

Los



Centinelas
del
Templo

Los Centinelas del Templo

El título de esta breve obra posiblemente causará un poco de intriga. Los centinelas se asocian con la guerra. Eran quienes montaban vigilancia en las torres para avistar al enemigo. También han fungido como guardianes. Un templo se asocia con un lugar de adoración religiosa. Pero, ¿qué hacen esas ollas ahí en la portada? La respuesta a esta combinación aparentemente sin sentido la encontramos en un pasaje de la Biblia:

¿"No sabéis que sois templo de Dios, y que el Espíritu de Dios mora en vosotros?" (1 Corintios 3:16)*.

El cuerpo humano ha sido comparado con un templo en cual el Espíritu Santo desea hallar morada. Para ello debemos actuar también como centinelas, guardando la entrada de nuestra boca para evitar que todo el cuerpo se enferme. La voluntad de Dios es que gocemos de salud física y espiritual.

"Amado, yo deseo que tú seas prosperado en todas las cosas, y que tengas salud, así como tu alma está en prosperidad." (3 Juan 2).

Gozar de una buena salud es una bendición de la que todos podemos disfrutar. Una de las maneras a través de la que podemos lograr estar saludables es por medio de una alimentación correcta. Si bien es cierto que las causas para la enfermedad varían desde la herencia hasta la infección, también se ha comprobado que la gente se enferma con lo que come. Vea un par de ejemplos citados en la literatura:

"En los Estados Unidos ocurren anualmente decenas de millones de casos de diarrea asociada a enfermedades adquiridas a través de los alimentos, esto a un costo estimado de entre 1 a 10 billones de dólares." (Annabel Hecht, *Preventing Food -Borne Illness*, Food and Drug Administration Publication # 91-2244 [FDA, HFI-40, Rockville, MD 20857], marzo de 1993, p. 1).

Como puede notar los estadounidenses incurren anualmente en gastos billonarios solamente para tratar casos de diarrea adquirida por la ingestión de alimentos contaminados por bacterias o virus. Pero la lista de enfermedades adquiridas por la ingestión de alimentos es aun mayor.

Mientras en los países menos desarrollados las principales causas de muerte están relacionadas con una alimentación insuficiente en cantidad o calidad, en los más industrializados, donde la población tiene un acceso a una alimentación rica y abundante, nos encontramos en una situación paradójica: lo que comemos puede resultar nocivo para la salud. El exceso de sal, de grasa y de ciertos productos tóxicos como el alcohol, el café y el tabaco contribuyen a desarrollar la hipertensión arterial." (Periódico *El Nuevo Día*, 13 de agosto de 1997, p. 84).

Este listado de productos, entre otros más, se encuentran entre las principales causantes de enfermedad en los países industrializados. Mucha gente se enferma con los alimentos por ignorancia, tal vez porque desconocen que la enfermedad está latente, casi a pocas pulgadas de su boca. En la Biblia se registra un caso donde un grupo de personas casi se muere por ingerir ignorantemente un alimento venenoso.

"Y Eliseo se volvió a Gilgal. Había entonces grande hambre en la tierra. Y los hijos de los profetas estaban con él, por lo que dijo a su criado: Pon una grande olla, y haz un potaje para los hijos de los profetas. Y salió uno al campo a coger hierbas, y halló una como parra montés, y cogió de ella una faldada de calabazas silvestres:

Textos de aquí en adelante citados de La Santa Biblia, Antigua Versión de Casiodoro de Reina (1569) y Cipriano de Valera (1602), Editorial Unilit, 5ta. Edición, 1992.

y volvió, y cortólas en la olla del potaje: porque no sabía lo que era. Echóse después para que comieran los hombres; pero sucedió que comiendo ellos de aquel guisado, dieron voces, diciendo: (Varón de Dios, la muerte en la olla! Y no la pudieron comer. El entonces dijo: Traed harina. Y esparcióla en la olla, y dijo: Echa de comer a la gente. Y no hubo más mal en la olla.” (2 Reyes 4:38-41).

De este relato podemos aprender una lección. El milagro fue hecho debido a un error cometido por el hombre que echó en la olla una calabaza venenosa, pensando que era comestible. Muchos ponen énfasis en el milagro, y yo creo en ellos. Pero, si el hombre de la historia supiera que la calabaza era venenosa, y a sabiendas la hubiera echado en la olla, ¿qué hubiera sucedido?

Una parte de esta historia se repite hoy día de la misma manera. Como presenté en la primera noticia, millones de personas se enferman con los alimentos porque posiblemente ignoran su potencialidad de causar daño. Pero contrario al caso bíblico cuando había una gran hambre y las calabazas venenosas fue lo único que encontraron, hoy día existen más alternativas alimenticias. ¿Debe decirse que ocurra el milagro de Eliseo hoy mientras no existe un compromiso de cuidar nuestro templo y reformar nuestros hábitos alimenticios? ¿Será presuntuoso pedir sanidad divina por una enfermedad causada por un régimen malsano, si luego de la sanidad se continúa con los mismos hábitos que la originaron?

El propósito de esta breve obra es la de brindar ayuda para poder identificar algunos de los alimentos o sustancias que se sabe que causan enfermedad al cuerpo humano, y que son “la muerte en la olla” en nuestro tiempo. Con este conocimiento no cometeremos el error del hombre de la historia, que “no sabía lo que era” aquella calabaza venenosa. Entonces seremos centinelas del templo del cuerpo, al evitar que entre en él cualquier cosa dañina.

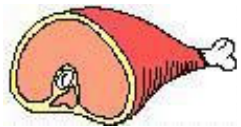
A continuación presentaré un breve estudio que consiste de cinco partes basadas en revisión de literatura, en el que se discuten las formas más comunes de adquirir la enfermedad.

Parte 1. Productos de Origen Animal

Un folleto publicado por la Sociedad Norteamericana de Vegetarianos (de aquí en adelante NAVS, por sus siglas en inglés) señaló la diferencia entre la salud y la enfermedad asociada a las dietas vegetarianas y omnívoras, respectivamente.

“...uno de los mejores indicadores que demuestran que los seres humanos funcionan mejor con una dieta vegetariana son los muchos beneficios a la salud que se encuentran en una dieta basada en plantas, y las muchas enfermedades y males vinculados al consumo de carne.” (*Vegetarianism: Answer to the Most Commonly Asked Questions*, NAVS [Box 72, Dolgeville, NY 13329], pp. 6-7).

En esta primera parte se presentará la evidencia para probar esta aseveración.



Las Carnes

Se ha encontrado que existe un vínculo estrecho entre el consumo de carne y la presencia de muchas enfermedades. La carne es una fuente potencial de enfermedad para el hombre debido a muchas razones: posee grasas saturadas y colesterol, son un foco de infección al portar virus y bacterias, los métodos antihigiénicos en las plantas de procesamiento, el uso de preservantes y aditivos, y los contaminantes químicos. Todos estos factores se evaluarán individualmente.

1. Las Grasas Saturadas y el Colesterol

Un estudio de diez años llevado a cabo por el doctor Henry S. Kahn, de la Sociedad Americana del Cáncer monitoreando la dieta de 79,236 adultos

saludables encontró que a mayor consumo de vegetales estos tendían a ser menos obesos. Los hombres que consumieron sobre tres porciones de carne a la semana tuvieron un aumento de peso en la cintura de entre 28-46%, mientras que en las mujeres fue entre 34-50%. Por otro lado, los hombres que evitaron el filete sirloin y consumieron sobre 19 porciones de vegetales a la semana disminuyeron la razón de aumento de peso en la cintura en un 19%, mientras que en las mujeres fue de un 29%. Se indicó que existe un fuerte vínculo entre la obesidad abdominal y el desarrollo de diabetes, enfermedades del corazón, y ciertos tipos de cáncer (véase *Vegetarian Times*, septiembre de 1997, p. 22).

Las grasas saturadas y el colesterol en las carnes rojas son los causantes de arteriosclerosis (endurecimiento de las arterias), alta presión, enfermedades del corazón, obesidad, etc. Pero no sólo la carne roja es alta en grasas saturadas y colesterol, sino también el pollo y los mariscos.

“...la carne de pollo tiene un nivel similar de grasa a la del cerdo, sobre todo porque el ave se consume generalmente con piel, donde ésta se acumula.” (Periódico *El Vocero*, 16 de diciembre de 1997, p. 40).

“Mientras que las aves y el pescado contienen menos grasas saturadas que la res y el cerdo, aun así son altos en grasa y contienen colesterol. En estudios, personas que sustituyeron la res y el cerdo de su dieta por las aves y pescado demostraron una disminución insignificante en el colesterol de su suero.” (NAVS, p. 2).

2. *Focos de Infección* - La carne de un animal muerto no es otra cosa que eso: un cadáver que en su proceso natural comienza a descomponerse por las bacterias y parásitos que hay en ella tan pronto es sacrificado para el consumo. Esto, unido a lo que le ocurre después a los animales en los mataderos, nos dará una idea del riesgo potencial de la carne para la salud.

“Es más que nauseabundo leer los informes recientes de las inspecciones de las casas empacadoras donde se han descubierto las más vergonzosas violaciones de las mínimas normas sanitarias. La Unión de Consumidores probó cientos de nuestras hamburguesas en la sección que supe a los comercios de venta al detal. La prueba identificó específicamente contaminación fecal, indicando a menudo un organismo productor de enfermedad. El resultado sorprendente de esta investigación fue publicado en la revista *Consumer's Report* (Informe del Consumidor) de Agosto, 1981. La conclusión objetiva de esta prueba indicó que en el 73% de las muestras de coliformo era lo suficientemente alto como para causar enfermedad moderada. En vista del hecho de que las hamburguesas constituyen más de la mitad del consumo de carne en Estados Unidos, tenemos que creer que está envuelto un gran peligro para la salud, aun considerando solamente un manejo externo de la carne. La Unión de Consumidores estimó que casi un cuarto de las muestras de carne molida, listas ya para el consumo, habían empezado a podrirse en el comercio de venta a nivel de detallista. Una inspección independiente realizada por la Oficina de Contabilidad del Gobierno (G.A.O.) en 68 plantas de preparar aves, encontró que las condiciones sanitarias eran inaceptables en la gran mayor parte de ellas. En más de la mitad de ellas el producto estaba contaminado con materia fecal, contenido del canal digestivo, bilis y plumas. Y ¿qué acerca de la condición interna de las diferentes fuentes de carne? Millones de animales enfermos son tratados a través de las casas empacadoras, y vendidos a los consumidores americanos. Por lo menos 80 enfermedades son comunes a los animales, las que pueden ser transmitidas a otros animales y probablemente a los seres humanos también. Aun la inspección apropiada de las carnes no elimina el peligro de enfermedad, porque no es posible hacer examen microscópico en el procedimiento de inspección. A veces cortan las

partes cancerosas del cuerpo muerto del animal y el resto lo venden para alimento. Obviamente el virus del cáncer se extiende a través de todo el cuerpo del animal. En las aves solamente se han identificado 26 enfermedades que son comunes al animal y al hombre. Virtualmente todos los pollos tienen virus de leucemia y los criadores de aves tienen seis veces más riesgo de morir de leucemia que los no criadores. La carne es el medio perfecto para el crecimiento de la bacteria. La putrefacción comienza casi después que el animal es sacrificado y progresa rápidamente. No hay manera de prevenir la descomposición. Cuando los efectos del deterioro se hacen evidentes por medio del color, olor y gusto, se añaden grandes cantidades de productos químicos para restaurar su apariencia. Hágase el cuadro, si puede, de los efectos combinados de los desechos del animal, atrapados en la carne, más los químicos añadidos a los alimentos para su crecimiento rápido, más el factor de suciedad externa en la casa empacadora, más las diversas inyecciones de preservativos cosméticos. ¿Qué tiene usted? Una fuente de proteína completamente inapropiada." (Joe Crews, *Compromisos Sutiles*, Gospel Productions, pp. 91-92).

Este libro fue escrito a principios de los ochenta, y todavía la carne continúa causando enfermedad y muerte. En 1995 el Congreso de los EE. UU. consideró una legislación "para alterar drásticamente los reglamentos sobre la seguridad en los comestibles." Parte de esta legislación decía:

"...los reglamentos fueron puestos por el Departamento de Agricultura como un intento de prevenir unas estimadas 5 millones de enfermedades y 4,000 muertes todos los años a causa de carne de res y carne de aves contaminada con una peligrosa bacteria." (*El Nuevo Día*, 5 de julio de 1995, p. 128).

Dos años después se mencionó este problema y la compañía responsable. "En informaciones publicadas recientemente se ha señalado un alegado problema de contaminación con grupos de carnes producidas por la compañía Hudson Foods." (*El Vocero*, 27 de agosto de 1997, p. 28).

La bacteria causante de esta contaminación que ocurre principalmente en la carne de res es una bacteria coliforme conocida como *E. coli* 0157:H7. La bacteria *E. coli* se ha identificado como el indicador más efectivo de que existe contaminación fecal. Aunque se establezca legislación para tratar de exterminar esta bacteria de la carne, se sabe que no es la única causante de enfermedad. Como se mencionó antes en el artículo de Crews,

"Por lo menos 80 enfermedades son comunes a los animales, las que pueden ser transmitidas a otros animales y probablemente a los seres humanos también...En las aves solamente se han identificado 26 enfermedades que son comunes al animal y al hombre."

Por mucho tiempo se ha pensado que la carne de aves y los mariscos, considerados como carnes "blancas", son las más sanas. Sin embargo, no están exentas de ser focos de enfermedad. ¿No nos causará preocupación el hecho de que virtualmente todos los pollos tienen virus de leucemia"? Y, ¿qué puede decirse de la *Salmonella* y otras bacterias en el pollo?

"El pollo contaminado es la fuente principal de la bacteria *Salmonella*, que puede causar infecciones serias, y en ocasiones fatal si el pollo no se prepara adecuadamente. La USDA ha estimado que más del 30 por ciento de todas las aves de corral están contaminadas con las bacterias *Salmonella*, *Campylobacter* o *Staphylococcus*." (NAVS, p. 2).

Años después las estadísticas señalan que el riesgo de infección en la carne de aves se duplicó, e incluyeron los mariscos como portadores de bacterias y virus.



La carne de aves de corral es el alimento que se contamina más a menudo con organismos causantes de enfermedades. Se ha estimado que un 60 por ciento o más de la carne de aves cruda vendida al detal probablemente tiene algunas bacterias causantes de enfermedad. Bacterias tales como *Listeria monocytogenes*, *Vibrio vulnificus*, y *Staphylococcus aureus* se han encontrado en mariscos crudos. Las ostras, las almejas, los mejillones, los abulones y los berbechos pueden ser portadores de virus de hepatitis A." (*Preventing Food-Borne Illness*, p. 1).

Los moluscos bivalvos (almejas, mejillones, etc.) son organismos que se alimentan por filtración. La mayoría de los que el hombre consume viven en el mar y en los estuarios, donde eventualmente llegan las aguas de descargas sanitarias o industriales. En una ocasión participé en un simposio donde se encontró que la concentración de la bacteria fecal *Escherichia coli* dentro de los ostiones era mayor en comparación con muestras del agua obtenidas en otras partes en una playa de Puerto Rico. Se identificó que las descargas sanitarias fueron la causa de esto.



La ciguatera es una enfermedad peligrosa conocida aquí en Puerto Rico. Esta es causada por un alga que contiene una toxina cuya concentración aumenta cada vez más al pasar por la cadena alimenticia. El alga es ingerida por peces herbívoros, y estos a su vez por carnívoros. En estos peces alcanza un nivel tóxico en el cuerpo, que requiere atención médica inmediata. Entre los peces se han identificado a la barracuda (picúa), el jurel negro y el medregal como los principales portadores de ciguatera, aunque la lista de peces sospechosos es aun mayor.

Recientemente, se encontró que las aves de corral en Hong Kong portaban un virus mortal para el ser humano.

"Hong Kong - Un alto funcionario del Departamento de Salud advirtió ayer que podría ser necesario tomar medidas contra gansos, patos y otras aves de corral si el reciente exterminio de pollos resulta insuficiente para eliminar un brote de gripe aviaria entre la población. El anuncio vino luego que se dio a conocer que una joven de 19 años contrajo la gripe aviaria, dijeron ayer las autoridades locales, con lo que el número confirmado de contaminados por el virus se eleva a 16. De este total han muerto cuatro. La joven se contó entre las seis personas que se sospechaba previamente padecían la enfermedad, y fue internada en estado crítico. La doctora Margaret Chan, directora de salud pública, dijo que el sacrificio de 1.3 millones de pollos en Hong Kong es apenas un primer paso para evitar la difusión del virus H5N1. El gobierno debe realizar tareas de limpieza complementarias, y es posible que haya que exterminar más allá de los pollos a "gansos, patos y otras aves" para ver si el virus sobrevive." (*El Nuevo Día*, 4 de enero de 1998, p. 56).

Una de las enfermedades más comentadas en los medios noticiosos asociada a la carne de res es la llamada enfermedad de las vacas locas. Se le conoce técnicamente como encefalopatía espongiforme bovina (EEB). La variedad humana se le conoce como la enfermedad de Creutzfeldt-Jakob. Es una enfermedad progresiva, degenerativa y fatal que afecta el cerebro, es causada por una proteína de forma anormal. Es transmitida por el consumo de carne de ganado infectado. Se han reportado 19 casos fatales de muerte por consumo de carne infectada en Gran Bretaña, y se espera que para el 2015 mueran unos 200,000 ingleses (*Vegetarian Times*, septiembre de 1997, p. 26). Los ganaderos estadounidenses han tomado medidas para evitar la transmisión de esta enfermedad, evitando darles desechos de origen animal. Se sabe que el ganado americano es alimentado con restos de sangre animal y sus derivados, gelatina

(hecha de cueros y huesos de vacas y cerdos), y carne derivada de fuentes del ganado equino (caballos) y porcino (cerdos), vacas, ovejas, cabras, venados, alces, y visones (ver *Vegetarian Times*, julio de 1997, p. 26; y septiembre de 1997, p. 26).

3. Métodos de Higiene - La posibilidad de adquirir enfermedades a través del consumo de carne de animales enfermos que son sacrificados para la venta, aumenta cuando hay falta de higiene en las plantas empacadoras. Como mencioné en el artículo de Crews,

"Una inspección independiente realizada por la Oficina de Contabilidad del Gobierno (G.A.O.) en 68 plantas de preparar aves, encontró que las condiciones sanitarias eran inaceptables en la gran mayor parte de ellas. En más de la mitad de ellas el producto estaba contaminado con materia fecal, contenido del canal digestivo, bilis y plumas." (Crews, *Compromisos Sutiles*, p. 91)

Un artículo de prensa describió en detalle como esto puede ocurrir.

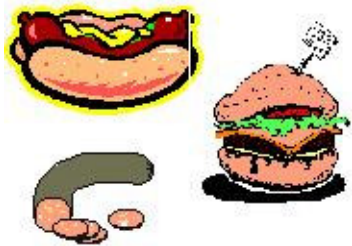
"Los trabajadores los agarran por las patas y los cuelgan de ganchos móviles con la cabeza hacia abajo. Los pollos quedan aturridos al recibir una descarga eléctrica cuando pasan sus cabezas por un líquido especial. Entonces, una máquina procede a degollarlos. Una vez quedan desangrados, se les mete en agua hirviendo y una máquina los despluma. Después de todo esto, se les cortan las patas, las cuales suelen ser vendidas en los mercados de Asia. Colgando aún de uno de los muslos, se les mueve rápidamente por la ruidosa línea de producción hasta el "área de destripamiento", donde hay unos "destripadores" con guantes de goma que les sacan las entrañas y los dejan enganchados. En ocasiones uno de los intestinos se desenrolla y se extiende por varias yardas." (*El Nuevo Día*, 14 de octubre de 1997, p. 88).

Si una víscera del animal se desenrolla y se parte, o es cortada, puede librar su contenido contaminando la carne. Otra práctica insegura consiste en no rotular la procedencia de la carne, y hacerla pasar por fresca. A principios de 1993 se permitió la entrada a Puerto Rico de "94 furgones de pollo sin etiqueta de procedencia", y posteriormente el representante Severo Colberg Toro urgió una investigación federal "preocupado por los posibles efectos nocivos a la salud de la supuesta práctica de hacer pasar pollo congelado por pollo fresco." (*El Nuevo Día*, 11 de enero de 1995, p. 12).

4. Preservantes y Aditivos - El cuadro general anterior representa el estado de las carnes frescas o congeladas que se venden en las carnicerías y supermercados.

Se intenta prevenir la descomposición de la carne por la acción refrigeradora, pero este evento es también retrasado por la acción química para preservar la carne y mejorar la mala apariencia, olor y textura. Se ha preguntado alguna vez: ¿de qué se componen los derivados de la carne, o sea, los llamados perros calientes (*hot dogs*), los cortes fríos ("cold cuts" -bologna, salami, etc.), el jamón picado enlatado, las hamburguesas, y ese tipo de carnes procesadas? Sea excéptico a esto:

"...contienen una mixtura de orejas, patas, hocicos, ubres, sesos, vejigas, ojos, lenguas, y sangre de los animales... Toda estas carnes constituyen una innovación alimenticia; se usa a menudo como un montón manuable y provechoso que permite a los empacadores librarse de las sobras, de las carnes enfermizas que están por debajo de las normas requeridas y de los desperdicios menos deseables. Todo lo que hacen es mezclar todas estas sobras



inferiores con colorantes y condimentos y luego colocarlos al mercado para vender este producto al público confiado. Las evidencias de la corte han mostrado que carne contaminada, carne de caballo, y carne de animales enfermos que originalmente fue destinada para ser alimento de perros y gatos ha sido cortada para hamburguesas o salchichas, mientras que los pulmones, los globos de los ojos, la sangre de puerco y los cueros picados son mezclados para "perros calientes" ("hot dogs") y carnes para merienda." Para reducir el mal olor y el gusto desagradables, estas carnes son impregnadas con sulfito, un aditivo ilegal que le da a las carnes viejas y podridas un color rosa saludable. Siendo que la carne que se usa es a menudo sucia, frecuentemente se usan detergentes para quitarle la suciedad, y, para aumentar las ganancias, se añaden las llamadas ligas para mantener los pedazos de carne unidos - generalmente cereales, pero ocasionalmente aserrín." (Crews, *Compromisos Sutiles*, p. 92, 97-98).

Estas carnes enfermas, preservadas con químicos, son otra fuente portadora de enfermedad. En la lista de aditivos peligrosos para la salud se añaden preservantes a base de sulfito, que generalmente contienen sodio. Los sulfitos se emplean para preservar el color de los alimentos.

"Cuando los sulfitos se añaden a los alimentos a un nivel mayor de 10 partes por millón, la Administración de Alimentos y Drogas de los Estados Unidos requiere que se especifiquen en la etiqueta." (*El Nuevo Día*, 18 de febrero de 1998, p. 80).

Existe la preocupación de que se añadan sulfitos en menores cantidades para darle color a las carnes. Este artículo señala posteriormente que los sulfitos pueden ocasionar reacciones alérgicas severas.

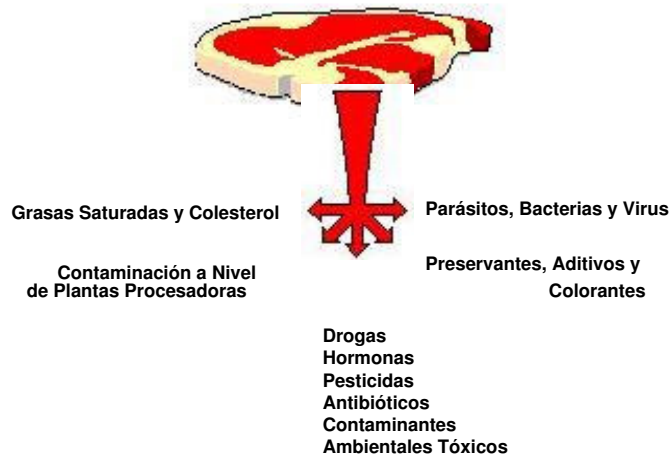
5. Contaminación Química - la gran mayoría de los animales de granja son alimentados con alimento procesado, que es una mezcla de desechos de alimentos de materia vegetal y animal al que se le añaden diversos químicos como antibióticos, hormonas de crecimiento y ciertas drogas. Hace unos 11 años trabajé en un proyecto de reproducción de aves en peligro de extinción en cautiverio. El alimento que se les administraba era el mismo empleado para pollos y gallos de pelea que se vendía al público. Según mis averiguaciones, contenía en parte excremento esterilizado y desechos vegetales, entre otras cosas. En la etiqueta del saco de cierta marca se indicaba que contenía amprolio, un antibiótico para erradicar la coccidiosis en los pollos. En la etiqueta de otra marca indicaba que se le añadía cierta droga para los gallos de pelea. También recuerdo que examinando cierto alimento tenía pedazos de un bolo color azul que se usa para matar ratones. Como indiqué, este alimento procesado lo compraban personas que criaban pollos para el consumo.

Aunque puede encontrarse contaminación en los animales de la granja debido a los químicos, hormonas, y drogas añadidas a los alimentos, y por otra parte al acarreo de pesticidas y desechos a los cuerpos de agua que ellos usan para beber, los peces son los que acumulan mayor cantidad de tóxicos.

"Los peces contienen más contaminantes ambientales que los animales terrestres. La mayoría de los peces que la gente consume han ingerido otros peces, lo que resulta en una acumulación tóxica debido a la larga cadena alimenticia. En adición las almejas contienen un alto nivel de toxinas, debido a sus hábitos alimentarios. Los químicos tóxicos pueden acumularse dentro de los peces a un nivel de 100,000 veces superior al del agua que los rodea. El pescado (al igual que las reses y las aves de corral) contienen cerca de 13 veces más residuos de pesticidas que los vegetales y los granos." (NAVS, pp. 2-3).

Algunas especies de peces pelágicos que viven mar afuera tienden a incorporar altos niveles de metales tóxicos. Ejemplo de esto son los peces de pico (espada, marlín, pez vela), que incorporan mercurio en sus tejidos.

En resumen, analizaremos con un diagrama esta sección sobre las carnes. Si vemos el siguiente pedazo de carne hipotético, sea de res, ave o marisco, es altamente probable que este contenga lo siguiente:



Sólo resta hacerse una pregunta final obligada: ¿es la carne una fuente de proteína segura para el consumo?

La Soja y el Tofú: La Alternativa Saludable

Luego, usted se hará otra pregunta: ¿qué voy a comer si elimino la carne? No se desespere. El primer paso que usualmente toman los que de buena intención desean abandonar el uso de la carne es comprar las llamadas "carnes vegetales". Se ha encontrado que es perjudicial para la salud el uso de cualquier tipo de sustitutos a base de la combinación soja-gluten-huevo. Además, estas "carnes vegetales" en su mayoría son enlatadas, y para su conservación se le añade un caldo con glutamato monosódico u otros conservantes a base de sodio. Se ha asociado algunos de estos conservantes con problemas cardíacos y cáncer.

El tofú y otros sustitutos a base de soja (*soya, soy, soybean*) sin conservantes químicos, trigo o huevo, y preparados de la manera más simple, parecerían ser las alternativas más saludables para obtener la proteína necesaria y los beneficios adicionales. Esto ha sido reportado en la prensa.

“¿Qué hay con el tofú en el futuro? Esa cosa blanda de textura esponjosa y otros alimentos hechos de proteína de soja podrían ser la próxima moda en las dietas. Un nuevo estudio sugiere que reduce el nivel de colesterol. La mayoría de las cosas que se recomiendan comer y no comer para una dieta saludable para el corazón se concentra en las grasas, que afecta el colesterol en el flujo de la sangre.

Con los estudios más recientes, el foco de atención está cambiando a las proteínas. El informe concluye que la gente que tiene el colesterol alto puede reducirlo si reemplaza parte de la proteína animal en sus dietas con proteína de soja. Los investigadores tienen la teoría de que una forma vegetal que se sabe está presente en la proteína de soja disminuye directamente el colesterol, aunque

no se sabe exactamente cómo. Antes se sabía que el estrógeno humano disminuía el nivel de colesterol.” (*El Nuevo Día*, 3 de agosto de 1995, p. 62).

“El tofú no sólo contiene los aminoácidos esenciales en forma simple lo que le hace al organismo asimilar las proteínas más fácilmente, sino que los aminoácidos que neutralizan las grasas en el cuerpo que son la lisina y la cisteína se encuentran en cantidades mayores. Esto resulta en un balance bioquímico que logra controlar los excesos de homocisteína que el cuerpo segrega cuando se encuentra en estrés cardíaco peligroso por altos niveles de grasa. El tofú contiene hormonas naturales que ayudan a las funciones reproductivas y mantienen una excelente condición sexual aun edades avanzadas cuando todos los niveles de hormonas bajan considerablemente. El tofú nos provee opciones de leche y queso con las mismas cualidades alimentarias y por no tener sabor en su forma comercial, se presta para todo tipo de platos los cuales se pueden confeccionar en substitución de la carne.” (*El Vocero*, 5 de agosto de 1997, p. 28).

“Los productos de soja como el tofú y la leche de soja pueden disminuir los niveles altos de colesterol y se piensa que pueden reducir el riesgo de cáncer del seno al imitar los efectos del estrógeno. Se estudia en la actualidad cómo los alimentos derivados de la soja alivian los efectos de la menopausia.” (*El Nuevo Día*, 17 de septiembre de 1997, p. 75).

“Los alimentos a los cuales se le añade soja y las dietas a base de soja - que hace tiempo son un plato fijo en la dieta vegetariana - se han vuelto populares. Para los jóvenes, son la piedra angular en las comidas bajas en grasa. Para los “baby boomers”, ayudan a reducir las enfermedades del corazón y el cáncer. A las personas mayores de edad ofrecen una dieta alta en proteínas y fibra...Coinciden otros miembros de la industria de la soja, la cual ha despegado en los últimos cinco años, según los científicos han ido descubriendo interesantes conexiones entre los alimentos a base de soja y una incidencia más baja de enfermedades cardíacas y problemas de cáncer y renales.” (*Periódico El San Juan Star*, 12 de enero de 1998, p. N50).



Legumbres Frescas y Germinadas

Si usted no posee los medios para obtener el tofú, puede utilizar toda la gran variedad de legumbres (habichuelas, habas, frijoles, judías, lentejas, gandules, garbanzos, etc.) con el mismo fin. Los expertos en materia de salud recomiendan consumir las legumbres frescos o germinados, pues los granos secos son ácidos y menos saludables. Al germinarlos se tornan en alcalinos, y tiene más nutrientes y valor nutritivo que en el estado latente o seco.

Para germinar las legumbres utilice un frasco grande de boca ancha limpio que pueda cubrir con una malla fina de tela. Seleccione la cantidad de legumbres a germinar, y lávelas varias veces hasta que las semillas estén limpias. Colóquelas en el frasco, y agrégueles agua fresca y limpia en una cantidad cuatro veces mayor que las semillas. Cubra el frasco con el pedazo de malla sujetado con una banda de goma. Déjelas remojar con la boca del frasco hacia arriba. Se sugiere la siguiente tabla para cantidades, tiempo de remojo, días de crecimiento y largo del retoño. Luego del remojo elimine el agua, cubra el frasco, e inclínelo horizontalmente.

Tabla 1. Germinados de Legumbres*.

Legumbre	Medida Seca	Horas de Remojo	Días de Crecimiento	Largo de Cosecha (pulgadas)	Sugerencias
Adzuki	½ taza	8 - 10	4 - 6	½ - 1	mejor cuando el grano es menor de una pulgada
Guisante de Alaska	¾ taza	10 - 15	3	½ - 1	lave a menudo para que no se fermenten
Alfalfa	1 ½ - 2 cucharaditas	4 - 6	3 - 5	½ - 1 ½	ponga a luz solar indirecta el día antes de la cosecha
Frijol Ojinegro	½ taza	12	3 - 5	¼ -¾	sin requisitos
Garbanzo	¾: taza	12 - 16	3 - 5	½ - 1	combine con trigo para una mezcla nutritiva
Lenteja	½ taza	8 - 12	3 - 4	¼ -½	sabrosa y crujiente si crece más larga, pero menos nutritiva
Mung	½ taza	8 - 12	3 - 4	½ - 2	crece a oscuridad en temperatura cálida; cuando lave, remoje por un minuto antes de escurrir
Soja	1 taza	12 -16	4 - 6	½ - 1	germinela sola; lávelas a menudo

*Fuente: *Mother Earth News*, abril/mayo de 1993, p. 26.

Lave las semillas por lo menos dos veces al día, aunque los garbanzos, la soja y las semillas más grandes requieren un mínimo de cuatro lavadas al día. Esto evitará la fermentación y el mal olor. Permítale que crezcan el tiempo necesario hasta que alcancen el largo necesario. Cuando las plántulas germinen, lávelas bien. Puede eliminarles la cubierta de las semillas, si desea. Ahora puede prepararlas de la manera acostumbrada, aunque no se recomienda dejarlas cocinando por mucho tiempo. Los germinados son alimento vivo y al cocinarlos por mucho tiempo pueden perder mucho de su valor nutritivo. Algunos de ellos, como las lentejas germinadas, pueden comerse crudas en ensalada.

Si usted nota que sus semillas no germinan, descártelas. Pero no se frustre. Muchas veces estas semillas han estado secas por tanto tiempo y sometidas a ciertos cambios que se tornan rancias y no germinan. También algunas legumbres secas son irradiadas para que no se descompongan en los supermercados. Estas tampoco germinarán. Entonces cambie de marca, hasta que encuentre aquella que germine.

La Leche, el Queso y los Huevos

Hace alrededor de unos cien años Elena G. de White, escritora y pionera del movimiento adventista, predijo que llegaría un tiempo futuro cuando el uso de los huevos y la leche y sus derivados sería perjudicial para la salud:

"Pero deseo decir que cuando llegue el tiempo en que ya no sea seguro utilizar la leche, la crema, la mantequilla y los huevos, Dios nos lo revelará" (*Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, p. 359 [1899]).

"En todas partes del mundo se hará provisión para reemplazar la leche y los huevos. Y el Señor nos hará saber cuando llegue el tiempo de abandonar esos artículos" (*Ibíd.*).

"Expliquémosle que llegará pronto el tiempo en que será peligroso usar huevos, leche, crema o mantequilla, porque las enfermedades aumentan proporcionalmente a la maldad que reina entre los hombres. Se acerca el tiempo en que, debido a la iniquidad de la especie caída, toda la creación animal gemirá bajo las enfermedades que azotan a nuestra tierra" (*Joyas de los Testimonios*, tomo 3, pp. 138-139 [1902]; *Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, p. 415).

Hace un siglo atrás el consumo de huevos y productos lácteos no era considerado como nocivo. Sin embargo en la actualidad se puede decir con seguridad que se han cumplido estas profecías, y la evidencia presentada en los reportes noticiosos demuestran que ya se considera peligroso hacer consumo de la carne, la leche, los huevos, así como de cualquier otro producto de origen animal. También se ha hecho provisión para hacer estos ajustes con la llegada al mercado de los sustitutos. Para confirmar esto, presentaré la evidencia.

La Leche - La leche ha sido considerada por mucho tiempo como la panacea para la deficiencia de calcio en el cuerpo. Los nutricionistas y los medios de promoción recomiendan tomar cuatro vasos de leche al día para tener una buena nutrición y satisfacer la demanda de calcio del cuerpo. Pero, ¿cuán seguro es tomar un vaso de leche? ¿Es realmente un vaso de leche lo que pretende decir, esto es, un producto saludable? Veamos lo que dicen estudios recientes:

1. **Leche baja en grasa o sin grasa** - Esta leche generalmente viene envasada en cajas de cartón rotulada "sin grasa" o "baja en grasa", y contiene vitamina D añadida. ¿De dónde proviene esta vitamina D?

"Casi todos los procesadores de [productos] lácteos le añaden voluntariamente vitamina D a la leche para hacer el calcio más fácil de asimilar...algunos emplean una pequeña cantidad de aceite de pescado o de maíz, dependiendo cuál sea el más barato o el más accesible...esto es alrededor de una taza de aceite de pescado por cada 800 galones de leche...Los vegetarianos quieren saber cuáles lecherías están usando extractos de aceite de halibut y de tiburón (los aditivos más comunes)... no pueden identificar cuales lecherías usan aceite de pescado en el proceso, aunque ninguno negó la práctica" (*Vegetarian Times*, noviembre de 1996, p. 18).

Para aquellos que siguen la normas bíblicas dietéticas basada en *Levítico 11* y *Deuteronomio 14*, el tiburón, según *Levítico 11:9*, no debe comerse ni usarse parte de él (ej. carne, aceite, cartilago). El tiburón no tiene las escamas de queratina convencionales (cicloide o ctenoide) típicas de los peces óseos (con huesos). El tiburón posee el cuerpo lleno de pequeños denticulos que no se consideran escamas, pues éstas poseen la misma estructura que los dientes, es decir, consisten de pulpa, dentina y esmalte. Y es del hígado de este pez que extraen aceite para añadirlo a la leche, y a la vez pasa a sus derivados, como el queso, la mantequilla, el yogurt, el requesón, los mantecados, etc. ¿Será saludable

esta mezcla de aceite de pez con la leche de un mamífero? Veamos qué otras cosas contiene un vaso de leche.

Existe otra objeción a la leche baja en grasa rotuladas con las letras UHT. [Estas siglas significan “*ultra high thermal*”, es decir que la leche ha sido pasteurizada a temperaturas muy altas (el doble de la pasteurización normal que es entre 144 y 149 grados Fahrenheit) por un breve período de tiempo (de 2 a 20 segundos) para matar las bacterias. Este método asegura que esta leche se conserve por más tiempo sin dañarse (ver *El Nuevo Día*, secc. Negocios, 16 de junio de 1996, p. 11)]. Se ha encontrado que esta leche UHT no es tan baja en grasa como parece, y “no ayuda mucho a su dieta”, como dice el siguiente reporte:

“No crea que, por ejemplo, que con tomarse un vaso de leche UHT con 2% de grasa...está ayudando mucho a su dieta. Este atributo que los fabricantes resaltan en la parte superior de los productos, porque saben que así aumentarán sus ventas, no es del todo cierto. Se refiere al por ciento de grasa por peso y no a las verdaderas calorías provenientes de la grasa que es lo más importante que usted sepa. La realidad es que un vaso de leche UHT de 8 onzas que tiene 120 calorías contiene 37% de calorías por grasa...Así que las calorías por grasa de ese vaso de leche no es 2% sino 37%, lo que está por encima de los estándares de la Asociación del Corazón, de la Asociación Americana del Cáncer, y de la Asociación Dietética Americana, entre otros grupos. Lo que éstos recomiendan es un consumo de alimentos que contengan 30% o menos de la grasa de porción.” (*El Nuevo Día*, 22 de octubre de 1995, p. 139).

2. Hormonas de Crecimiento Bovino (HCB) - Esta hormona se le administra al ganado con el fin de hacerlo crecer. Y como consecuencia, se ha encontrado que la mayoría de la leche contiene hormonas de crecimiento bovino (ver *Vegetarian Times*, enero de 1997, p. 20). Muchas compañías lecheras utilizan esta hormona para que las vacas produzcan más leche.

“Muchas compañías de lácteos inyectan a sus vacas con la hormona recombinante de crecimiento bovino (rBGH) - una hormona genéticamente utilizada para aumentar la producción de leche. Alrededor del 70 por ciento de las vacas tratadas con rBGH enferman de mastitis clínica, una infección común de la ubre. Entre más antibióticos se utilicen para curar esas vacas, más altas las probabilidades de que haya residuos en la leche que toman los niños.” (*El Nuevo Día*, 8 de febrero de 1998, p. 130).

Se ha relacionado a esta hormona de crecimiento del ganado con casos de telarquia precoz en las niñas, o sea que desarrollan prematuramente características sexuales al ingerir esta carne o productos lácteos.

3. Bovine Somatropic Hormone (BTS) - esta es otra hormona que se le administra al ganado para que produzca más leche.

“El Administrador de la Oficina para la Reglamentación de la Industria Lechera (ORIL), Juan Pedro Gordián, no pudo garantizar ayer que la leche que importará esta dependencia para cubrir un déficit en la producción de la leche local no contiene la hormona Bovine Somatropic Hormone (BTS). La semana pasada la ORIL informó que debido a una reducción en la producción de la leche local, se vería obligada a cubrir el déficit con leche importada de los Estados Unidos...”

“La Hormona BTS está aprobada por la Administración de Drogas y Alimentos (FDA, por sus siglas en inglés) y es utilizada ampliamente por la industria lechera de los Estados Unidos...La BTS es una hormona que se emplea para estimular la producción de leche en el ganado vacuno. “La hormona aumenta la producción entre 15 y 20 por ciento”, dijo Daniel González, director del laboratorio de la FDA en Puerto Rico.” (*El Nuevo Día*, 4 de septiembre de 1997, p. 64).

El empleo de esta hormona plantea el mismo problema que la anterior: puede ocasionar inflamación en la ubre de la vaca, y por ende, el empleo de antibióticos en la lechería. Entonces tanto la hormona como el antibiótico pasarán a la leche.

4. Remoción del Calcio - Se ha indicado durante largo tiempo que la leche es la fuente de calcio por excelencia. Sin embargo, se ha encontrado, contrario a la opinión popular, que la leche de vaca no aporta ninguna cantidad significativa de calcio al entrar al cuerpo humano:

“Los productos lácteos son una fuente super alta de calcio. Desafortunadamente, son tan altos en proteína que remueven el calcio a la misma vez que lo proveen” (*Vegetarian Times*, julio de 1997, p. 18).

Este asunto se discutirá en detalle más adelante.

5. Bacterias - se ha encontrado que la leche contiene bacterias de alto potencial de riesgo para la salud:

“La leche cruda representa un grave peligro...Contiene organismos causantes de enfermedades que tienen el potencial para causar un daño serio o la muerte...se han trazado brotes recientes de *Salmonella* en leche pasteurizada contaminada, incluyendo el brote de Illinois en 1985, que afectó a más de 14,000 personas...[la pasteurización] daña los aminoácidos [de la leche] y destruye todas las enzimas, haciéndola difícil de digerir y asimilar la proteína de la leche y el valioso calcio...La leche de vaca sigue siendo leche de vaca con todos los riesgos asociados con la proteína animal, la grasa animal, y la lactosa...La mayoría de la gente reacciona a la leche enfermándose” (*Vegetarian Times*, julio de 1997, p. 24).

Note aquí que mientras que la leche cruda es peligrosa, la pasteurizada es de difícil digestión. A esto se le añade el exceso de proteína (caseína), la grasa láctea, y la intolerancia a la lactosa, con sus respectivas consecuencias.

6. Intolerancia a la Lactosa - La lactosa es un azúcar de la leche que se digiere en el cuerpo por una enzima llamada lactasa. Se ha encontrado que la mayoría de las personas pierden esta enzima antes de la adolescencia, y entonces se tornan en intolerantes a la lactosa de la leche.

“Millones de personas que sienten molestias gastrointestinales después de ingerir productos lácteos sufren de intolerancia a la lactosa, una incapacidad del cuerpo para digerir este azúcar. La lactosa está presente en todos los productos lácteos y en muchos alimentos que contienen leche, sólidos de la leche o suero entre sus ingredientes, como las tortas, los aliños cremosos para ensaladas, algunas sopas y las mezclas de chocolate instantáneas. Cuando comemos algo que contiene lactosa, es necesario que esta se descomponga en unidades más pequeñas de azúcar. De esta manera se ocupa una enzima, llamada lactasa, almacenada en las paredes del intestino delgado. Una vez descompuesta en esas unidades más pequeñas, la lactosa atraviesa la pared intestinal y penetra en la circulación sanguínea. Sólo cuando este azúcar está en la sangre es que el cuerpo puede aprovecharlo como fuente de energía. La cantidad de lactasa de que dispondrá una persona durante toda su vida está determinada desde que nace. El cuerpo no puede producir suministros adicionales de esta enzima. Algunas personas están genéticamente predispuestas a tener niveles bajos de lactasa, y esto las pone en riesgo de ser intolerantes a la lactosa. Existe, además, la posibilidad de que uno pierda sus niveles naturales de lactasa, si un tramo de intestino tiene que extirparse quirúrgicamente para tratar algún problema, como una obstrucción intestinal o un coágulo sanguíneo. La lactasa también puede perderse si la superficie de las paredes del intestino delgado han sufrido algún daño serio a causa de una severa colitis, de las radiaciones, o de una enfermedad inflamatoria del intestino, etc. Cuando por cualquier razón falta la lactasa, o sus niveles son muy bajos y se hace imposible descomponer la lactosa en el intestino delgado en

pequeñas unidades, esta pasa intacta, sin ser absorbida, al intestino grueso. En este, miles de millones de bacterias son capaces de romper el enlace de la lactosa y de usarla como fuente de energía bacteriana. Lamentablemente, los subproductos de este proceso son el dióxido de carbono y el agua. La descomposición por las bacterias de la lactosa no digerida y no absorbida, y el aumento de agua y de dióxido de carbono que esto trae causan gases, diarrea y cólicos.” (*El Nuevo Día*, 20 de agosto de 1995, p. 73).

7. La Leche y la Diabetes - Un reporte de prensa publicó una interesante noticia que vinculaba el consumo de leche con una tendencia a padecer de diabetes. El artículo completo dice:

”La reputación de las vacas sigue cayendo en picado. Tras la histeria colectiva que se ha generado por toda Europa como consecuencia de la ”locura” del ganado británico, ahora investigadores italianos acaban de descubrir que la leche de vaca puede desencadenar diabetes si se alimenta con ella a un niño recién nacido. La diabetes se produce cuando el sistema inmunológico de una persona destruye las células pancreáticas cuya función es fabricar insulina (hormona que necesita el cuerpo humano para regular el nivel de azúcar en la sangre). Las causas de esta reacción inmunológica anormal nunca han estado del todo claras. Se sabe que algunas personas nacen con una vulnerabilidad genética que los predispone a padecer este trastorno, pero al mismo tiempo los expertos creen que ciertos factores ambientales son necesarios para que se desencadene. Hace más de una década, en 1984, un estudio sugirió por primera vez la posibilidad de que la leche de vaca podría ser uno de los factores ambientales que provoca la aparición de la diabetes. Según esta teoría, al alimentar a un bebé con leche de vaca, sus células inmunológicas interpretan la presencia de esta sustancia ”extranjera” como una invasión peligrosa, y reaccionan contra ella. Curiosamente, la leche de vaca contiene una proteína, la beta-caseína, muy similar a otra que se encuentra sobre las células pancreáticas que producen insulina. Por lo tanto, según esta teoría, un sistema inmunológico que se ha habituado durante la infancia de una persona a atacar las proteínas de la leche de vaca, eventualmente ataca también a las proteínas de las células pancreáticas. Hasta ahora nadie había conseguido demostrar la validez de esta hipótesis. Por el contrario, los estudios que se habían llevado a cabo en este campo habían dado resultados contradictorios. Sin embargo, el nuevo trabajo que acaban de publicar el doctor Paolo Pozilli y sus colegas de la Universidad de Roma en ”The Lancet” parece haber proporcionado las mejores pruebas obtenidas hasta la fecha que, en efecto, una exposición temprana a la leche de vaca puede desencadenar diabetes. Estos investigadores extrajeron células inmunológicas de 47 enfermos de diabetes, y de 36 personas sanas. A continuación, expusieron a estas células a la beta-caseína, y compararon sus reacciones.” (*El Nuevo Día*, 13 de octubre de 1996, p. 54).

8. Otras Enfermedades - se ha vinculado el consumo de leche y productos lácteos a una serie de enfermedades:

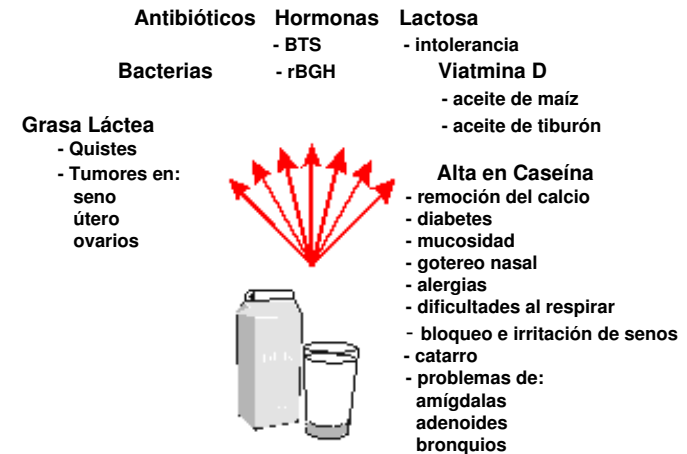
”Un estudio reciente publicado en *Cancer, Nutrición y Dieta*, un reporte de la Academia Nacional de Ciencias, ha vinculado la grasa de los productos lácteos con un aumento en la presencia de quistes y tumores del seno, útero y ovarios en mujeres americanas...En adición, mucha gente encuentra que los productos lácteos causan que el cuerpo segregue mucosidad, que ocasionalmente se presenta como gotereo nasal, síntomas de alergia, dificultades al respirar, y bloqueo e irritación de los senos” (Michio Kushi, *The Macrobiotic Way*, Avery, pp. 26-27).

Los problemas de mucosidad en el cuerpo se deben en parte a la caseína de la leche.

”La leche de vaca es probablemente el alimento empleado por humanos que

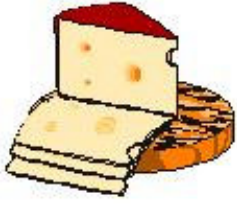
más produce mucosa. El contenido de caseína de la leche de vaca es excesivamente alto, y es cerca de 300% más de la que contiene la leche de la madre. (La caseína es un producto lechoso empleado como uno de los pegamentos adhesivos más tenaces para pegar la madera). Esta es una de las razones para las condiciones de mucosa que experimentan tanto los niños como adultos que crecieron tomando cantidades de tal leche. Catarros, gotereo nasal, y problemas de las amígdalas, adenoides y de los bronquios son resultados comunes de dicha mucosa...” (N.W. Walker, *Fresh Vegetable and Fruit Juices: What's Missing in Your Body?*, Norwalk Press, pp. 11-12).

En conclusión: ¿qué encontramos en un vaso de leche que no está indicado en la etiqueta? Primero, debe ir al diagrama anterior sobre la carne, y analizar si la vaca de donde provino la leche estuvo expuesta a drogas, pesticidas y contaminantes ambientales tóxicos. Es probable que esto se refleje en el contenido. Además de esto, puede contener lo siguiente:



Entonces, ¿qué alternativas existen para reemplazar la leche de vaca? En el mercado existen sustitutos a base de soja, de arroz o semillas (almendras) que proveen niveles aceptables de calcio. Si usted quiere eliminar todos los productos lácteos, lea los ingredientes en la etiqueta, pues en ocasiones estos sustitutos pueden contener caseína (proteína de la leche) o lactosa (azúcar de la leche). También usted mismo puede preparar los sustitutos de la leche. Existen libros que tratan sobre estos medios de preparación. Por otro lado, el doctor Walker recomienda el jugo o extracto de la zanahoria para un buen aporte de calcio:

”Es una ayuda valiosa en el mejoramiento y mantenimiento de la estructura ósea de los dientes...Una pinta de jugo de zanahoria diario tiene mayor valor constructivo para el cuerpo que 25 libras en tabletas de calcio.” (Walker, *Fresh Vegetable and Fruit Juices: What's Missing in Your Body?*, pp. 26, 27).



El Queso - el queso es un alimento sólido o semi-sólido que se elabora cuando la leche de vaca, cabra, oveja, etc. se corta por la acción bacteriana o de un ácido para formar una masa cuajada. Esta masa se separa del suero líquido y eventualmente se procesa para formar el queso. Luego, se le añade sal y se deja añejar para que adquiera su sabor característico.

Antiguamente, el queso se cuajaba por las mismas bacterias que hay presentes en la leche. Sin embargo, el proceso de pasteurización moderno mata todas las bacterias, y entonces se le añade un producto de origen animal que es el más empleado: el *rennet*. El *rennet* es una enzima que se prepara de un extracto seco de la capa interna del estómago de los becerros y las crías de otros rumiantes. El *rennet* es usado para coagular la leche y hacer el queso, especialmente las variedades duras y añejadas tales como el *cheddar* o *parmesano*. También la pepsina del cerdo es otro agente coagulante (ver *Vegetarian Times*, enero de 1998, p. 110).

Para aquellas personas que basan su dieta en principios de salud, religiosos, o éticos, y no ingieren ningún producto de origen animal, el empleo del queso es inapropiado. Sin embargo, para los que deseen emplear el queso sustituto a base de soja o arroz, debe cotejar los ingredientes en las etiquetas de empaque para saber si el *rennet* y la pepsina de cerdo (que son dos de los ingredientes empleados para coagular la caseína de la leche, el ingrediente principal del queso) están mencionados. Si han sido cuajados con *rennet* o con otro producto, debe indicarse en la envoltura. Existe un *rennet* "vegetal" que se obtiene de las enzimas de un cultivo de hongos. Esto debe indicarse en la envoltura como "*cheese culture*". También debe cotejar si los quesos hechos a base de tofu o arroz contienen lactosa (*lactose*) o caseína (*casein, caseinate*). Según mi experiencia, el único queso de soja libre de producto animal que he encontrado es hecho por la compañía *Soymage®*, aunque pueden haber otros.

Tenga en cuenta también que el queso proviene de la leche, y esta a su vez del ganado. Todos los desechos de origen animal, pesticidas, drogas, las hormonas de crecimiento bovino, las hormonas para producir leche, los antibióticos para evitar la mastitis en las ubres, el aceite de tiburón, la grasa láctea, y todas las enfermedades antes señaladas asociadas a la caseína pasan de la leche al queso. Hace casi cien años se dijo del queso:

"El queso merece aún más objeciones; es absolutamente impropio como alimento." (E.G. de White, *El Ministerio de Curación*, p. 232; *Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, p. 440).



Los Huevos - Se ha objetado el consumo de huevos debido a su alto contenido de colesterol. Oscila entre 250 y 300 mg., cuando los expertos en salud recomiendan ingerir al día menos de 300 mg./dl colesterol. Pero existe un alarmante peligro aun mayor: el riesgo de contraer leucemia.

"En un solo año murieron más de cien millones de aves por linfomatosis y leucemia. Los virus de estas terribles enfermedades pueden transmitirse por comer la carne o los huevos de las aves enfermas." (J.A. Schanffernberg, *Special Topics in Nutrition*, Loma Linda, citado en *¿Desea Usted Ampliar Su Salud?*, Cidra, Puerto Rico, p. 32).

También se ha confirmado que los huevos sanos pueden ser portadores de *Salmonella* y de otras bacterias.

"Se han encontrado también estas mismas bacterias [*Salmonella, Campylobacter* o *Staphylococcus*] con una frecuencia en aumento en huevos, aun aquellos con el cascarón sin romperse." (NAVS, p. 2).

"La mayoría de los cocineros saben que deben tomar precauciones en contra de la salmonela en los huevos con rajaduras y aves crudas. Pero este organismo ha resurgido recientemente, porque ahora puede ser transmitido de las gallinas a las yemas de los huevos intactos" (*El Nuevo Día*, 5 de abril de 1995, p. 80).

En las tiendas de salud existen sustitutos para huevos (e.j. *Ener-G® Egg Replacer*), o puede emplearse el tofu para hacer los famosos revotillos. Con buena habilidad e ingredientes adecuados, la apariencia y sabor son casi idénticos.

Las Grasas

El alto consumo de grasas saturadas y colesterol están estrechamente relacionados a diversos problemas de salud, mencionados a continuación.

Cáncer de la Próstata

"Consumir mucha grasa, especialmente de las carnes rojas, aumenta el riesgo de contraer cáncer de la próstata, revelaron ayer los investigadores. La grasa animal en la dieta aparentemente promueve el crecimiento de tumores pequeños y latentes de la próstata, con más probabilidades de convertirse en letales, dijeron los científicos de la Escuela Pública de Harvard. Hasta ahora ha sido la prueba más fidedigna para aducir que el cáncer avanzado de la próstata - como el de las mamas y el del colon - se relacionan con una dieta alta en contenido graso, informó el doctor Kenneth J. Pienta, investigador y profesor asistente de la Universidad Wayne State en Detroit... El cáncer de la próstata es la segunda principal causa común de muerte entre los varones norteamericanos, siguiendo al cáncer del pulmón. En 1991 alrededor de 122,000 hombres fueron diagnosticados con cáncer de próstata, y 32,000 murieron por esta causa." (Periódico *El Nuevo Día*, 6 de octubre de 1993, p. 42).

Arterioesclerosis

"Las personas con un alto riesgo de desarrollar problemas coronarios y las que ya los tienen o padecen otras enfermedades arteroscleróticas (que hacen que las paredes arteriales se cierren afectando, por lo tanto, el flujo sanguíneo), necesitan someterse a un tratamiento.

Antes de recetar medicinas es mejor ensayar las dietas y modificar los hábitos diarios en la alimentación. Siempre y cuando no se trate de un caso de muy alto riesgo -cuando la persona tiene un nivel total de 300 mg/dl -, el tratamiento comienza con cambios en la dieta, encaminados a reducir el consumo de grasas saturadas y de colesterol, y a obtener el peso deseable, eliminando el exceso de calorías.

La primera recomendación, pues, es de no más de un 5% a un 10% de las calorías consumidas procedan de grasas saturadas, y en total no más de un 38% de las calorías deben proceder de las grasas (estas incluyen las saturadas y las no saturadas). También es necesario consumir menos de 300 mg. de colesterol. Si una dieta de este tipo no logra que el colesterol disminuya a niveles aceptables, entonces pudiera ser necesario reducir la ingestión de grasas saturadas a menos de un 7% de las calorías que se consumen, y a menos de 200 mg. la ingestión de colesterol, todo ello bajo la vigilancia de un médico. Habrá, además, que cambiar hábitos, incrementando el ejercicio y dejando de fumar, para reducir el colesterol." (*El Nuevo Día*, 26 de noviembre de 1995, p. 74).

Cáncer en el Seno

"[para evitar el cáncer en el seno] Se ha recomendado la reducción en el consumo de grasas, de un 40% a un 30%, así como la reducción de las calorías ingeridas. También se ha reportado que el consumo de fibras disminuye el riesgo de cáncer." (*El Vocero*, 30 de septiembre de 1997, p. 23).

Enfermedades del Corazón

"Hay estudios que demuestran que poblaciones que tienen una dieta alta en colesterol y otras grasas saturadas tienen más ataques del corazón que poblaciones que tienen dieta en grasas saturadas. Se ha demostrado que entre los americanos que tienen una dieta alta en carne y huevos hay una incidencia más alta de enfermedad del corazón que los japoneses que tienden a comer más pescado, poca carne y poca grasa de origen animal y de la leche." (*El Nuevo Día*, 24 de febrero de 1997, p. 54).

Otras Enfermedades

"Las dietas ricas en fibra y bajas en grasas se asocian a una menor frecuencia de cáncer de colon o de mama, así como a una disminución de la morbilidad de las enfermedades cardiovasculares, un mejor control de ciertas patologías crónicas como la diabetes, e incluso alteraciones metabólicas como la obesidad..."

"Según explicó hace unos días el doctor Oliver Alabaster, del hospital universitario George Washington (EE. UU.), en el I Simposio Internacional sobre la Fibra Dietética que tuvo lugar en Barcelona, es preciso volver a las dietas de la antigüedad y abandonar los malos hábitos alimenticios, todavía persistentes en grandes países como Estados Unidos. En este sentido, dijo que a la cultura de la hamburguesa y la comida preparada ha hecho mucho daño a la gente, y eso hay muchos países que aun no lo reconocen. Al decir del experto norteamericano, el hombre mantenía en sus orígenes una dieta equilibrada y mucho más sana, compuesta en un 90 por ciento por materia vegetal y en un 10 por ciento por materia grasa. Con el paso del tiempo la proporción fue invirtiéndose, y "en los últimos cien años la proporción de materia vegetal ha llegado a ser inferior al 30 por ciento", apuntó Alabaster. Algunos estudios demuestran que las dietas en los países desarrollados, ricas en carnes y grasas animales, son un buen sustrato para la flora de putrefacción, productora de gas metano en grandes cantidades al actuar sobre el sustrato dietético, lo que origina sustancias que convierten los esteroides en activos carcinógenos." (*El Nuevo Día*, 29 de octubre de 1995, p. 53).

El origen de estos males se remontan a la niñez, pues cada vez más los niños y jóvenes estadounidenses dependen de una dieta cargada de grasa.

"Sólo un uno por ciento de los jóvenes norteamericanos, de 2 a 19 años, ingieren dietas saludables, según hallazgos de un estudio. Por término medio, los jóvenes de ese grupo de edad reciben un 40 por ciento de su energía de grasa y azúcar añadido en vez de ingerir dietas bien redondeadas de una diversidad de alimentos, de acuerdo con un estudio de publicado ayer en la edición de septiembre de la revista *Pediatrics*." (*El Nuevo Día*, 3 de septiembre de 1997, p. 36).

Ácidos Grasos Esenciales - Aunque es cierto que el alto consumo de grasas saturadas y colesterol son nocivos para la salud, no obstante el cuerpo necesita cierta cantidad de grasa.

"Cuando se habla de grasa, nos referimos especialmente a los lípidos. Los lípidos son componentes esenciales del cuerpo. Los lípidos son la fuente más

concentrada de energía. Estos además proveen ácidos grasos esenciales para el cuerpo. Son necesarios para el transporte de vitaminas liposolubles para que estas puedan ser absorbidas. Los lípidos forman la estructura básica de todas las membranas celulares. También actúan como precursores de varias sustancias esenciales en el cuerpo." (*El Nuevo Día*, 3 de septiembre de 1997, p. 74).

Además de lo anterior, se ha encontrado que el cuerpo necesita los ácidos grasos esenciales para el funcionamiento de la membrana celular y como regulador hormonal. Por otra parte, una deficiencia de éstos ácidos esenciales está asociado con el envejecimiento prematuro, la obesidad, la artritis, cáncer, enfermedades del sistema inmunológico y del corazón, diabetes, y mal de Parkinson (*Vegetarian Times*, julio de 1997, p. 96).

Los dos ácidos grasos no saturados esenciales de mayor importancia en el cuerpo son el ácido graso *omega-3* y el ácido graso *omega-6*. La deficiencia de estos ácidos grasos están asociados a una serie de problemas hormonales. Estos pueden obtenerse de aceites prensados en frío (oliva, canola, lino), o ingiriendo nueces, semillas (girasol, calabaza, pistachio), aguacates, y vegetales de hoja verde (*Ibid.*). De estos, el aceite de lino (*flaxseed oil*) contiene la mayor concentración del ácido graso *omega-3*. Estudios recomiendan aceites orgánicos prensados en frío, pues los métodos en los que se emplean altas temperaturas denaturalizan los aceites. Seleccione aquellos envasados en recipientes oscuros, pues la luz tiende a degradarlos, y coteje la fecha de expiración (*Ibid.*, p. 94). Se recomienda usar estos aceites en pocas cantidades.

No es saludable el uso de grasa animal ni de los aceites vegetales refinados, saturados o altamente hidrogenados, ni la mantequilla de leche (debido todas las objeciones mencionadas de los productos lácteos). Tampoco es saludable usar mucha cantidad de margarinas a base de soja, canola o safflower. Como son de origen vegetal contienen un alto contenido de grasas altamente hidrogenadas para poder endurecerse, pero a la vez son más saturadas y nocivas.

No añada aceite a las comidas mientras se cocinan, pues el calor denaturaliza los aceites. Puede añadirlos al final de cocinarlos. Tampoco es saludable el consumo de frituras (fritangas); hierva o ase sus alimentos.

Parte 2 . Las Drogas

La Nicotina

Con la administración de Bill Clinton, presidente de los EE. UU., la nicotina del tabaco ha sido considerada como una droga adictiva.

"El presidente Clinton ha decidido permitir a la Administración de Drogas y Alimentos (FDA, por sus siglas en inglés) empezar el proceso de declarar la nicotina del tabaco una droga adictiva, despejando así el camino para las más significativas reglamentaciones en la historia de la industria del tabaco. Funcionarios de la Administración dijeron que la decisión del Presidente se basaba en su juicio de que la FDA había presentado exitosamente un caso científico y legal sobre la naturaleza adictiva de la nicotina." (*El Nuevo Día*, 10 de agosto de 1995, p. 340).

Mucho se puede hablar del daño que produce el uso del tabaco en todas sus formas. Lo más trágico es que es una de las principales causantes de muerte.

"Fumar cigarrillos es una de las causas principales de muerte entre adultos." (Susan K. Wilson, de Health and Fitness News Service, en *El Nuevo Día*, 2 de abril de 1997, p. 79).

"Los alcohólicos que fuman es más probable que mueran a causa del cigarrillo



que a causa del licor... Hasta diciembre de 1994, 222 de los pacientes [de la Clínica Mayo] murieron - más del doble de la cifra que se hubiese esperado que muriera en la población general... Las causas de muerte relacionadas con el tabaco, tales como enfermedades del corazón y respiratorias y el cáncer del pulmón, representaron 109, o el 50.9 por ciento, de las muertes." (El Nuevo Día, 14 de abril de 1996, p. 68).

"También se ha demostrado que el fumar cigarrillos está ligado directamente con los ataques al corazón. El riesgo aumenta con el número de cigarrillos. Hay estudios que demuestran que fumar cigarrillos bajos en nicotina y brea no baja el riesgo de enfermedades del corazón. El dejar de fumar se considera como una de las mejores medidas de prevenir ataques al corazón." (El Nuevo Día, 24 de febrero de 1997, p. 54).

"En el año 2025 cerca de 300 millones de fumadores de los mil millones que existen habrán muerto por males relacionados al tabaco, por lo que un grupo de expertos abogó ayer por la administración de la nicotina a través de productos alternativos como forma de reducir esta adicción. Las cifras hablan por sí solas: más de 8,000 personas mueren a diario por enfermedades relacionadas con el tabaco, es decir, tres millones al año, y más del 50 por ciento de los fumadores de larga duración fallecen a causa del cigarro. La nicotina puede ser altamente adictiva, "la gente que fuma y quiere dejarlo tiene dificultades por su dependencia" a esta sustancia, señaló el profesor de la Universidad John Hopkins de Medicina, Jack Henningfield, en una mesa redonda sobre los "Aspectos sociales y económicos de la reducción del tabaco a través del uso de sistemas alternativos de reparto de nicotina." Sin embargo, la nicotina no es la principal causa de las enfermedades y muertes relacionadas con el tabaco, sino se debe a otros componentes del humo del cigarro... Según los expertos, las políticas de Sanidad deben proponerse la prevención, tratar las enfermedades y ofrecer a los fumadores ayuda y posibles alternativas para superar su adicción a la nicotina. La adicción a esta sustancia, que provoca cambios en el cerebro, puede tardar meses, incluso años en ser superada, de ahí que la administración de la nicotina puede facilitar el camino." (El Nuevo Día, 25 de septiembre de 1997, p. 50).

El impacto del cigarrillo en las mujeres embarazadas es aun peor.

"Las mujeres embarazadas y fumadoras tienen 50 por ciento más de probabilidad de dar a luz niños mentalmente retardados, según un estudio. El fumar durante la preñez se relacionaba anteriormente con el bajo peso al nacer, con mortalidad infantil y con niños menos inteligentes. Este estudio ha sido el primero que relaciona el cigarrillo con la retardación, informa la doctora Carolyn D. Drews, profesora asociada de epidemiología en la Universidad de Emory, quien dirigió el estudio." (El Nuevo Día, 14 de abril de 1996, p. 72).

"La exposición al tabaco en el útero de la madre impide el crecimiento fetal, de modo que los bebés nacen pequeños. Después del nacimiento, estos bebés tienen más probabilidad de sufrir la muerte infantil o tener problemas pulmonares, entre otros problemas de salud." (El Nuevo Día, 20 de marzo de 1997, p. 43).

"...un estudio llevado a cabo por el doctor y catedrático vienés Wilfried Feichtinger, experto en inseminación artificial, ha demostrado que las fumadoras producen menos cantidad de óvulos y de peor calidad que las mujeres que no son adictas al tabaco. Además, las fumadoras corren el mayor riesgo de abortar involuntariamente, tienen peores índices hormonales y son, en general menos fértiles, señaló el experto vienés en un congreso de la Sociedad Austriaca para la Inseminación Artificial que se celebró en la capital." (El Vocero, 20 de octubre de 1997, p. 49).



El Alcohol

El sabio Salomón escribió:

"El vino es escarnecedor, la cerveza alborotadora; y cualquiera que por ello errare, no será sabio." (Proverbios 20:1).

"¿Para quién será el ay? ¿para quién el ay? ¿para quién las rencillas? ¿para quién las quejas? ¿para quién las heridas en balde? ¿para quién lo amaratado de los ojos? Para los que se detienen mucho en el vino, para los que van buscando la mixtura. No mires al vino cuando rojea, cuando resplandece su color en el vaso: entrase suavemente; mas al fin como serpiente morderá, y como basilisco será el dolor." (Proverbios 23:29-32).

Con estas palabras señaló los problemas sociales que puede causar el consumo de alcohol. Un profeta de Israel escribió algo similar.

"Fornicación, vino y mosto quitan el juicio." (Oseas 4:11; Reina-Valera, 1960).

El alcohol es una droga depresiva que cuando se absorbe en el intestino delgado pasa por el torrente sanguíneo hasta que llega al cerebro. Aquí es donde ejerce su principal efecto. El Departamento de Transportación y Obras Públicas de Puerto Rico ha demostrado que el equivalente a un trago de bebida o una cerveza inhabilita a un conductor para manejar su vehículo correctamente. Se sabe que la ingestión excesiva de alcohol puede llevar a que la persona caiga en estado de coma, y en el peor de los casos sobreviene la muerte por intoxicación alcohólica.

Hace más de 100 años se había encontrado que el consumo de alcohol desembocaba en problemas de salud.

"Una tendencia a enfermedades de varias clases, como hidropesía, problemas del hígado, nervios inestables, y una congestión de la cabeza, resultan del uso habitual de la sidra fermentada. Por medio de su empleo muchos se acarrean enfermedad permanente. Algunos mueren de tuberculosis o sucumben a la apoplejía solamente por esta causa. Algunos sufren dispepsia. Aun la función vital es retardada y los médicos les dicen que tienen enfermedad del hígado, cuando si ellos rompieran el barril de sidra, y nunca lo reemplazaran, sus fuerzas vitales, de las cuales habían abusado, recuperarían su vigor." (E.G. de White, Consejos Sobre el Régimen Alimenticio, pp. 521-522).

Cien años después los mismos problemas continúan, pues el alcohol sigue siendo el mismo, y a medida que surgen nuevas bebidas la gente sigue consumiendo cada vez más alcohol. Desde el punto de vista médico, este puede causar, entre otras cosas, problemas al hígado, al corazón, sistema digestivo y cáncer. Un estudio realizado por la Clínica Mayo desde 1972 a 1994 reveló:

"Las condiciones relacionadas con el alcohol, tales como enfermedades del hígado y males gastrointestinales, fueron las causas de 73 muertes, o el 34.1 por ciento, de acuerdo al estudio, que fue publicado en la edición de hoy de la Revista de la Asociación Médica Americana." (El Nuevo Día, 14 de abril de 1996, p. 68).

Otro estudio parece ser desalentador para las mujeres tomadoras.

"...la escuela de Medicina de Harvard y el Instituto Nacional de Cáncer, informó que una mujer que consume tres bebidas alcohólicas a la semana puede aumentar su riesgo de cáncer en el seno de 50 a 100%" (El Vocero, 30 de septiembre de 1997, p. 43).

La Cafeína



¿Es el café una droga adictiva? La prensa dice:

"Pudieramos muy bien despertarnos y oler el aroma de un doble café con leche descafeinado, pues por algo somos una nación de café-adictos. De acuerdo a la Asociación Nacional del Café, Los Estados Unidos consumen más este adictivo y aromático líquido que ningún otro país del planeta." (Periódico El Nuevo Día, 5 de abril de 1995, p. 82).

El tomador de café crea un hábito que no es mental, sino fisiológico. ¿Cómo se crea y funciona este mecanismo de dependencia?

"...el café actúa en el sistema nervioso central: la cafeína imita la acción de un químico natural del cerebro llamado adenosina, un componente del RNA, que actúa como neurotransmisor. La adenosina es responsable de transportar las células cerebrales que levantan el ánimo, y con la cafeína uniéndose al "viaje". Se empieza a crear una dependencia." (Ibíd., p. 83).

"La cafeína estimula al organismo debido a que impide que una sustancia química llegue a una parte específica de las células cerebrales, según indica un nuevo estudio hecho en ratones. La sustancia bloqueada se llama adenosina y es producida por el cuerpo y causa una amplia gama de efectos. Las células cerebrales reaccionan cuando la adenosina se adhiere a una parte de la estructura cerebral denominada receptor. Los científicos ya sabían que la cafeína bloqueaba el acceso de la adenosina a los receptores, y eso podría explicar el efecto estimulador de ella." (El Vocero, 4 de septiembre de 1997, p. 33).

Aparte de esta dependencia adictiva, el consumo del café se ha asociado con algunas enfermedades.

"Enfermedades cardíacas, defectos de nacimiento, cáncer de la vejiga y el páncreas, y presión alta han sido ligados todo al café en un momento u otro, sin mencionar desórdenes menos mortíferos como ataques de pánico, trastornos digestivos, endometriosis - hasta impotencia." (El Nuevo Día, 5 de abril de 1995, p. 82).

Se ha identificado a la cafeína como la responsable de muchos desórdenes físicos, y entonces se han producido alternativas de café descafeinado. Sin embargo, aunque se le removiera toda la cafeína al café, este sigue teniendo dos problemas. Se ha encontrado que los métodos para descafeinarlo generan un producto aun más peligroso. Además, se ha identificado que el café contiene otro componente dañino y poco conocido:

"El café contiene cafetol, un aceite volátil que le da al café el gusto y el aroma característicos. Es el cafetol el que le hace más daño al estómago que la cafeína. En una entrevista publicada en la revista U.S. News and World Report, el Dr. Joseph S. Montague, una autoridad en desórdenes intestinales, hizo esta declaración acerca del cafetol: "Si Ud. toma por un minuto, verá el aceite flotar en la superficie y luego girando alrededor. Este aceite es muy irritante para el estómago y para el duodeno, y a mi parecer produce más irritación y más condiciones para las úlceras que cualquier otra cosa que la gente come." (Crews, Compromisos Sutiles, p. 99).

La cafeína es una droga que no es exclusiva del café, pues se encuentra de forma natural en el té y el chocolate, y además ha sido añadida a los refrescos carbonatados y a los calmantes y píldoras para dormir.

"La cafeína se encuentra en todas partes. Si no lo cree, chequee esta lista de bebidas - donde esperaría encontrar cafeína - y de estos medicamentos que se venden sin receta - donde no esperaría encontrar cafeína. Las fuentes de información para esta lista son la National Coffee Association USA, Specialty Coffee Association of America y el PDR Family Guide to Nutrition and Health. Los expertos

en café dicen que en dosis bajas - de 20 a 200 miligramos - la cafeína puede aumentar la sensación de bienestar, la sensación de estar alerta y la energía. (Una taza de 5 onzas de café colado tiene de 60 a 180 miligramos de cafeína.) Una dosis de 200 a 800 miligramos, puede resultar en nerviosismo y ansiedad. Las dosis de 2,000 miligramos o más pueden ser tóxicas. Estos mismos expertos advierten que la forma en que cada individuo metaboliza la cafeína varía muchísimo.

Café colado, 1 taza: 50-150 miligramos

Café instantáneo, 1 taza: 30-120 miligramos

Mezcla para café endulzada, 1 taza: 40-80 miligramos

Café descafeinado, 1 taza: 2-8 miligramos

Té colado, 1 taza: 20-100 miligramos

Té instantáneo, 1 taza: 30-70 mg.

Cocoa caliente, 5 onzas: 2-20 mg.

Chocolate con leche, 1 onza: 1-15 mg.

Chocolate oscuro, 1 onza: 5-35 mg.

Mountain Dew, lata de 12 onzas: 54 mg.

Coca-Cola, regular o de dieta, lata de 12 onzas: 46 mg.

Pepsi, regular, lata de 12 onzas: 38 mg.

Pepsi, dieta, lata de 12 onzas: 36 mg.

Píldoras para el control de peso, diuréticos y estimulantes, cada dosis: 100-200 mg.

Calmantes para el dolor, por dosis: 32-100 mg.

Remedios para el catarro/alergias, por dosis: 16-30 mg.

(El Nuevo Día, 26 de junio de 1996, p. 92).

El chocolate se elabora del cacao, una fruta de América del Sur. Del cacao, que es una fruta amarga, se confecciona una pasta a la que se añade grandes porciones de azúcar para hacerla agradable al paladar. El chocolate, además de ser alto en azúcar y grasa, posee dos drogas: la cafeína y la teobromina. Esta última puede afectar el corazón y su efecto en el cuerpo es similar al que hace la marihuana.

"El chocolate y la marihuana tienen un ingrediente común. Investigaciones del Instituto de Neurociencias de San Diego, en California, han analizado distintas marcas de chocolate y en todas han encontrado una sustancia químicamente similar a la anandamida, uno de los ingredientes activos de la marihuana. Según los experimentos, la función de la anandamida del cannabis es muy distinta de la procedente del chocolate, aunque se cree que ambas producen una sensación de placer." (El Nuevo Día, 7 de enero de 1998, p. 71).

La alternativa más saludable que sustituye el chocolate es un producto a base de algarroba, preferiblemente sin ningún otro ingrediente añadido. Se puede obtener el polvo o en barra. La alternativa al café son los diversos "cafés" de cereales o legumbres tostados o té a base de hierbas y plantas.

La Cocaína

A parte del impacto social que genera el uso de esta droga, se ha reportado que ejerce el primer daño en el cerebro del adicto.

"Los experimentos realizados en el hospital Massachusetts General revelan, como se esperaba, que la cocaína despierta algo llamado el sistema dopamina mesolímbico, una cadena de células nerviosas que corre de las profundidades del centro del cerebro hasta sus límites externos. Es el conducto químico que enlaza el centro de placeres del cuerpo, parte del cerebro que produce la sensación de bienestar cuando se muerde un bistec perfectamente cocido, o se descubre un

billete de \$10 en la calle. Es una maquinaria compleja. Los médicos del Massachusetts General han contado 90 partes distintas del cerebro que son animadas durante la euforia de la cocaína. Pero al amainar la euforia y crecer el deseo de más droga, casi todos estos órganos se adormecen, quedando solo unas pocas estructuras concretas, sobre todo la amígdala, presas de furor. Esto fue sorprendente. La amígdala es una pieza de un sistema que da placer. Entonces, ¿por qué participa el sistema en la avidez, que es el motivo para obtener más placer? Esto complica las teorías tanto como las esclarece, al igual que sucede en muchas de las investigaciones científicas más interesantes. Efectivamente, desentrañar la madeja de la avidez del adicto es una de las metas principales de estos experimentos, porque esa codicia es la que lleva al adicto a drogarse una y otra y otra vez. La cocaína, la nicotina, el alcohol, las anfetaminas, la heroína y la mayoría de las otras drogas adictivas explotan el mismo sistema elaborado para recompensarnos con comer, tomar, y mantener relaciones sexuales - es decir por la supervivencia de la especie. Todas las drogas cumplen esta función aumentando el flujo de dopamina, proteína que obstruye los circuitos de placer del cuerpo. El truco particular de la cocaína es que obstruye el paso de la dopamina. En vez de ser eliminada del cuerpo, como suele ocurrir, la dopamina se dispara a niveles astronómicos. Abarrotado de dopamina, el cerebro cesa de producirla. El adicto subsana la escasez de dopamina ingiriendo más cocaína." (El Nuevo Día, 4 de enero de 1998, p. 128).

Los Medicamentos

El uso excesivo o abuso de algunos medicamentos recetados o sin receta ha resultado perjudicial para la salud. Uno de estos medicamentos era usado para bajar de peso.



"Ochenta y cinco casos más de daño a las válvulas del corazón entre los usuarios de fen-phen han sido reportados a la Administración de Drogas y Alimentos desde que surgieron nuevas preocupaciones el mes pasado acerca de la prescripción de la popular combinación de la píldora tomada por millones para el control de peso...La posibilidad de que los medicamentos dietéticos puedan perjudicar las válvulas del corazón se supo el 8 de julio, cuando los médicos de la Clínica Mayo dijeron que habían identificado 24 casos...El fen-phen es una combinación de los medicamentos prescritos fenfluramina y phenteramina, que suprimen el apetito. Ambos medicamentos están aprobados por la FDA para uso a corto plazo en las dietas, aunque no específicamente en combinación." (El Nuevo Día, 28 de agosto de 1997, p. 42).

Este medicamento, junto con otro llamado Redux, fueron retirados del mercado "luego de que un informe de la Clínica Mayo los vinculara con ciertos daños a la válvula cardíaca en no menos de una tercera parte de los pacientes estudiados." (El Nuevo Día, 18 de enero de 1998, p. 117).

También se sabe que analgésicos para el dolor como acetaminofen, la aspirina e Ibuprofen causan daños a glándulas y órganos vitales.

"Las dosis excesivas de un popular calmante para el dolor que contiene acetaminofeno pueden causar daños al hígado, particularmente en los alcohólicos, según un nuevo estudio dado a conocer ayer por la publicación especializada New England Journal of Medicine...En los productos con acetaminofeno, como Tylenol, se incluyen advertencias sobre límites de las dosis, y Lee dijo que debe prestarse atención a esas etiquetas, y no exceder tales límites "cuando se busca aliviar un dolor y uno se siente frustrado." (El Nuevo Día, 17 de octubre de 1997, p. 41).

"La mayor parte de las personas de 60 años o más que toman analgésicos con

regularidad los usan por períodos de tiempo más prolongados que los que deben hacerlo, por lo tanto se arriesgan a padecer efectos secundarios serios o amenazantes de la vida, descubrió una encuesta que fue publicada el mes pasado por Louis Harris y Asociados para el Consejo Nacional del Envejeciente. La encuesta estuvo fundamentada en 500 entrevistas realizadas en la nación con personas de 59 años que habían tomado medicamentos en los últimos cinco años regularmente para condiciones dolorosas que se habían prolongado por lo menos durante seis meses. Casi tres cuartas partes había tomado o estaba tomando analgésicos recetados o de los que se venden sin receta, o ambos, por períodos de tiempo más prolongados que lo que estaban supuestos a ser tomados los medicamentos. Los analgésicos más frecuentemente usados son "Acetaminofen", Aspirina e "Ibuprofen"...La mayoría había tomado esta droga por lo menos varias veces semanales durante cinco años. El uso a largo plazo de la aspirina y del "Ibuprofen" puede causar úlceras y otros efectos secundarios gastrointestinales, mientras el uso excesivo de "Acetaminofen" ha sido vinculado con daños a los riñones y el hígado." (El Nuevo Día, 4 de enero de 1998, p. 122).

Hace alrededor de cien años una escritora nos habló sobre esto.

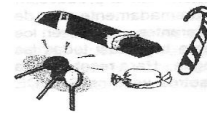
"Hay que enseñar a la gente que las drogas no curan la enfermedad. Es cierto que a veces proporcionan un alivio inmediato momentáneo, y el paciente parece recobrar por efecto de esas drogas, cuando se debe en realidad a que la naturaleza posee fuerza vital suficiente para expeler el veneno y corregir las condiciones causantes de la enfermedad. Se recobra la salud a pesar de la droga, que en la mayoría de los casos sólo cambia la forma y el foco de la enfermedad. Muchas veces el efecto del veneno parece quedar neutralizado por algún tiempo, pero los resultados subsisten en el organismo y producen un daño ulterior." (E.G. de White, El Ministerio de Curación, p. 88).

Parte 3. Aditivos, Preservantes, Colorantes, Alimentos Irradiados y Modificaciones Genéticas.

Hasta el momento se conocen más de 2,500 aditivos que se añaden a los alimentos, entre los cuales podemos señalar: la sal, la azúcar, nutrientes (vitaminas y minerales), preservantes, colorantes, y unos 1750 sabores naturales y sintéticos. En un folleto anterior titulado Cómo Identificar Ingredientes de Origen Animal en los Alimentos mencioné algunos de ellos. Por razones de espacio, en esta parte se considerarán algunos de los muchos productos que han presentado mayores problemas a la salud, reportados en las fuentes de información disponibles.

El Azúcar

Si usted visita un supermercado y revisa la etiqueta de los comestibles, encontrará que el azúcar es un aditivo de gran parte de ellos, aun de muchos que jamás se imaginó. Se le añade azúcar a los dulces, repostería (pastelería), alimentos enlatados, preservantes (compotas), mermeladas, refrescos, salsas, carnes, etc, por mencionar unos pocos. No sólo se emplea azúcar de caña, sino de remolacha, y el sirop de maíz alto en fructosa. Es probable que se le añada azúcar en pocas cantidades a muchos alimentos y no aparezca enumerada en la lista de ingredientes. Se consume mucha azúcar que está presente de forma oculta. Es debido a esto que el término medio nacional de consumo de azúcar es de ¡102 libras al año! (Crews,



Compromisos Sutiles, p. 98).

Hace más de cien años se escribió:

"El azúcar no es bueno para el estómago. Causa fermentación, y esto nubla la mente y causa mal humor." (E.G. de White, Consejos Sobre el Régimen Alimenticio, p. 389).

Estudios recientes han demostrado que el azúcar, además de esto, hace daño al organismo humano de diversas maneras.

"El exceso de azúcar en dulces de variadas clases está comúnmente asociado con la obesidad, la diabetes, la hipoglicemia, enfermedades del corazón y artritis." (Crews, Compromisos Sutiles, p. 98).

"En la actualidad, estudios proveen la conexión entre el azúcar y las enfermedades tales como el dolor de cabeza, enfermedades de la piel, acidez, caries dentales, obesidad y diabetes. El consumo de azúcar ha sido implicado también en enfermedades mortales como cáncer, desarreglos circulatorios y enfermedades coronarias." (¿Desea Usted Ampliar Su Salud?, p. 41).

La fuente anterior señala que a medida que se aumenta la cantidad de azúcar ingerida, se disminuye la resistencia o la habilidad que tienen los glóbulos blancos (leucocitos) para destruir las bacterias que causan enfermedad (p. 42).

El cuerpo humano no necesita el azúcar refinada por el daño que ésta pueda causar. Si puede eliminarla paulatinamente será mejor para su salud. En su lugar puede emplear sirop de arroz marrón, sirop de arce (maple), miel de abejas cruda, o simplemente ingerir frutas.

La Sal

Para mí la sal y la azúcar son parientes cercanos: ambos tienen apariencia similar, son de color blanco, forman cristales, y están en casi todos los productos. Nuevamente visite un supermercado, y al leer las etiquetas notará que se añade sal a una gran variedad de alimentos, principalmente enlatados. Seguramente usted pensará que el consumo de sal es necesario para la salud, y en eso estamos de acuerdo. Pero existe una gran diferencia entre la sal que el cuerpo necesita y la sal de mesa que se vende comercialmente. Esta última, al ser calentada a altas temperaturas, pierde sus propiedades naturales de solubilidad. A esto se le suma la gran cantidad de males asociados al alto consumo de sal. El doctor Walker explica estos asuntos en detalle:

"La Sal de Mesa "regular" está compuesta de elementos inorgánicos insolubles. Se ha trazado el uso excesivo de esta sal a las venas varicosas, el endurecimiento de las arterias y otras dolencias. La sal es necesaria en la generación y funciones

de los fluidos digestivos en el sistema. Sin la sal es virtualmente imposible una buena digestión, pero dicha sal debe ser completamente soluble en agua. Cada célula del cuerpo es bañada constantemente en una solución de agua salina, y si esto no se mantiene en su nivel requerido, comienza la deshidratación. En la producción comercial de la SAL DE MESA se emplean temperaturas extremadamente altas de alrededor de 1500°F para solidificar la sal con aditivos y adulterantes que cubren los cristales de sal, que causan que ésta se vierta fácilmente bajo casi todas las condiciones. Esta sal no es completamente soluble en agua. Para resolver esta incapacidad, dondequiera que necesitamos usar sal nosotros usamos SAL DE ROCA, la Sal de Roca pura usada en los purificadores de agua. La Sal de Roca se obtiene de formaciones de roca de sodio en el suelo, y no está sujeta al calor. Hemos encontrado que esta sal es soluble en agua y su uso moderado es compatible y satisfactorio...Esta Sal de Roca es un catalítico natural que las enzimas del cuerpo pueden usarlo constructivamente. La Sal de Roca usualmente



puede contener los siguientes elementos: cloruro de sodio: 90% a 95%; sulfato de calcio: 0.05% a 1%; sulfato de magnesio: 0.05% a 1%; y cloruro de magnesio: 0.05% a 1%. Puede tener un contenido de humedad de 2½% a 6%, aunque ocasionalmente posee una traza de "materia insoluble". La "Sal de Mesa regular", en adición a los elementos anteriores, contiene los siguientes en proporciones diferentes: cloruro de potasio, sulfato de potasio, bromuro de magnesio, cloruro de calcio, sulfato de sodio, cloruro de bario, y cloruro de estroncio. La mayoría de estos elementos tienden a inhibir que la sal se disuelva en agua." (Walker, Fresh Vegetable and Fruit Juices, p. 35, mayúsculas en original).

El Glutamato Monosódico

El glutamato monosódico (MSG - monosodium glutamate, por sus siglas en inglés) es la sal de sodio del ácido glutámico, un aminoácido esencial. Se usa comúnmente para realzar el sabor de las comidas. A menudo se encuentra en la comida china, y a veces causa que individuos sensibles experimenten reacciones adversas tales como mareos y enrojecimiento, conocido como el síndrome de los restaurantes chinos. Este ingrediente peligroso para la salud se encuentra en sazonadores, adobos, mezclas de especias para dar sabor a las comidas. También se le añade como preservante en muchos alimentos enlatados.

Los Polvos de Hornear y el Bicarbonato de Soda

Los polvos de hornear o de soda ("baking powder", "baking soda") están compuestos de bicarbonato de soda, aluminatos, etc. Se emplean generalmente en repostería para hacer galletas, tortas, pastelería, etc. como un aditivo para elevar la masa. También se encuentra en algunos cereales para el desayuno que se venden en los supermercados. Sin embargo estos polvos resultan extremadamente dañinos para el delicado sistema digestivo.

"El uso de soda de leudar, o polvos de hornear, en la elaboración del pan es nocivo e inútil. La soda inflama el estómago, y a veces envenena todo el organismo..."

"Los bollos blandos y pesados hechos con bicarbonato de soda, y el pan pegajoso están arruinando los órganos digestivos de decenas de miles de personas..."

"La soda, en cualquiera de sus formas, no debe ser introducida en el estómago; porque el efecto es terrible. Consume la membrana del estómago. Causa inflamación, y frecuentemente envenena todo el organismo." (E.G. de White, Consejos Sobre el Régimen Alimenticio, pp. 410, 411).

El uso de la levadura para levantar la masa es más saludable que los polvos de hornear.

La Sacarina

La sacarina es un polvo cristalino hecho a base de tolueno y endulza unas 375 veces más que el azúcar de caña. Se ha empleado para sustituir la azúcar a personas diabéticas. Hace más de veinte años se conoció sobre su potencialidad para producir cáncer.

"Un grupo de expertos consiguió el pasado viernes, en una apretada votación, que la sacarina continúe en la lista de sustancias cancerígenas, ya que no consideró determinantes los estudios sobre su inocuidad...La sacarina fue incluida en 1977 en la lista de productos potencialmente cancerígenos después de descubrirse que podría causar cáncer de páncreas en ratas de laboratorio." (El Nuevo Día, 2 de noviembre de 1997, p. 76).

Los Colorantes

La FDA ha aprobado unos 33 colorantes como seguros. Anteriormente indiqué que los sulfitos empleados para preservar el color en las comidas (carnes, frutas, vegetales) pueden ocasionar reacciones alérgicas severas en algunas personas. También el tinte carmín puede ocasionar graves alergias.

"Al rojo vivo. El tinte carmín que se usa para las tonalidades rosadas y rojas en las comidas puede causar reacciones alérgicas severas. Este tinte no aparece en las etiquetas porque es un aditivo "natural"; se hace de insectos molidos." (El Nuevo Día, 11 de enero de 1998, p. 85).

Los Alimentos Irradiados

Un artículo de prensa presentó el siguiente artículo:

"Recientemente, la Administración de Fármacos y Alimentos (FDA, por sus siglas en inglés) aprobó el uso de la radiación para la preservación de las carnes rojas. Estas incluyen la carne de res, cerdo y cordero, frescas o congeladas." (El Nuevo Día, 4 de enero de 1998, p. 120).

Luego, señala una lista de alimentos que han sido irradiados para mejorar su calidad:

"las papas y cebollas se irradian para evitar que germinen...las frutas, hortalizas y harinas para el control de los insectos...las especies y sazónadores para reducir la cantidad de microorganismos...la carne de cerdo para eliminar el parásito de la triquina...el pollo entero o en presas, para reducir la cantidad de microorganismos." (Ibid.).

Posteriormente se indica que el método no afecta la calidad nutricional de los alimentos ni la salud.

"Se concluyó que la radiación es un método efectivo para reducir la cantidad de microorganismos que pueden enfermar a los seres humanos, sin comprometer el valor nutricional del alimento, ni de su salud. Hoy día, dos de los organismos más peligrosos, que pueden hasta causar la muerte, son el E. Coli 0157:H7, que ocurre principalmente en la carne y la Salmonella, presente en las aves. Ambos pueden controlarse con esta tecnología." (Ibid.).

Pero existen opiniones diferentes respecto a un posible daño a los alimentos irradiados y a la salud.

"La irradiación tiene algunos beneficios: retarda la descomposición, por tanto las boniatos de las papas no germinan, y las lechugas duran semanas en el refrigerador; también mata bacterias y parásitos, incluyendo salmonella, trichinella spiralis y E. Coli, todos estos causantes de docenas de muertes. Pero ¿qué acerca de los posibles efectos negativos de esta tecnología? "Hasta la fecha no hemos encontrado ninguna", reclama George Pauli, director de la división de política de productos en la oficina de aprobación de premercadeo de la Administración de Drogas y Alimentos (FDA), la que maneja seguridad y revisión regulatoria de los aditivos a los alimentos. No tan rápido, dicen los oponentes quienes están preocupados acerca de riesgos potenciales: el daño a largo plazo causado por estropear los alimentos, y el peligro de escapes radiactivos. "La irradiación de los alimentos está jugando a la ruleta rusa con el suministro de alimentos," acusa Michael Colby, director de Alimento y Agua, una organización ambiental y de seguridad nacional de los alimentos establecida en Walden, Vt. Señalando estadísticas reportadas en Food Chemical News, Elsevier Biomedical Press, y The American Journal of Clinical Nutrition, Colby dice: Mientras que los proponentes de la irradiación tratan de girarlo como una solución a la carne contaminada, esta tecnología no resuelve nada." De hecho, de acuerdo a Colby, la irradiación

solamente complica cada problema que trata de solucionar. "Cuando usted expone el alimento a la radiación [esto es] el equivalente de 10 a 30 millones de placas de pecho de rayos X, usted está destruyendo los nutrientes esenciales, creando carcinógenos en los alimentos y aumentando la cantidad de problemas a la salud de los trabajadores y al ambiente," señaló Colby. (Vegetarian Times, diciembre de 1997, p. 12).

Posteriormente él dice:

"¿Cómo es que la bacteria E. Coli contaminó las hamburguesas que van al mercado y ocupan la primera fila?"... "¿Cómo la materia fecal llega a la carne destinada al consumo? ¿Cómo es que hemos recortado 14,000 inspectores de carne en los pasados 15 años? Esto es lo que está causando problemas en los suministros alimenticios, y esto es lo que debemos comenzar a cambiar." (p. 14).

Los Alimentos Genéticamente Modificados

Se ha mencionado que los alimentos genéticamente modificados por medio de la biotecnología pueden causar reacciones alérgicas, en algunos casos fatales.

"Un alimento elaborado por ingeniería genética causa alergia. Unos investigadores de la Universidad de Nebraska, EE.UU., han obtenido por primera vez pruebas experimentales de que en los alimentos modificados por ingeniería genética pueden transferir proteínas susceptibles de producir reacciones alérgicas. Estos estudiosos han descubierto que una soja modificada con genes de nuez de Brasil, para incorporarle unas proteínas nutritivas, contienen también un grupo de proteínas capaces de ocasionar reacciones alérgicas, potencialmente mortales en las personas alérgicas a la nuez de Brasil. Quienes critican la transferencia de genes a comidas afirman que esta investigación muestra que se requieren regulaciones estrictas para proteger la salud pública." (El Nuevo Día, 7 de enero de 1998, p. 71).

En este punto es necesario que se establezca legislación que obligue a los comercios a que rotulen los productos genéticamente modificados, y así el consumidor pueda identificarlos.

"¿Conocemos verdaderamente qué ingredientes componen un "alimento saludable"? El etiquetado sugiere que debemos tener confianza en el producto. Pero hay un truco: La etiqueta de "saludable" no tiene que alcanzar ningún estándar particular. Casi cualquier sintética, biomodificada, o simplemente con poco contenido de grasa puede incluirse en los anaqueles de los alimentos saludables. Las etiquetas pueden incluso disfrazar bienes que están químicamente alterados y se confunden fácilmente con alimentos naturales y orgánicos...Según las encuestas, casi el 90% de los consumidores están en favor de las etiquetas para los productos biomodificados. Simplemente no les gusta la idea de ingerir genes alterados sin que se les diga." (El Nuevo Día, 13 de abril de 1997, p. 79).

Parte 4. La Acidez, la Alcalinidad, y el Balance de Calcio

Mi impresión es que tal vez se ha escrito poco sobre estos dos temas, y la información disponible parece estar dispersa. