



## Homo Vegetus

El presente documento ha sido aprobado por su autor/propietario para ser distribuido por  
Homo Vegetus, <http://www.homovegetus.cl>

## Cómo ayudar a un fiel carnívoro

---

por el **Dr. John McDougall**

Traducción realizada por David Román, previa autorización expresa del Dr. McDougall

---

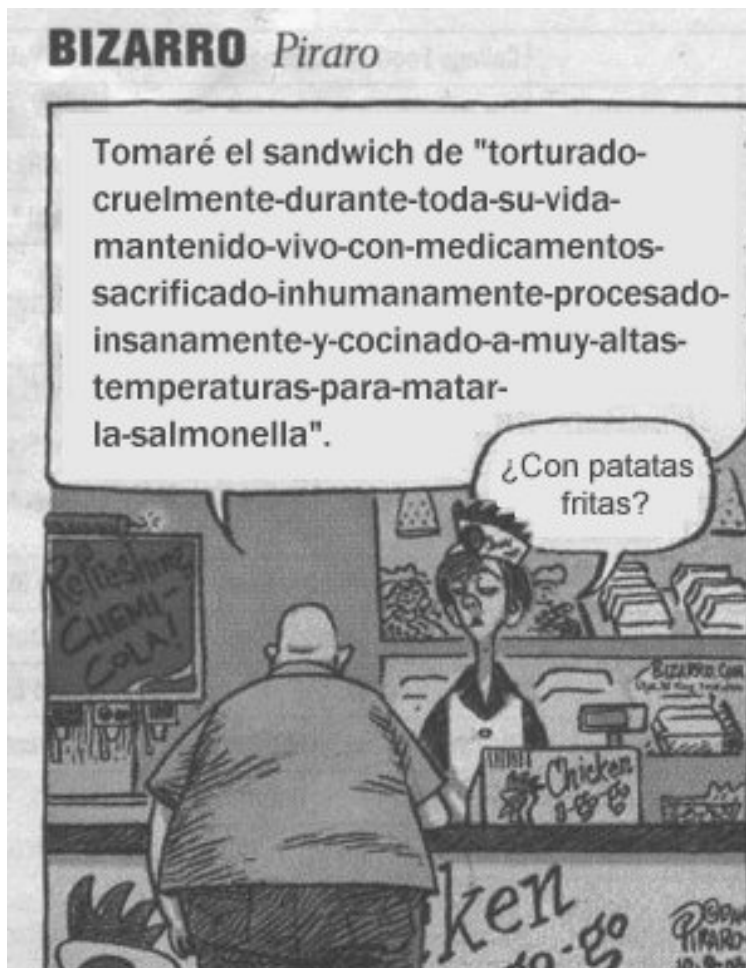


***La carne es la nutrición ideal para mi cuerpo***, pensaba yo en una época – después de todo, mi propio cuerpo está hecho de carne – como músculos, hígado, riñones, cerebro, y otras sustancias comestibles (más o menos) asociadas, como grasa, vasos sanguíneos, nodos linfáticos, tendones, nervios, huesos, piel, etc. La mayoría de mis amigos todavía creen que la carne es esencial para una salud vigorosa y no dudan en decírmelo. Demasiado a menudo tengo que oír, “*McDougall, si comieras algunos Tri-tips (un popular corte triangular de lomo de ternera) estarías más fuerte, y serías capaz de practicar windsurf durante más tiempo*”. Yo contesto, “*Para obtener estos beneficios, ¿tengo que comerme los vasos sanguíneos también?*”. Se quedan sin habla.

### **Todos saben que la carne es un riesgo serio para la salud**

Con muy pocas excepciones, todos claramente entienden que comer carne es perjudicial para nuestra salud. Observa la reacción al pedir una comida vegetariana. La gente dice, “*ya sé, yo tendría que haber pedido eso*” y “*yo generalmente como vegetariano*”. O peor todavía, se ponen a la defensiva, explicando “*yo jamás podría vivir sin comer carne. La vida sería tan aburrida*”. Y yo lo admito sin contemplaciones, la vida con una dieta basada en la carne es muy excitante – nunca sabes qué nuevo dolor aparecerá o qué parte del cuerpo fallará a continuación.

Los riesgos de la carne son tan bien conocidos que dan buen material para hacer chistes:



Esta viñeta humorística de Bizarro no tendría gracia si estos importantes temas no fuesen ampliamente reconocidos y comprendidos. Y sin embargo, en este caso a la mayoría de la gente el conocimiento no les conduce a emprender una acción.

Posiblemente tener un mejor conocimiento de los detalles de estos perjuicios marcaría una diferencia para algunas personas. La siguiente tabla ofrece un resumen de los problemas que acarrea la carne, y al final de este artículo he ampliado la explicación de cada uno de estos puntos.

### Resumen de los problemas nutricionales de la carne

Cualidad		Problemas de salud
Rica en calorías	=	obesidad, diabetes, enf. cardíacas, cáncer
Rica en grasa	=	obesidad, cáncer, diabetes
Rica en grasa saturada	=	ataques cardíacos y apoplejías

Deficiente en grasas esenciales	=	enf. degenerativas, esclerosis múltiple
Rica en proteína	=	osteoporosis, lesión renal y cálculos renales
Rica en ácidos	=	osteoporosis, cálculos renales
Rica en colesterol	=	aterosclerosis (apoplejías, ataques cardíacos)
Rica en hierro	=	aterosclerosis (apoplejías, ataques cardíacos)
Sin fibra dietética	=	estreñimiento, hemorroides, intestino irritable
Sin carbohidratos	=	fatiga, poca resistencia
Sin vitamina C	=	mala cicatrización de los tejidos (escorbuto)
Sin calcio	=	tejidos pobres, aunque las necesidades son pequeñas
Contaminantes ambientales	=	cáncer, enf. de Parkinson, lesiones cerebrales
Carcinógenos al cocinarla	=	cáncer
Múltiples infecciones microbianas	=	enf. infecciosas (de E. coli hasta vacas locas)

