

El Límite del Vegetarianismo

Salud Fuera de Lugar. La gente de la cultura del Oeste padecen del yugo del sufrimiento que tiene como raíz el estilo de vida. 70% de las enfermedades –incluyendo 1/3 de los cánceres– están relacionados con la dieta.¹ Hay siete cambios fatales que se han implementado en la dieta y son los mayores contribuyentes de la obesidad, enfermedades cardíacas, diabetes, presión alta y cáncer. Estos son: 1) Altas cantidades de azúcar refinada, 2) grasas altamente saturadas de origen animal, 3) grasa total y calorías, 4) incremento de productos de origen animal, 5) altas cantidades de sodio y poco potasio, 6) insuficientes vitaminas y minerales y trazas de minerales, y 7) bajas cantidades de fibra de origen vegetal.² Estamos practicando hábitos alimenticios que están totalmente de lugar, pero retomar el camino hacia una mejor salud es más fácil y más gustoso, que lo que usted piensa.

Navegue Hacia Una Mejor Salud. El viaje hacia la mejoría de nuestra salud, energía, estado de ánimo y peso puede estar tan cerca como su propio huerto –o su departamento local de vegetales–. Varios estudios de investigación recomiendan que la mayor parte de las calorías se obtengan de verduras, frutas, legumbres, frijoles, nueces y granos integrales.³ Una dieta basada en plantas tiene muchas ventajas –provee color, variedad, sabor y nutrición balanceada. Estas tienen valores de “satisfacción” por el alto contenido de fibra, bajo contenido de calorías, por lo que ayuda a un peso saludable. Contribuyendo a mejorar la salud del cerebro y del estado de ánimo, bajar el estrés y ayudar a vivir mejor y por más tiempo. Está básicamente en su plato, satisfaciente para el paladar y bueno para el planeta.

Enfermedades Cardiovasculares. “Dar más colorido” a su plato podría ser el primer y mejor paso para prevenir o revertir enfermedades del corazón. Añada más frutas y verduras frescas: Estas proveen poderosos antioxidantes que reducen la inflamación y atacan la placa que bloquea las arterias. Bajar las grasas saturadas reduce el colesterol. Las grasas saturadas que se encuentran en la carne y productos lácteos altos en grasas pueden ser reemplazadas con nueces, olivas, aguacate, linaza y aceites vegetales. Esto puede reducir el riesgo de una enfermedad cardíaca hasta en un 50%.⁴ Las personas vegetarianas (quienes no comen carne) tienen menos enfermedades del corazón que aquellos que consumen carne.⁵

Diabetes. El segundo estudio de Salud Adventista encontró que los vegetarianos tienen menos diabetes que los no vegetarianos.⁶ Los vegetarianos son menos propensos a tener problemas de sobrepeso –el mayor contribuyente de la diabetes tipo 2. Una dieta basada en plantas es alta en fibra, lo cual ayuda al control del azúcar en la sangre –otro factor importante en prevenir diabetes–. Mucha gente que padecen de diabetes tipo 2 son capaces de manejar y aún revertir la diabetes a través de la dieta a base de plantas, el ejercicio y pérdida de peso.

Presión Alta. El Instituto Nacional de Salud creó un plan para reducir la presión alta. DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) –Dieta Orientadas a Combatir la Hipertensión– esta es una dieta casi vegetariana, con bajo contenido de grasa de origen animal, sodio y colesterol. Esta enfatiza en frutas con alto contenido de potasio, frutas, verduras, frijoles, granos integrales y nueces. Estudios de la dieta DASH han demostrado que el 77% de aquellos que combinaron

ejercicio diario, más nutrición derivada de plantas y menos carne redujeron su presión alta a niveles normales dentro de un período de 6 meses.⁷ El estudio de Salud Adventista ha mostrado que las personas vegan (quienes no consumen productos de origen animal, incluyendo lácteos) tienen la presión más baja que ningún otro grupo.⁸

Cáncer. Las comidas de origen vegetal están asociadas con menos riesgo de ciertos cánceres. Frijoles, lentejas, arvejas, y frutas son protectores contra el cáncer de la próstata. Frutas, soya, lentejas, frijoles, y arvejas bajan el riesgo del cáncer pancreático. Fibra dietética y legumbres favorecen contra el cáncer de colon, mientras que las grasas saturadas de origen animal incrementan el riesgo. Los vegetarianos tienen un 85% menos de riesgo de desarrollar cáncer de colon comparado con aquellos que comen carne regularmente.⁹

Comience Ya: Diseñe la Ruta

1. Use el Plan de Sumar. Enfóquese en sumar más comidas del huerto o del departamento de vegetales.

2. Coma Suficientes Frutas y Verduras. Propóngase comer por lo menos 5 porciones (2-3 tazas) de vegetales diariamente.¹⁰ Disfrute de frutas y verduras frescas en el desayuno y haga un reemplazo de los postres. En lugar de pizza, hamburguesas y carnes, elija sopa de vegetales, frijoles y un plato principal vegetariano.

3. Elija Granos Integrales. Disfrute de los granos integrales, tales como arroz, trigo y avena, pastas de multigranos. Busque los cereales que tienen por lo menos 3 granos de fibra o más por porción. Asegúrese que por lo menos la mitad de los granos que seleccione consumir sean integrales.

4. Incremente el consumo de Frijoles y Legumbres. Los frijoles y legumbres son ricos en fibra, minerales, antioxidantes y proteína. Añada garbanzos u otros frijoles a las sopas, ensaladas y pastas. Pruebe el humus para untar en lugar de mantequilla.

5. Disfrute de las Nueces. Unas cuantas nueces (2-4 cucharadas) puede bajar en un 50% el riesgo de un ataque al corazón. Las almendras (walnuts) son ricas en grasas Omega 3 con lo cual minimiza la inflamación y mejora la salud del cerebro.

6. Pruebe Platos Principales Vegetarianos. Las abarroterías (tiendas de comida) y restaurantes ofrecen una variedad de platos principales vegetarianos, tales como tofu, hamburguesas de soya, hamburguesa de “carne” vegetariana, tortitas de carne de Morning stars Farms y salchichas vegetarianas. Libros de recetas de cocina vegetariana proveen fáciles y deliciosas recetas usando granos integrales, tofu, pasta, papas y frijoles.

7. Coma Inteligentemente. Una dieta saludable es más que solamente eliminar la carne y los lácteos. También corte los azúcares, bebidas gaseosas, papas fritas y comida procesada. Obtenga calcio adecuado de las hojas comestibles verde oscuro, frijoles, lácteos bajos en grasa, leche de soya fortificada con calcio o suplementos de calcio. La Vitamina B12 es esencial para la salud del cerebro y sistema nervioso; obténgala de cereales fortificados con Vitamina B12 y comidas vegetarianas o suplementos diarios.

Palabra Viva

Usted fue creado (a) maravillosamente por la mano de Dios.¹¹ Al seguir las leyes naturales que promueven salud, podemos reducir el riesgo de muchas enfermedades y experimentar una vida más larga, más feliz y más productiva.

Lo más importante, su cuerpo fue hecho para ser vaso del Espíritu de Dios... “Porque nosotros somos colaboradores de Dios –edificio de Dios-“¹² Él quiere que usted sea capaz de escuchar su voz, Él quiere dirigirle en cada área de su vida, y finalmente quiere proveerle vida eterna, donde “nadie dirá estoy enfermo.”¹³

- 1 "Eating to Beat Cancer," special supplement, Tufts University Health and Nutrition Letter (May 2007).
- 2 Am J Clin Nutr 2005;81(2):341-54.
- 3 www.cnpp.usda.gov/DGAs2010-DGACReport.htm.
- 4 Hall D. The Vegetarian Advantage. Pacific Press, 2010.
- 5 Ref. 3.
- 6 Fraser G. 5th Int. Congress on Vegetarianism; 2008.
- 7 Hall D. The Vegetarian Advantage. Pacific Press, 2010.
- 8 www.nih.gov/news/press/01-12-17.htm.
- 9 Fraser G. Center for Health Research, Loma Linda University.
- 10 DASH Eating Plan at http://www.nhlbi.nih.gov/health/dci/Diseases/dash/dash_follow.html.
- 11 Psalm 139:14.
- 12 1 Cor. 3:9.
- 13 Isa. 33:24.

Visítenos en LifestyleMatters.com para obtener libros u otros productos de Lifestyle Matters; Revista Balance, Tratados de vida equilibrada; u otras herramientas, recursos e información interesantes.
O llamar: Para ordenar 1-800-328-0525 o al 1-866-624-5433 para obtener información.