

Como me crié en los Estados Unidos durante la década de los 60, mi imagen de un vegetariano era la del hippie sentado bajo un árbol, comiendo un sandwich de soja y brotes de alfalfa. Lo cual no era lo más apetecible para una chica que disfrutaba de los veranos de Nueva Inglaterra, comiendo carne asada en el parque y ostras al horno en la casa. Para mí y la mayoría de mis amigos la carne era un ingrediente diario en las comidas; después de todo, no sólo era sabrosa, sino que, según la opinión pública, era importante crecer fuertes y sanos.

Di mi primer paso hacia una dieta vegetariana en forma inconsciente. Cuando era adolescente, estudiaba como pupila en un colegio donde el menú diario provocaba las típicas bromas de los soldados acerca de la comida del ejército, como la de la carne recocida que nada en una gran piletta de grasa. También entre los estudiantes era habitual referirse a "esa cosa misteriosa" y a "la comida de perro". Pero gradualmente, y en forma simultánea, varios de nosotros fuimos abandonando el uso de la carne. Por lo tanto, cuando regresé a casa el verano después de mi primer año en la universidad, me resultó casi natural continuar con mi dieta vegetariana. Sin embargo, aunque había aceptado el mensaje de salud de la iglesia, no fue hasta que comencé mis estudios superiores en ciencias agropecuarias que supe cuáles eran las razones científicas que sustentaban el régimen vegetariano. Aunque es cierto que mi preparación y experiencia acerca de los animales se limita a mi país, creo que muchos de estos asuntos son relevantes a nivel mundial. Por eso, quisiera compartir con ustedes aunque sea algunos de los hechos más evidentes que favorecen la dieta vegetariana.

Mientras los naturalistas se ocupan de las especies de los animales salvajes, el foco de atención de los que se dedican a las ciencias agropecuarias se concentra en los animales cuya carne es consumida por la población humana: ganado bovino, ovino, porcino y las aves de corral. Un examen rápido de la manera en que se produce la comida de los animales cuyas carnes constituyen "los tres grandes ingredientes" de la mesa de muchos —carne de res vacuna, de ave y de cerdo— nos revela que las prácticas de administración, los procedimientos sanitarios, el procesamiento de los animales muertos y los métodos de cocción de la carne, a menudo, contribuyen al desarrollo de enfermedades en los seres humanos. Consideraré aquí sólo algunos de mis hallazgos en el aula, en los viajes de estudio y en los experimentos de laboratorio.

### Problemas mayores

**Carne marmolada.** Para producir un corte de res vacuna tierno los productores le

dan el toque final al ganado engordándolo con grano. Este proceso incrementa el contenido de grasa inter e intramuscular de la res destinada al matadero. El consumidor describe esta carne como marmolada. Según la Biblia, esta carne no es comestible, porque Levítico 3:17 claramente condena comer la grasa animal: "Estatuto perpetuo será por vuestras edades, dondequiera que habitéis, que ninguna grosura ni ninguna sangre comeréis". En relación con la última parte del texto, es evidente que la cantidad promedio



# ¿Yo, Vegetariana?

de sangre que queda en un animal sacrificado para uso alimenticio con el método común es más alta que en el caso de un animal sacrificado conforme a las normas judías, según las cuales se hacen esfuerzos especiales para extraer tanta sangre como sea posible. (Esta carne se la conoce con la designación de *kosher*).

**Carne "oreada" o "añejada".** Los esfuerzos del productor para obtener una carne tierna no terminan con el añadido de un contenido más alto de grasa, sino que, además, trata de "añejar" la carne, con lo cual ésta adquiere un precio más alto. Este procedimiento consiste en envolver al animal muerto en una mortaja de tela que evita que la carne se seque mientras permanece en el depósito esperando que las enzimas proteolíticas descompongan algunas de las uniones de proteína, lo cual produce un corte de carne más tierno. Lisa y llanamente, en otras circunstancias, a este proceso se lo llamaría putrefacción. Por supuesto, es mucho más elegante y comercializable decir que el producto está oreado o añejado.