**Costes humanos adicionales:**

Perjudicial para el medio ambiente por la deforestación, destrucción de recursos naturales, contaminación; trato inhumano a los animales – tanto cuando están vivos como cuando son sacrificados– y es caro para todos, con dramáticos incrementos en la factura de la compra y en la factura sanitaria.[1]

**Tres (falsas) razones por las que la gente come carne**

**Nutrición**

Se supone que la carne es un buen alimento. Sin lugar a dudas, es una fuente de calorías concentradas, principalmente de grasa y de proteína. Es posible que antaño, durante las épocas de escasez, esa cualidad pudiera haber sido valiosa, pero en nuestra sociedad actual plagada de obesidad, pocas personas necesitan más calorías. La carne ha sido pregonada como una buena fuente de hierro, zinc y vitamina B12 – pero jamás he visto a nadie con deficiencia de estos nutrientes debida a comer demasiado poca carne - ¿y tú? En cambio, por todas partes vemos problemas por comer carne en exceso.

Las plantas están cargadas de minerales, incluyendo el hierro y el zinc, que obtienen del suelo (la tierra). [2] La deficiencia de vitamina B12 es muy rara y esta vitamina puede ser obtenida de las bacterias que la sintetizan, y mediante suplementos (adquiridos en tiendas de alimentos naturales). [3]

## Sabor

La carne sabe bien. ¿De verdad? Si sabe tan bien entonces ¿por qué a la gente no se le hace la boca agua con el pollo hervido sin más? ¿Por qué no vemos en los menús de los restaurantes más refinados “ternera asada sin salsa ni sal añadida”? La verdad es que la carne es insípida, en el mejor de los casos; o bien es sosa de sabor – o en el peor de los casos, repulsiva para nuestro paladar y nuestra nariz. La única forma en que la mayoría de la gente puede tragar el gusto de la carne es cubriendo los sabores naturales con salsas elaboradas con azúcar, sal y especias – como ketchup, salsa barbacoa, salsa para carne (“steak sauce”), salsa agrídulce y salsa marinara. La punta de nuestra lengua posee papilas gustativas que responden ante la sal y el azúcar. [4] Nuestro olfato saborea los aromas de las especias vegetales. Tantas cosas para que la carne tenga buen sabor – son los acompañamientos lo que nos gusta.

## Estatus

A lo largo de la historia, se ha considerado la carne en la mesa como un signo de prosperidad. [5] Los miembros más fuertes y más valientes de una sociedad eran los que capturaban más piezas. (Esto era casi exclusivamente una hazaña masculina). La caza sirve como prueba de valentía, después de todo, perseguir y matar animales es mucho más difícil y peligroso que recolectar frambuesas o desenterrar patatas. Los cazadores triunfantes obtienen estatus (y como premio, más mujeres y también las más deseables). Incluso hoy en día la gente se refiere a los logros del sustentador de la familia como “traer el tocino a casa” (N. del T.: en nuestra cultura, “traer el pan a casa”). Afortunadamente, hoy, en la sociedad del siglo XXI, traer carne a casa ha perdido su estatus. De hecho, cada vez más gente inteligente ven esta actividad como un signo de insensatez – semejante al hábito de fumar y las “comidas de dos martinis” (comidas sencillas de negocios) – dos comportamientos ofensivos que hasta hace muy poco se consideraban símbolos de estatus.

Mis padres vivieron la época de la Gran Depresión de los años 1930. Mi madre contaba historias de cuando los únicos alimentos de su familia eran las alubias, el maíz, las coles, las chirivías, los guisantes, los colinabos, las zanahorias, las cebollas, los nabos, las patatas y el pan de 5 centavos la barra – una pequeña hamburguesa era su única ración de carne. Durante mi infancia ella a menudo me recordaba su miseria, y su promesa de que sus hijos jamás tendrían que sufrir lo que ella había sufrido, sin un fácil suministro de carne y leche. Su necesidad de proporcionar esta abundante mesa provocó mucho más sufrimiento a mi familia inmediata del que ella pudo haber experimentado, bajo la forma de estreñimiento, dolores de estómago, eczema, una apoplejía y enfermedades cardíacas. La influencia de los valores familiares sobre mi vida y mis hábitos alimenticios también vinieron de mis abuelos y mis bisabuelos.

## Los abuelos son la justificación definitiva para comer carne

De modo que ¿por qué casi todo el mundo sigue comiendo carne cuando las investigaciones científicas condenan con solidez este comportamiento y predicen una vida más corta y desdichada para aquellos que sitúan a la carne en el centro de su dieta? La razón son los sentimientos de invencibilidad que están firmemente anclados en nuestros cerebros. Naturalmente, incluso ante los hechos contundentes que indican lo contrario,

sabemos que estas terribles consecuencias jamás nos sucederán a nosotros. Y como prueba de ello tenemos a nuestros abuelos. Habrás oído a gente defender su dieta diciendo “mis abuelos vivían en una granja, comieron carne toda su vida y llegaron hasta los noventa”. Por supuesto, nunca se menciona a la amplia mayoría de abuelos que murieron de enfermedades cardíacas, apoplejías, diabetes y cáncer mucho antes de alcanzar la mitad de los setenta. Así, aquellos pocos abuelos vigorosos, demasiado obstinados para morir, sirven de justificación para nuestra creencia de que tendremos suerte y son la razón por la que nos cuesta cambiar comportamientos destructivos ante la evidencia de hechos contundentes.

Tengo dos casos de abuelos de mi propia familia que podrían haber servido como buena justificación para no cambiar mi dieta. Mi abuelo vivió hasta los 88 años y mi bisabuela tenía la mente clara a los 106 años, y ambos comían carne a diario. ¿Para qué tengo que prestar atención a los riesgos de comer carne con los genes que he heredado?

