colon, por la generación de toxinas que ahí se lleva a cabo y que posteriormente emigran a otras partes del organismo y producen alguna enfermedad, la fibra ayuda a limpiar al colon y dejarlo libre de toxinas. El principal componente de la fibra es la celulosa, un polisacárido, (tipo de carbohidrato), que nuestro organismo no puede digerir, y que al pasar por nuestros intestinos actúa como una barredora, arrastrando residuos tóxicos y limpiándolo de cualquier material que posteriormente pueda provocar un problema de salud. La fibra, además de ayudar a mantener de forma general una mejor salud por su efecto de limpieza en todo el tracto digestivo, influye específicamente en disminuir el nivel de colesterol en la sangre, previene el cáncer del colon, previene el estreñimiento, etc.

LOS CEREALES. Los cereales, junto con las legumbres, son grupos de alimentos que poseen un indudable valor nutricional, y son elemento indispensable para una alimentación sana, se les

puede incluir en gran cantidad de recetas dulces o saladas. A continuación te recomendamos la forma adecuada de usarlos:

- La avena encabeza la lista del grupo por ser el más completo de todos los cereales, le sigue el maíz, el trigo, el arroz, la cebada, el centeno, el mijo y todos sus derivados; las harinas, sémolas, el pan, las galletas, los cereales para el desayuno, las pastas y los fideos. Todos ellos son fuente de energía porque proveen al organismo hidratos de carbono complejos como almidón, fibra, proteínas, vitaminas del complejo B, potasio, Hierro, Selenio y Magnesio. No aportan colesterol y contienen cantidades muy pequeñas de sodio, (En alimentos industrializados, el porcentaje es un poco más alto).
- Para que aproveches al máximo las proteínas vegetales, especialmente si eres vegetariana(o), es importante que realices una buena combinación, aquí tienes algunos ejemplos de cómo complementar las proteínas:
    - Cereal + legumbre, como arroz y lentejas, cereal + leche, cereal + queso, cereal + queso, pasta seca con queso.
    - Para que el organismo asimile el hierro, puedes colocar cereal integral con algún alimento rico en vitamina C como tomate crudo o una fruta cítrica, (naranja, mandarina o kiwi).

LOS GERMINADOS. Los germinados son un alimento al alcance de todos, sano, nutritivo y económico. Combinados con cereales o leguminosas, constituyen una buena fuente de nutrientes. Las ensaladas o licuados con germinados enriquecen su valor nutritivo y proporcionan proteínas de fácil asimilación. Cuando la semilla recién empieza el proceso de crecimiento se genera el albumen, (palabra del latín), que es la sustancia nutritiva que envuelve al embrión de algunas plantas y le sirve de primer alimento; el albumen contiene una carga importante de proteínas, aceites y carbohidratos. Cuando la planta empieza a germinar, lo hace gracias a que toma del albumen lo que necesita para su crecimiento, esto sucede mientras las raíces no crecen para tomar los nutrientes de la tierra ni las hojas del sol y el aire. Es justo antes de que surjan las raíces y hojas, cuando el germinado está en su punto más nutritivo.

A continuación te presentamos los 10 alimentos establecidos como los ideales para prevenir gran cantidad de enfermedades incluyendo corazón, la diabetes y cáncer son:

Jitomates Varios estudios relacionan el consumo de jitomates en sopas y salsas con la prevención del cáncer de próstata y del sistema digestivo. Los jitomates contienen licopeno, que es el antioxidante más potente del grupo de los carotenoides, compuestos que dan un color anaranjado o rojo oscuro a frutas y verduras. Los tomates liberan licopeno al cocinarse y se absorbe más fácilmente si se añade un poco de aceite.

Espinacas Las espinacas contienen grandes cantidades de hierro y ácido fólico, una vitamina del complejo B tan importante, que últimamente se está añadiendo a las harinas. El ácido fólico es muy recomendable para las mujeres embarazadas, ya que previene la anemia y los defectos congénitos en el cerebro y médula espinal de los bebés, pero también reduce los niveles sanguíneos de un aminoácido que irrita los vasos sanguíneos previniendo enfermedades cardiacas.