**Carne de cerdo.** También existe una buena razón para la prohibición levítica de consumir carne de cerdo (ver Levítico

Heather  
Bowen

11:7,8). Los cerdos son naturalmente coprófagos, o sea que se alimentan con sus propios excrementos. Muchas granjas porcinas competentes actualmente usan como fuente de alimentación lo que denominan, usando un eufemismo, residuos sólidos de cerdos, pero que no es otra cosa que estiércol de cerdo. En este proceso, se depositan las heces de los cerdos en un canal donde se las lava con agua, y luego se las vuelve a dar a los cerdos como alimento. Como no es difícil de suponer, la posibilidad de transmisión de enfermedades es enorme. En un viaje de estudios, cierta vez visitamos una gran granja porcina. Para entrar en ella, tuvimos que ponernos botas protectoras, lo cual no se debía a que los granjeros se preocuparan precisamente por nosotros, los seres humanos, sino que era una medida de prevención para que no se introdujera inadvertidamente alguna enfermedad en la granja, y se esparciese rápidamente por la horda de más de 40.000 cerdos.

#### Problemas de las aves de corral.

También en el caso de las aves, en el que se da una alta densidad de población en un espacio reducido, existe el mismo peligro de difusión de enfermedades.

**Carnes procesadas.** Además del problema del origen de las carnes, ciertos productos preparados a base de carnes, tales como fiambres, salsas, *frankfurters*, salchichas y embutidos en general, acarreamos sus propios problemas. En la preparación de esos productos, la carne que tiene un alto contenido de grasa, como la del cerdo y la piel del pavo, es descompuesta con sierras de alta velocidad. Luego, se la mezcla con las carnes más magras en un estado semilíquido, con lo cual se forma una sustancia pastosa que se cocina o ahúma. El producto final contiene aproximadamente 30% de grasa. Ahora, imagínate: al comer una salchicha de 18 centímetros, ¡estás ingiriendo 6 centímetros de pura grasa!

Para preservar la carne y prevenir la contaminación bacteriana, esos productos se preparan con una "cura". Sin embargo, los nitritos usados en la cura forman nitrosaminas, que, en las sustancias animales, han demostrado ser cancerígenas. A menudo los consumidores someten esta carne a altas temperaturas al asarla o chamuscarla en la parrilla. En este proceso, la grasa se quema y al unirse con la carne puede formar otros componentes peligrosos tales como los benzopirenos y otros cancerígenos potentes.<sup>1</sup>

**Enfermedades.** Otro peligro de consumir productos animales es la posibilidad de exposición a la zoonosis, que se define como "las enfermedades e infecciones de los

animales que a veces se transmiten a las personas".<sup>2</sup> Un ejemplo de zoonosis que te puede resultar familiar es la rabia. Veamos algunas de las enfermedades transmitidas por el consumo de las carnes.

- La falta de higiene durante la matanza del ganado ha puesto en evidencia recientemente el estallido de una contaminación bacterial de *E. coli* que ha causado numerosas muertes en el noroeste norteamericano.
- La triquinosis es causada por los parásitos de triquina en un cerdo infestado. Sus larvas minúsculas penetran en sus anfitriones humanos a través del tracto intestinal y se establecen en los músculos más activos del cuerpo tales como la pantorrilla, el diafragma y la lengua, donde producen quistes dolorosos.
- El contraer la *salmonella* es uno de los resultados de consumir carne de aves y productos avícolas infestados con dicha bacteria, la cual puede producir náuseas, vómitos, diarrea y en algunos casos, la muerte. La presencia reciente de esta enfermedad en los Estados Unidos ha movido a algunos productores a someter las aves sacrificadas para el consumo con radiación gamma.

Existen muchas otras clases de zoonosis, tales como la cryptosporidiosis, la tuberculosis y la listeriosis, de las cuales no podemos tratar en este breve artículo.

### Dietas animales y humanas

Como lo mencionamos anteriormente, al estudiar las especies animales, se hace hincapié en la dieta de los mismos, y, como en el caso de las máquinas, los animales requieren alguna fuente de combustible para funcionar apropiadamente. Y para determinar la dieta apropiada de los animales, en la que cada elemento nutritivo requiere una atención cuidadosa, se han destinado miles de millones de dólares y horas sin cuento. La razón de toda esta investigación es muy simple: ganar dinero.

Una manera de determinar una dieta apropiada para los animales es la comparación entre las características del cuerpo del animal y el tipo de dieta que éste elegiría naturalmente en su estado salvaje. Por ejemplo, los carnívoros generalmente poseen dientes incisivos largos —adecuados para desgarrar la carne— y un tracto intestinal que es de alrededor de tres a cuatro veces mayor que la longitud de su cuerpo, y que es comparativamente suave en el interior. Su dieta debe ser baja en fibras. Además, los

carnívoros carecen de la alfa-amilasa salival necesaria para descomponer ciertos carbohidratos. Por otro lado, los herbívoros tienden a tener dientes más cortos, apropiados para triturar y tienen un tracto intestinal que es aproximadamente cinco o seis veces mayor que la longitud del cuerpo, el cual generalmente es áspero en su interior, haciéndolo más apropiado para una dieta alta en fibras. Además, están dotados de alfa-amilasa salival. Al aplicar estas sencillas observaciones, es bastante obvio que un caballo es un herbívoro y un gato es un carnívoro. ¿Y qué sucede con el ser humano?, te preguntarán. El ser humano tiene dientes pequeños, adaptables para la trituración; tiene alfa-amilasa en la saliva y su tracto intestinal es entre cinco y seis veces mayor que la longitud de su cuerpo, y su interior es muy áspero. Por lo tanto, tiene un sistema digestivo apropiado para una dieta alta en fibra o vegetariana.

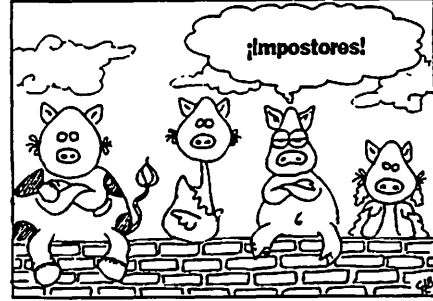
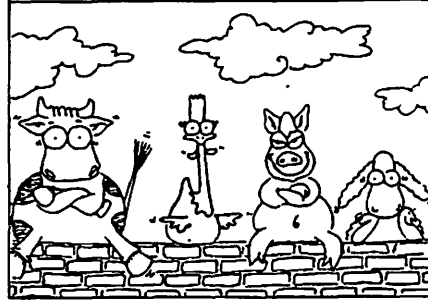
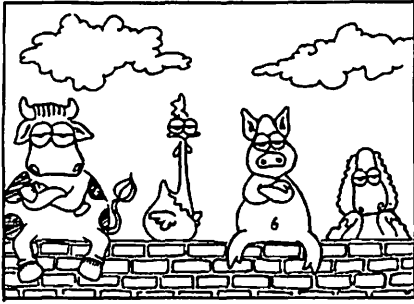
### Otros elementos inquietantes

Mientras las observaciones anteriores nos muestran claramente que el régimen alimentario más adecuado para el ser humano es el vegetariano, estudios posteriores proveen evidencias más precisas.

**Colesterol.** Un asunto que ha recibido gran atención en los últimos años es el colesterol. Esta sustancia, que se presenta naturalmente en casi toda la vida animal, es un alcohol grasoso, y un elemento constitutivo necesario para ciertas sustancias esenciales del cuerpo como las hormonas y las células de las membranas. Pero, aunque cierta cantidad de colesterol es necesaria, puede haber "demasiado de algo bueno". Por ejemplo, aproximadamente la mitad de todas las muertes de los norteamericanos son causadas por aterosclerosis, enfermedad provocada por el colesterol acumulado en las paredes de las arterias, donde el colesterol forma placas voluminosas que inhiben la corriente sanguínea hasta que se forma un coágulo, obstruyendo la arteria y causando un ataque de corazón o una parálisis. El colesterol de las placas ateroscleróticas se deriva de partículas llamadas lipoproteínas de baja densidad (LDL) que circulan en la corriente sanguínea. Cuanto más LDL tiene la sangre, tanto más rápidamente se desarrolla la aterosclerosis.<sup>3</sup>

Pero si el colesterol o LDL es natural, ¿por qué el cuerpo permite que suba tan alto en algunos individuos? Para explicarlo, es necesario saber la manera en que el cuerpo procede con respecto al colesterol LDL. En la superficie de cada una de las células se encuentra un receptor de LDL. Su función es sacar las lipoproteínas de baja densidad de la corriente sanguínea y traerlas a la célula al desmantelar y remanufacturar los productos

## Sobrevivencia



“También el cerdo... lo tendréis por inmundo”. Levítico 11:7.

de la misma. Normalmente, existe un número grande de esos asientos por célula. Sin embargo, se ha descubierto que la carne y los productos lácteos en la dieta pueden suprimir el número de asientos por un factor tan alto como diez, impulsando una compleja cadena de eventos que provoca el incremento de LDL en la corriente sanguínea y el comienzo de la aterosclerosis.

Increíblemente, la respuesta de los investigadores en este campo es muy lenta, y a veces ilógica pues algunos de ellos, que conocen la verdad sobre la carne, están convencidos que no deberíamos promover una dieta vegetariana simplemente por su impacto social y financiero sobre la sociedad. Además, argumentan, sólo el cincuenta por ciento del público va a morir de aterosclerosis; los otros afortunados son genéticamente resistentes al receptor de supresión de LDL. En lugar de recomendar un cambio de dieta, algunos científicos basan su esperanza de buena salud en el desarrollo de un remedio preventivo. “Si se comprobara que esos remedios previenen la supresión de receptores inducida por la dieta, y si las drogas resultaran ser seguras para su uso prolongado, existiría la posibilidad de que un día mucha gente tuviera su bistec en la mesa y viviera para gozarlo”.<sup>4</sup>

En este breve artículo no disponemos de suficiente espacio para presentar otros asuntos que deberían preocupar a aquellos que consumen carne animal. La lista incluiría los efectos negativos sobre el organismo de las hormonas y antibióticos que se emplean en la producción de la carne, así como los peligros de ingerir ciertas sustancias químicas y otros contaminadores, especialmente en los pescados y mariscos.

### Una dieta superior

Entonces, ¿por qué soy vegetariana? Además de las razones mencionadas anteriormente, existen ventajas alimentarias en el régimen vegetariano. Elena White hace el siguiente comentario respecto a la dieta original establecida por Dios:

Los cereales, las frutas carnosas, los frutos oleaginosos, las legumbres y las hortalizas constituyen el alimento escogido para nosotros por el Creador. Preparados del modo más sencillo y natural posible, son los comestibles más sanos y nutritivos. . . Dios dio a nuestros primeros padres los alimentos que él se propuso que debería comer la raza humana. Era contrario a su plan quitar la vida de ninguna criatura. No debería haber muerte en el Edén.<sup>5</sup>

Hay abundantes evidencias de los efectos positivos de volver a una dieta más simple y natural. Se ha comprobado que los adventistas que se adhieren a una dieta vegetariana gozan de mejor salud que los adventistas que consumen carne regularmente.<sup>6</sup>

Además, el cambio a un estilo de vida vegetariano abre una amplia puerta para nuevas aventuras culinarias. Hay una miriada de platos nutritivos, sabrosos y atrayentes que se pueden preparar con la variedad de frutas, verduras, legumbres, nueces y los granos que tenemos a nuestra disposición. Además, he descubierto que el ser vegetariana me permite conocer a muchas personas y disfruto al aprender a preparar platos vegetarianos de otros países y compartirlos con mis amigos.

### Perspectivas futuras

Los vegetarianos saben que el grano que se emplea para alimentar a los animales podría ser utilizado más productivamente en nutrir a los seres humanos acosados por el hambre. Y pueden mostrar su bondad hacia los animales no criándolos como alimento o no comiendo su carne y mostrar en forma práctica su compromiso como mayordomos de la naturaleza, cuyo dueño es Dios.

Probablemente las razones más apremiantes para que los cristianos sean vegetarianos se basan en sus convicciones de fe. Vivimos con la esperanza del pronto retorno de Cristo y confiamos en su promesa

© Gianluca Biscalchin, Florencia, Italia

de una tierra totalmente renovada, donde nada será dañado o destruido. El león descansará junto al cordero y todas las criaturas de la tierra nueva vivirán en armonía. Al prepararnos para una vida eterna con Dios, debemos hacer de Cristo el centro de nuestra vida y elegir un estilo de vida que refleje ese compromiso: “Si, pues, coméis o bebéis, o hacéis otra cosa, hacedlo todo para la gloria de Dios” (1 Corintios 10:31). En verdad, un estilo de vida vegetariano saludable nos ayudará a comprender mejor las verdades eternas y a percibir más claramente la voz del Espíritu Santo. Al excluir a los animales de nuestro régimen alimenticio, comenzamos a experimentar aquí y ahora una parte de los beneficios de la vida eterna. □

Heather M. Bowen ha completado recientemente sus estudios de postgrado en ciencias agropecuarias en California State University, Fresno, EE.UU. de N.A. Es ama de casa, entrenadora de caballos, herradora y amante de los animales.

1. John A. Sharffenberg, *Problems With Meat* (Santa Barbara, Calif.: Woodbridge Press Publishing Company, 1979).
2. World Health Organization (Organización Mundial de la Salud), *Parasitic Zoonoses*, 1979. Technical Report Services 637:7-107.
3. Michael S. Brown y Joseph L. Goldstein. “How LDL Receptors Influence Cholesterol and Atherosclerosis.” *Scientific American* (November 1984), pp. 58-66.
4. *Ibid.*
5. Elena White. *Consejos sobre el régimen alimenticio*. Buenos Aires. ACES, 1975, p. 95.
6. Sharffenberg, *op.cit.*