### “El viejo papá” era un superviviente



**Raymond Henry McDougall,  
May 17, 1891 – December 15, 1979**

Mi abuelo vivió hasta los 88 años. Desde lo que me alcanza la memoria, él comía huevos para desayunar, y albóndigas con cebolla para cenar. Durante toda su vida adulta lució su barriga con orgullo, afirmando que se debía a la curvatura de la espalda y no a la abundante grasa, y sufrió de una multitud de problemas. A los sesenta años atravesó una resección de intestino después de estar a punto de fallecer por enfermedad diverticular infectada en su colon (diverticulitis) – debida a sus años de llevar una dieta muy baja en fibra. Durante sus últimos años vivió con claudicación intermitente – esto significa que las arterias de sus piernas estaban severamente obstruidas por la aterosclerosis (endurecimiento de las arterias). El flujo de sangre hacia sus piernas estaba tan restringido que no podía caminar más de 15 minutos hasta que un dolor atroz en la pantorrilla lo dejaba tirado sobre sus pasos.

Sí, mi abuelo vivió hasta los 88 años, comiendo mucha carne, pero vivió con dolor. Él, como tantas otras personas, fue engañado por la asombrosa capacidad de adaptación del cuerpo humano. Soporta el humo de dos paquetes de cigarrillos, beber media botella de whisky, una actividad física que se reduce a cambiar el canal de la TV, y una dieta de grasa y azúcar en forma de donuts Krispy Kreme – ¡y sigue viviendo! – pero con dolor y con incapacidad física.

### La moderación salvó a “la vieja mamá”

Pero yo tengo una historia de abuelos todavía mejor – se trata de mi bisabuela, que vivió hasta los 106 años y comía carne todos los días. Cuando yo era joven ella me reprendía por comer demasiada carne – y yo



comía mucha carne por aquel entonces. Cuando terminaba mi década de los 20, me hice vegetariano estricto. En una de mis visitas a su casa (ella tenía unos 103 años) me pidió que saliera al McDonald's de al lado y le comprase una hamburguesa – ya sabes, una de esas sencillas con una loncha de ternera picada del grosor del papel entre dos mitades de un panecillo blanco, con dos rodajas de encurtido y un chorretón de mostaza y ketchup. Ella procedió a cortar la hamburguesa en cuartos. Acercó uno de los cuartos hacia mi rostro y me dijo: “*si comieras un poco más de carne estarías más sano*”. A continuación ella se comió dos cuartos y apartó el resto para más tarde. Era una persona muy moderada – muy distinta de mi propia personalidad. Las personas moderadas – aquellas que comen pequeñas cantidades de alimentos ricos, beben un cuarto de taza de café diluido, o se toman un vaso de vino los días de fiesta – sobreviven bien – simplemente a causa de su comportamiento comedido.



Laura May Bristow,  
May 3, 1876 – December 21, 1982

## Como salvé mi vida en un mundo carnívoro

Soy una persona entusiasta (lujuriosa). En los tiempos en que comía hamburguesas, me tomaba dos hamburguesas de queso dobles, con patatas fritas y un batido de leche en una sola comida, y todavía buscaba más para llenar mi estómago sin fondo. Mi infancia estuvo plagada de dolores de estómago y estreñimiento crónico; de adolescente mi rostro estaba cubierto de espinillas y tenía la energía de un perezoso. Me conmocioné con la realidad de mi vulnerabilidad cuando sucumbí ante una apoplejía masiva a la edad de 18 años que dejó completamente paralizada toda la parte izquierda de mi cuerpo. En mis primeros años 20, arrastraba una carga extra de 50 libras (22 kg) de grasa. Mi destino más probable era sufrir un ataque cardíaco fatal antes de los 35 años. Afortunadamente, a finales de mis años 20 aprendí la importancia de una dieta basada en almidones, verduras y frutas – y de abandonar la carne. Puede que yo posea unos buenos genes, pero no me veréis ponerlos a prueba nunca más.

No puedo cambiar mi personalidad – mi euforia por la vida – mi incontrolable entusiasmo por todo – por ello he aprendido a enfocar toda esta energía hacia comportamientos saludables. Desde mis últimos años 20, me he mantenido ocupado con las actividades que mejor benefician mi aspecto, mis sentimientos de bienestar, mi funcionamiento y mi longevidad. El hecho de salvar mi propia vida es una razón más por la que me he convertido en un defensor incontenible de la dieta sana.

## Dale carne a tu gato

Una dieta vegetariana es incapaz de proporcionar a un gato cantidades adecuadas de proteína, taurina, ácido araquidónico y retinol (vitamina A).

Incluso si eres un vegetariano purista que quiere convertir a todos a su alrededor, olvídate de hacerlo con tu gato. Los gatos están diseñados para comer carne – son carnívoros. Puede que les guste algo de frutas y de verduras, pero un exceso de fibra y de grasas vegetales poliinsaturadas puede ser perjudicial para su salud. Los alimentos ricos en fibra pueden llenar su sistema digestivo sin proporcionar los nutrientes necesarios en suficientes concentraciones. El exceso de ácidos grasos poliinsaturados de los aceites vegetales puede conducirles a enfermedades relacionadas con una deficiencia de vitamina E.

Tengamos en cuenta que la lengua del gato posee papilas gustativas que responden a las proteínas (aminoácidos), pero no posee para saborear azúcares (carbohidratos). Esto es algo de esperar puesto que su dieta natural es la carne. Jamás he sido capaz de convencer a mi gato de que se tome una rodaja de plátano. Pero no tengo ninguna duda de que si enrollase una loncha de ternera alrededor de aquel dulce pedazo de fruta desaparecería de un solo bocado.

Los gatos necesitan grandes cantidades de proteína y esto puede representar un problema con una dieta vegetariana. Los gatos, a diferencia de los humanos, no pueden sintetizar un aminoácido llamado taurina – para un gato éste es un aminoácido esencial. [8] Cantidades insuficientes en su dieta pueden provocarles lesiones oculares, incluso ceguera, y lesiones cardíacas (cardiomiopatía). La única fuente rica de taurina es la carne. El ácido araquidónico es un ácido graso esencial para los gatos – debe hallarse en su dieta, porque carecen de los enzimas necesarios para sintetizarlo. La carne es la única fuente principal de esta grasa. Los humanos podemos sintetizar el ácido araquidónico a partir del ácido linoleico, que se encuentra de forma abundante en alimentos vegetales.

A diferencia de los humanos, los gatos no pueden utilizar el beta-caroteno, la provitamina A, que se encuentra de forma abundante en alimentos vegetales. Los humanos convertimos fácilmente esta provitamina A en vitamina A preformada (retinol). El retinol es abundante en los alimentos animales y la fuente más rica es el hígado.

## Las cualidades de la carne en detalle

### La carne es rica en calorías

Comparemos el contenido calórico de diversos alimentos:  
(Calorías por 100 gramos)

Ternera	291	
Pollo	239	
Pescado (Bacalao)		104
Queso Cheddar	403	

Patata	105	
Guisantes	118	
Harina de trigo	339	
Plátano	92	
Manzana	59	
Espinacas		23
Tomates	21	

Las calorías consumidas por encima de las utilizadas serán almacenadas, especialmente cuando dichas calorías proceden de grasas. La grasa pasa casi sin esfuerzo desde el plato hasta los depósitos corporales. [9] Para empeorar las cosas la carne no contiene carbohidratos ni fibra. Los carbohidratos son la principal sustancia que satisface el impulso del hambre. [10] La fibra no proporciona calorías; en este sentido ayuda a perder peso. Considerando todo esto, eliminar la carne de la dieta es un paso de gigante en el camino de perder el exceso de grasa corporal y mantener un buen tipo sin pasar hambre.

El consumo de calorías más allá de las necesidades promueve el crecimiento del cáncer. [11] Sintetizando sustancias, la grasa corporal produce estrógenos los cuales estimulan el crecimiento de los cánceres de mama y útero. [12] El exceso de estrógeno también provoca pubertad precoz, enfermedad fibroquística de la mama, síndrome premenstrual, quistes en los ovarios, sangrado menstrual abundante, y fibromas uterinos. Las personas con sobrepeso poseen en general una peor salud y viven menos tiempo. [13]

### **La carne es rica en grasa**

Comparemos el contenido de grasa de diversos alimentos:  
(% de calorías a partir de grasa)

Ternera	60	
Pollo	51	
Pescado (Bacalao)		7
Queso Cheddar	74	

Patata	1	
Guisantes		1
Harina de trigo	5	
Plátano	4	
Manzanas		6
Espinacas		9
Tomates	10	

La grasa es muy rica en energía. La grasa contiene 9 calorías por gramo en comparación con la proteína pura y los carbohidratos, que contienen 4 calorías por gramo. La energía por encima de las necesidades promueve la obesidad. Para empeorar las cosas nuestro impulso del hambre es insensible a la grasa que comemos; por tanto es muy fácil consumir en exceso los alimentos grasos. [14] Además de proporcionar excesivas calorías, la

grasa en sí misma promueve directamente el crecimiento del cáncer. [15] El tipo de grasa predominante en la ternera y el pollo es la saturada, que eleva el colesterol en sangre y fácilmente se oxida, lo cual daña las arterias. [16]

Ciertas grasas deben estar presentes en la dieta de los humanos – son los llamados ácidos grasos esenciales. Los dos que son esenciales para los humanos son el ácido linoleico y el ácido linolénico. Sólo las plantas pueden sintetizar estos dos tipos de grasas esenciales – sin embargo, una vez elaboradas, los animales pueden almacenarlas en sus tejidos grasos. Estas grasas esenciales son necesarias para la formación de la mayoría de nuestros tejidos corporales, y especialmente del sistema nervioso. Una dieta deficiente en grasas esenciales (una dieta rica en carne y productos lácteos y pobre en alimentos vegetales) en la edad temprana puede provocar el desarrollo de un sistema nervioso debilitado, que será altamente susceptible a enfermedades degenerativas, como la esclerosis múltiple. [17]

### **La carne es excesivamente rica en proteínas**

Comparemos el contenido proteico de diversos alimentos:  
(% de calorías a partir de proteína)

Ternera	37	
Pollo	46	
Pescado (Bacalao)		87
Queso Cheddar	25	
Patata	9	
Guisantes		28
Harina de trigo	16	
Plátano	5	
Manzanas		4
Espinacas		37
Tomates	15	

Necesitamos pequeñas cantidades de proteína en la dieta para proporcionar el material de construcción (los ladrillos) de todo el organismo, tanto de las hormonas como de las células musculares. Sin embargo, nuestras necesidades son muy pequeñas – no más de un 2'5 % de la cantidad total de calorías consumidas deben ser proteínas. [18] La proteína en exceso no se almacena; es eliminada del organismo por el hígado y los riñones. La cantidad de proteína consumida en la dieta occidental ocasiona una pesada carga para estos órganos – exigiéndoles un esfuerzo excesivo y provocando su agotamiento prematuro. Por ejemplo, a la edad de 70 años un tercio de la función renal de una persona se ha perdido debido a la típica dieta occidental rica en carnes. [18] Debido a los efectos preservadores de estos órganos que tiene la dieta baja en proteínas, constituye el tratamiento estándar para las personas con fallo hepático y renal. [19] La proteína animal es mucho más dañina para el cuerpo que una cantidad equivalente de proteína de origen vegetal.

El exceso de proteína, y especialmente de proteína animal, hace que el organismo pierda calcio, contribuyendo a los cálculos renales compuestos de calcio y a la osteoporosis. [20,21] Las proteínas animales pueden causar

enfermedades autoinmunes, especialmente aquellas que afectan a las articulaciones (artritis inflamatoria). [22]

La proteína, y especialmente la proteína de la carne y de los productos lácteos, incrementa en el organismo la cantidad de una potente hormona que estimula el crecimiento, llamada Factor 1 de Crecimiento Similar a la Insulina (IGF-1). Esta sustancia estimula el crecimiento de una gran cantidad de cánceres comunes, como los de mama, próstata, colon y pulmón. [23]

### **La carne es rica en ácido**

Comparemos la carga ácida de diversos alimentos:  
(Carga renal ácida por 100 calorías)

Ternera	6.3	
Pollo	7.0	
Pescado (Bacalao)		9.3
Queso Cheddar	10.0	
Patata	-5.0	
Guisantes	1.0	
Harina de Trigo	1.0	
Plátano	-6.0	
Manzanas		-5.0
Espinacas		-56.0
Tomates	-18.0	

*(Un valor positivo indica ácido, mientras que un valor negativo indica alcalino.)*

Si se muelen los alimentos y después se mide su pH (nivel ácido-alcalino) encontramos que las carnes son muy ácidas – las frutas y las verduras, por otro lado, son alcalinas (los cereales y las legumbres son ligeramente ácidos). [24] El cuerpo humano es ligeramente alcalino (pH de 7.35 a 7.45 – un pH de 7 es neutro). El cuerpo regula su balance ácido-alcalino muy cuidadosamente, porque todas las reacciones químicas del organismo dependen de un adecuado nivel de pH. El ácido derivado de la dieta, principalmente de las carnes y quesos, debe ser neutralizado. [25] El principal mecanismo neutralizador del ácido del organismo depende de los huesos; éstos se disuelven para liberar materiales alcalinos que neutralicen el ácido. El resultado final de la lenta disolución de los huesos durante décadas se llama osteoporosis. Parte de esta masa ósea disuelta se solidifica en el sistema recolector de los riñones formando cálculos renales de calcio. Más del 90% de los cálculos hallados en la población que lleva una dieta occidental están compuestos principalmente de calcio.

### **La carne es rica en colesterol**

Comparemos el colesterol de diversos alimentos:  
(Miligramos por 100 calorías)

Ternera	32
---------	----

Pollo	37	
Pescado (Bacalao)		53
Queso Cheddar	26	
Patata	0	
Guisantes		0
Harina de Trigo	0	
Plátano	0	
Manzanas		0
Espinacas		0
Tomates	0	

La gente que cambia la carne roja por el pollo no reduce su colesterol; ni reducen tampoco su riesgo de enfermedades cardíacas. El músculo de pollo posee la misma cantidad de colesterol que la ternera y el cerdo. Y lo que es más importante, el nivel de colesterol en sangre – un fuerte predictor del riesgo de enfermedades cardíacas y apoplejías – permanece igual cuando la gente cambia entre varios alimentos cárnicos (incluido el músculo de pescado). [26] Simplemente recordemos que un músculo es un músculo y que cambiar de un músculo rojizo a otro amarillento no conlleva prácticamente ninguna diferencia.

### **Se afirma que la carne es esencial por el hierro**

Comparemos el hierro de diversos alimentos:  
(Gramos por 100 calorías)

Ternera	0.9	
Pollo	0.5	
Pescado (Bacalao)		0.5
Queso Cheddar	0.0	
Patata	1.2	
Guisantes		1.1
Harina de Trigo	1.1	
Plátano	0.3	
Manzanas		0.3
Espinacas		15.3
Tomates	2.1	

Uno de los beneficios promocionados de la carne es el hierro. Pensemos que el hierro de todas las carnes se originó en el suelo (la tierra). Para llegar al animal, primero tuvo que pasar por las plantas. El hierro, así como el resto de minerales, se disuelve en soluciones acuosas y es absorbido por las raíces de las plantas e incorporado a las raíces, tallos, hojas, flores y frutos de las plantas. Recalquemos que los alimentos vegetales están repletos de hierro. Los animales comen plantas para obtener estos minerales.

Se dice que el hierro de la carne es más fácilmente absorbido y utilizado. Realmente, la vitamina C que se encuentra en las plantas hace que la forma vegetal de hierro sea también absorbida y utilizada con facilidad. [2] Una dieta vegetariana saludable aporta mucho hierro y nunca es causa de deficiencia de hierro. La mayoría de los casos de deficiencia se deben a enfermedades que provocan pérdida de sangre, y a los productos lácteos, [27] que bloquean la absorción del hierro por parte del organismo. Un resultado frecuente al agotarse las reservas de hierro es la anemia por deficiencia de hierro.

No es deseable tener demasiado hierro en el organismo. El exceso de hierro se asocia con las enfermedades cardíacas. [28] Esto podría deberse a que el hierro puede actuar como un potente formador de radicales libres (un oxidante) y deteriorar las arterias.

### **La carne no contiene fibra dietética**

Comparemos el contenido de fibra de diversos alimentos:  
(Gramos por 100 calorías)

Ternera	0	
Pollo	0	
Pescado (Bacalao)		0
Queso Cheddar	0	
Patata	2.2	
Guisantes		7.0
Harina de Trigo	3.6	
Plátano	2.6	
Manzanas		4.6
Espinacas		10.4
Tomates	5.4	

La fibra dietética es un carbohidrato indigestible y sólo se encuentra en las plantas. La fibra dietética transita todo el intestino delgado sin ser digerida, formando finalmente la masa de las heces. Puesto que la carne, sea de la clase que sea, no contiene absolutamente nada de fibra dietética, la gente que lleva una dieta rica en carne está generalmente estreñida con unas deposiciones duras pequeñas y con poca frecuencia. El 70% de la gente que sigue la dieta Atkins (casi todo es carne) se quejan de estreñimiento (ver mi boletín de noviembre de 2002). El estreñimiento crónico provoca hemorroides, venas varicosas, hernia de hiato y prolapso uterino (ver mis artículos en los boletines de septiembre y octubre de 2002). La fibra dietética también juega un papel importante en la desactivación de sustancias químicas cancerígenas, en evitar que se acumulen excesivos niveles de hormonas sexuales en el organismo, y en ralentizar la entrada de azúcar en la corriente sanguínea. [29]

### **La carne no contiene carbohidratos**

Comparemos el contenido de carbohidratos de diversos alimentos:  
(Gramos por 100 calorías)

Ternera	0	
Pollo	0	
Pescado (Bacalao)		0
Queso Cheddar	1	
Patata	91	
Guisantes		72
Harina de Trigo	86	
Plátano	91	
Manzanas		90
Espinacas		64
Tomates	75	

Los hidratos de carbono o carbohidratos (comúnmente conocidos como azúcares) son el combustible preferido por el organismo para obtener energía para las actividades cotidianas. La fatiga aparece cuando el cuerpo se queda sin carbohidratos. [30] El cerebro humano y otros tejidos nerviosos utilizan carbohidratos como combustible casi todo el tiempo, y tan sólo queman grasa bajo coacción, como sucede durante la inanición. Los glóbulos rojos y las células del riñón sólo queman carbohidratos – si no los hay disponibles, entonces el cuerpo los fabricará a partir de las proteínas (por un proceso llamado gluconeogénesis). Los carbohidratos se queman de forma limpia, dejando sólo dióxido de carbono que será exhalado por los pulmones y agua que será eliminada por los riñones.

El organismo humano anhela los carbohidratos y obtiene un gran placer al consumir estas sustancias de sabor dulce – recordemos las papilas gustativas que tenemos en la punta de la lengua. Los carbohidratos consumidos satisfacen el apetito y regulan la ingesta de alimentos – manteniendo el peso corporal en un nivel adecuado, y por tanto previniendo la obesidad. [10] Los carbohidratos son más saludables cuando son consumidos en un estado no refinado y no procesado, como en las patatas, el arroz, los espárragos, las naranjas, etc., pues los azúcares simples procesados, las harinas refinadas y los cereales pulidos pueden causar problemas para el organismo.

## La carne no posee vitamina C

Comparemos el contenido de vitamina C de diversos alimentos:  
(Miligramos por 100 calorías)

Ternera	0	
Pollo	0	
Pescado (Bacalao)		0
Queso Cheddar	0	
Patata	15	
Guisantes		0

Harina de Trigo	0	
Plátano	10	
Manzanas		10
Espinacas		42
Tomates	88	

Los animales que comen carne (carnívoros y omnívoros) pueden sintetizar ácido ascórbico a partir de los materiales que contiene la carne. Los animales que son básicamente vegetarianos, como los seres humanos, deben obtener ácido ascórbico preformado de sus alimentos – es lo que se llama vitamina C. La deficiencia de esta vitamina provoca escorbuto – una enfermedad que afecta a todos los tejidos del organismo y provoca dientes flojos, hemorragias, fragilidad de los vasos sanguíneos, inmunidad comprometida y anemia. (Una dieta centrada en los cereales y/o legumbres debe ir acompañada de frutas y verduras para proporcionar vitaminas A y C.)

### **La carne no posee apenas calcio**

Comparemos el contenido de calcio de diversos alimentos:  
(Miligramos por 100 calorías)

Ternera	2	
Pollo	6	
Pescado (Bacalao)	13	(con espinas)
Queso Cheddar	51	
Patata	10	
Guisantes		11
Harina de Trigo	10	
Plátano	7	
Manzanas		12
Espinacas		580
Tomates	23	

A menos que se coman los huesos del animal, comer carne del tipo que sea no aporta casi nada de calcio. Afortunadamente nuestras necesidades de calcio son muy bajas – en realidad de 150 a 200 mg de calcio al día es una cantidad adecuada. [31] Obviamente, las recomendaciones de consumir de 800 a 1500 mg diarios de calcio exceden con mucho nuestras necesidades (pero promocionan la necesidad de las industrias lácteas y de suplementación con calcio). La gente se confunde cuando no llegan a comprender que la pérdida ósea se debe realmente al exceso proteico y ácido de los alimentos animales, en lugar de a una deficiencia de calcio.

### **La carne está llena de contaminantes ambientales**

Los animales que sacrificamos para obtener carne se sitúan en lo más alto de la cadena alimentaria y como resultado de ello las sustancias químicas ambientales se encuentran concentradas en sus organismos. Las principales fuentes de estas sustancias tóxicas son la hierba que pastan y los cereales que comen. [32,33]

Cuando las reses, las aves o el pescado comen vegetales con niveles incluso bajos de contaminantes, dichas sustancias son almacenadas y concentradas en sus tejidos grasos, en los cuales pueden permanecer durante muchos años. Esos tejidos grasos son los mismos que finalmente llegan a tu plato. Se estima que entre el 89% y el 99% de los contaminantes ambientales que tenemos en nuestro organismo proceden de nuestros alimentos, y la mayor parte viene de alimentos situados arriba en la cadena alimentaria – carne, pollo, pescado y productos lácteos. [34,35] Las plantas al crecer no absorben muchos de estos contaminantes, sino más bien los llevan en su superficie (de modo que los alimentos vegetales pueden ser liberados ampliamente de estas sustancias pelándolos o lavándolos).

Pero no todos los contaminantes que se hallan en las carnes proceden de la contaminación ambiental – algunos han sido introducidos deliberadamente en los animales por los ganaderos que los crían. Hormonas, estimulantes y antibióticos son utilizados rutinariamente por los ganaderos para acelerar el crecimiento y combatir las enfermedades infecciosas que aparecen en las condiciones de hacinamiento. [36,37] Al consumir ternera o pollo criados bajo estas condiciones, se está consumiendo también un surtido de potentes medicamentos animales.

Una vez depositados en el tejido graso, permanecen allí indefinidamente. Estas sustancias pueden afectarnos después durante la vida, amenazando el desarrollo fetal en el útero materno y al bebé alimentado al pecho. Estas sustancias dañan el sistema nervioso causando una disminución de las funciones mentales y trastornos neurológicos tan graves como la enfermedad de Parkinson. [38,39] Los principales cánceres son generados y promovidos por estas sustancias. [40,41] Con la pérdida de peso, estas sustancias almacenadas son liberadas a la corriente sanguínea y eliminadas del organismo. [42,43] Tras su eliminación, y siguiendo una dieta sana con vegetales situados abajo en la cadena alimentaria, podemos evitar la re-acumulación de dichas toxinas en nuestro organismo. ¡Limpio a fondo!

### **Cocinar la carne produce carcinógenos**

Los alimentos animales pueden crear toda otra gama de sustancias tóxicas durante la cocción. Los estudios han mostrado que la carne cocinada a altas temperaturas, como en una barbacoa, puede producir un potente carcinógeno, llamado benzopireno. [44-46] En ensayos sobre animales, el benzopireno provoca linfomas, timomas, cáncer de estómago y leucemia. Pero no es sólo la cocción con carbón lo que provoca la formación de sustancias cancerígenas de muchas clases; cualquier método de cocción de la carne a alta temperatura nos sitúa en un riesgo serio.

### **La carne está rebosando de microbios**

Los seres humanos somos fisiológicamente similares al resto de animales. Por lo tanto, somos susceptibles a la amplia gama de bacterias, parásitos y virus que infectan a los animales que nos comemos. Más de 200 enfermedades se transmiten a través de los alimentos. Algunos microorganismos infecciosos son la salmonella, la trichinella, la toxoplasmosis, los parásitos, el de las “vacas locas”, los virus de la hepatitis y los virus del cáncer. Se estima que cada año en los Estados Unidos se registran aproximadamente unos 76 millones de casos de intoxicaciones alimentarias. La mayoría de ellas quedan sin diagnosticar, pero aproximadamente 325.000 casos ocasionan hospitalización, y 5.000 casos son fatales. [47] Para complicar los problemas, las bacterias que provocan las infecciones se están haciendo cada vez más resistentes a los antibióticos por el uso que se hace de estos propios antibióticos en la crianza de los animales. [48]

Es cierto que los alimentos vegetales están sujetos a una gran exposición a las bacterias, parásitos y otros agentes infecciosos. Sin embargo, la constitución bioquímica de las plantas es tan distinta de la nuestra, que los microorganismos que las infectan raramente nos afectan a nosotros. No conocerás a nadie con grafiosis (o enfermedad del olmo holandés) o con pulgones. Si un alimento vegetal contiene un organismo que amenaza nuestra salud, entonces es casi con toda seguridad un contaminante de origen animal, generalmente excrementos. Un adecuado manejo y preparación de los alimentos evitará la contaminación por desechos animales de los sanos alimentos vegetales.

## Da un paso adelante de gigante

Hasta aquí espero haberte convencido de que todos los tipos de carne – incluido el pescado (para más información ver los boletines de febrero de 2003 – “El pescado no es comida sana”, y de julio de 2003 – “La carne en la dieta humana”) – no son nutricionalmente necesarios, y que su consumo breve o prolongado puede resultar en una amplia variedad de enfermedades que comúnmente afectan a la gente que lleva una dieta de tipo occidental. Pero también sé que los viejos hábitos son difíciles de romper, y que las presiones de la familia y los amigos pueden ser muy poderosas. Como médico me siento obligado a enseñarte lo mejor. Cuando me dices que no quieres un cáncer de pulmón y me preguntas cuántos cigarrillos deberías fumar, sólo tengo una respuesta que darte – ninguno. Si has sufrido un ataque cardíaco y no deseas otro, cuando me preguntes cuánta carne (colesterol y grasa) deberías comer, sólo tengo una respuesta. No obstante, este enfoque no es del tipo “todo o nada”, de modo que se pueden esperar mejorías incluso con un acercamiento hacia aumentar el consumo de almidones, verduras y frutas.

Estarás pensando: muy bien, reduciré el consumo de carne y sólo la consumiré una vez a la larga. Eso no me puede perjudicar mucho, ¿verdad? Bueno, pues podrías tener suerte. Sin embargo, ciertamente pienso que la forma más fácil de cambiar a una vida más sana es hacerlo por completo o no hacerlo. La gente responde mejor cuando dan un corte limpio a sus viejos hábitos. ¿Conoces a algún fumador que se dejase de fumar reduciendo la cantidad progresivamente? ¿O a un alcoholíco que se pasase a la cerveza para dejar de beber? Yo no. Y lo mismo sucede con la comida. Adopta la actitud de que quieres dejar atrás permanentemente tu pobre salud y aspecto corpulento tomando una decisión seria. De este modo podrás desterrar de tu frigorífico todos tus alimentos favoritos de antes. Entonces estarás situado en una buena posición para buscar y aprender a apreciar nuevos alimentos saludables. Las grandes mejorías que notarás en tu salud te mantendrán motivado para comer bien y realizar ejercicio.

## Dr. John McDougall

Publicado originalmente en *The McDougall Newsletter*, Nov. 2003

Para más detalles, [www.drmcDougall.com](http://www.drmcDougall.com)

*Traducción realizada por David Román, previa autorización expresa del Dr. McDougall*

---

### Referencias:

1. Marcus E. Vegan: The New Ethics of Eating. McBooks Press.
2. Hunt JR. Bioavailability of iron, zinc, and other trace minerals from vegetarian diets. *Am J Clin Nutr.* 2003 Sep;78(3 Suppl):633S-639S.
3. Sanders TA. The nutritional adequacy of plant-based diets. *Proc Nutr Soc.* 1999 May;58(2):265-9.
4. Feinle C. Carbohydrate and satiety. *Nutr Rev.* 2002 Jun;60(6):155-69.
5. Roos G. Men, masculinity and food: interviews with Finnish carpenters and engineers. *Appetite.* 2001 Aug;37(1):47-56.

6. Hendriks WH. Vitamin E requirement of adult cats increases slightly with high dietary intake of polyunsaturated fatty acids. *J Nutr.* 2002 Jun;132(6 Suppl 2):1613S-5S.
7. Bradshaw JW. Food selection by the domestic cat, an obligate carnivore. *Comp Biochem Physiol A Physiol.* 1996 Jul;114(3):205-9.
8. Stratton-Phelps M. Dietary rice bran decreases plasma and whole-blood taurine in cats. *J Nutr.* 2002 Jun;132(6 Suppl 2):1745S-7S.
9. Diraison F. Differences in the regulation of adipose tissue and liver lipogenesis by carbohydrates in humans. *J Lipid Res.* 2003 Apr;44(4):846-53. Epub 2003 Feb 01.
10. Anderson GH. Consumption of sugars and the regulation of short-term satiety and food intake. *Am J Clin Nutr.* 2003 Oct;78(4):843S-849S.
11. Kritchevsky D. The effect of over- and undernutrition on cancer. *Eur J Cancer Prev.* 1995 Dec;4(6):445-51.
12. Key TJ. Body mass index, serum sex hormones, and breast cancer risk in postmenopausal women. *J Natl Cancer Inst.* 2003 Aug 20;95(16):1218-26.
13. McDougall J. *The McDougall Program for Women.* Plume 2000.
14. Blundell JE. Control of human appetite: implications for the intake of dietary fat. *Annu Rev Nutr.* 1996;16:285-319.
15. Ip C. Review of the effects of trans fatty acids, oleic acid, n-3 polyunsaturated fatty acids, and conjugated linoleic acid on mammary carcinogenesis in animals. *Am J Clin Nutr.* 1997 Dec;66(6 Suppl):1523S-1529S.
16. Mann JI. Diet and risk of coronary heart disease and type 2 diabetes. *Lancet.* 2002 Sep 7;360(9335):783-9.
17. Mayer M. Essential fatty acids and related molecular and cellular mechanisms in multiple sclerosis: new looks at old concepts. *Folia Biol (Praha).* 1999;45(4):133-41.
18. McDougall J. *The McDougall Plan.* New Win. 1983.
19. Cupisti A. Vegetarian diet alternated with conventional low-protein diet for patients with chronic renal failure. *J Ren Nutr.* 2002 Jan;12(1):32-7.
20. Lemann J Jr. Relationship between urinary calcium and net acid excretion as determined by dietary protein and potassium: a review. *Nephron.* 1999;81 Suppl 1:18-25.
21. Barzel US. Excess dietary protein can adversely affect bone. *J Nutr.* 1998 Jun;128(6):1051-3.
22. Kjeldsen-Kragh J. Rheumatoid arthritis treated with vegetarian diets. *Am J Clin Nutr.* 1999 Sep;70(3 Suppl):594S-600S.
23. Yu H. Role of the insulin-like growth factor family in cancer development and progression. *J Natl Cancer Inst.* 2000 Sep 20;92(18):1472-89.
24. Remer T. Potential renal acid load of foods and its influence on urine pH. *J Am Diet Assoc.* 1995 Jul;95(7):791-7.
25. Maurer M. Neutralization of Western diet inhibits bone resorption independently of K intake and reduces cortisol secretion in humans. *Am J Physiol Renal Physiol.* 2003 Jan;284(1):F32-40.
26. Davidson MH. Comparison of the effects of lean red meat vs lean white meat on serum lipid levels among free living persons with hypercholesterolemia: a long term, randomized clinical trial. *Arch Intern Med.* 1999;159:1331-8.
27. Halliday HL. Cow's milk and anemia in preterm infants. *Arch Dis Child.* 1985 Jan;60(1):69-70.
28. de Valk B. Iron, atherosclerosis, and ischemic heart disease. *Arch Intern Med.* 1999 Jul 26;159(14):1542-8.
29. Weisburger JH. Dietary fat and risk of chronic disease: mechanistic insights from experimental studies. *J Am Diet Assoc.* 1997 Jul;97(7 Suppl):S16-23.
30. Fogelholm M. Dairy products, meat and sports performance. *Sports Med.* 2003;33(8):615-31.
31. Paterson C. Calcium requirements in man: a critical review. *Postgrad Med J* 54:244-8, 1978.
32. Fries G. Transport of organic environmental contaminants to animal products. *Rev Environ Contam Toxicol.* 1995;141:71-109.
33. Tsutsumi T. Update of daily intake of PCDDs, PCDFs, and dioxin-like PCBs from food in Japan. *Chemosphere.* 2001 Dec;45(8):1129-37.
34. Duarte-Davidson R. Polychlorinated biphenyls (PCBs) in the UK population: estimated intake, exposure and body burden. *Sci Total Environ.* 1994 Jul 11;151(2):131-52.
35. Liem AK. Exposure of populations to dioxins and related compounds. *Food Addit Contam.* 2000 Apr;17(4):241-59.
36. Epstein S. The chemical jungle: today's beef industry. *Int J Health Serv.* 1990;20(2):277-80.
37. Balter M. Scientific cross-claims fly in continuing beef war. *Science.* 1999 May 28;284(5419):1453, 1455.
38. Obata T. Environmental estrogen-like chemicals and hydroxyl radicals induced by MPTP in the striatum: a review. *Neurochem Res.* 2002 May;27(5):423-31.
39. Overstreet DH. Organophosphate pesticides, cholinergic function and cognitive performance in advanced age. *Neurotoxicology.* 2000 Feb-Apr;21(1-2):75-81.
40. Pollack N. Environmental persistence of chemicals and their carcinogenic risks to humans. *Mutat Res.* 2003 Jul 25;528(1-2):81-91.
41. Richter ED. Ames, pesticides, and cancer revisited. *Int J Occup Environ Health.* 2002 Jan-Mar;8(1):63-72.
42. Chevrier J. Body weight loss increases plasma and adipose tissue concentrations of potentially toxic pollutants in obese individuals. *Int J Obes Relat Metab Disord.* 2000 Oct;24(10):1272-8.
43. Imbeault P. Increase in plasma pollutant levels in response to weight loss in humans is related to in vitro subcutaneous adipocyte basal lipolysis. *Int J Obes Relat Metab Disord.* 2001 Nov;25(11):1585-91.
44. Kazerouni N. Analysis of 200 food items for benzo[a]pyrene and estimation of its intake in an epidemiologic study. *Food Chem Toxicol.* 2001 May;39(5):423-36.
45. Knize MG. Food heating and the formation of heterocyclic aromatic amine and polycyclic aromatic hydrocarbon mutagens/carcinogens. *Adv Exp Med Biol.* 1999;459:179-93.
46. Weisburger JH. Comments on the history and importance of aromatic and heterocyclic amines in public health. *Mutat Res.* 2002 Sep 30;506-507:9-20.
47. Mead P. Food-related illness and death in the united states reply to dr. hedberg *Emerg Infect Dis.* 1999 Nov;5(6):841-2.

48. White D. Models of antimicrobial resistance and foodborne illness: examining assumptions and practical applications. *J Food Prot.* 2003 Apr;66(4):700-9.