Uvas La cáscara de las uvas contienen potentes antioxidantes llamados polifenoles, que elevan los niveles del colesterol “bueno” o HDL.

Nueces Las nueces contienen grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas, que son beneficiosas y además de ser muy sabrosas, reducen los niveles de triglicéridos y colesterol LDL en sangre.

Brócoli El brócoli es una verdura extraordinaria que contiene todo un arsenal de fitoquímicos, que neutralizan sustancias cancerígenas antes de que tengan tiempo de producir daños.

Cereales Las fibras de la avena y otros cereales son muy recomendables en la dieta y si se come diariamente avena cruda en granola o cocida, se pueden reducir los niveles de colesterol.

Ajo Lo que produce mal aliento del ajo es lo que hace tan saludable al ajo. Se trata de compuestos de azufre conocidos como súlfidos arílicos y los estudios demuestran que estos reducen el colesterol y adelgazan la sangre, además el ajo es antibacteriano y funguicida.

Té verde En Asia se consume té verde casi de la misma manera que en Occidente se bebe café. El té verde es rico en polifenoles, una clase de compuestos fitoquímicos 100 veces más antioxidantes que la vitamina C.

Arándaros Estas pequeñas frutas azules contienen más antioxidantes que cualquier otra fruta o verdura. Combaten el daño producido por los radicales libres que está relacionado al cáncer y las dolencias cardiacas.

Papas Son muy buen alimento, ya que contienen calcio, nicacina, hierro, vitamina C y carbohidratos, lo que las hace además de sabrosas un alimento muy completo.

CALENDARIO DE LAS FUTAS DE TEMPORADA (Esta tabla es útil para México, para otros países, consultar información sobre las frutas que se producen en su localidad).

El consumir frutas de temporadas, permite obtener mejores nutrientes y el costo es muy bajo. Además, la naturaleza es sabia y nos proporciona los nutrientes necesarios para el organismo de acuerdo a la temporada del año, por ejemplo, las frutas cítricas proliferan en fin e inicio de año, cuando el cuerpo requiere reforzar el sistema inmunológico para las temperaturas frías.

Fruta	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic
Aguacate					X	X	X	X				
Capulin									X			
Ciruela					X	X	X	X	X	X		
Chabacano					X	X						
Chirimoya								X				
Durazno							X	X	X			
Fresa	X	X	X	X							X	X
Granada	X	X									X	X
Guayaba	X	X							X	X	X	X
Higo						X	X	X				
Limón	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Limón real	X									X	X	X
Mamey		X	X	X								
Mango					X	X	X					
Manzana						X	X	X	X	X		
Mandarina	X	X									X	X
Melon				X	X	X	X	X	X			
Naranja	X	X	X	X							X	X
Papaya	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Pera					X	X	X	X	X	X	X	X
Piña	X	X	X	X	X	X						
Plátano	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X
Sandía		X	X	X	X	X						
Toronja	X	X	X	X					X	X	X	X
Tuna							X	X				
Tejocote										X	X	X
Uva	X								X	X	X	X
Zapote	X	X								X	X	X
Zarzamora								X	X	X		

A continuación algunas combinaciones útiles para complementar el consumo de proteínas.

- Yogurt con germen de trigo y nueces
- Arroz integral con lácteos, leche, queso blanco o fresco
- Pan integral con queso mozzarella
- Arroz con brócoli y queso blanco
- Tofu con almendras y vegetales
- Frijoles con queso fresco
- Espinacas con huevo y almendras o queso
- Lentejas con calabacitas
- Queso blanco con almendras
- Vegetales con queso gratinado
- Pepinos con yogurt
- Soya con trigo, maíz o centeno
- Cereales con legumbres y verduras
- Cacahuates con pan de trigo
- Maíz o arroz con frijoles
- Pan o cereal con legumbres
- Cacahuates con trigo, avena, maíz o arroz
- Garbanzos con ajonjolí
- Soya con ajonjolí
- Harina de soya con trigo, maíz o centeno
- Omelette de vegetales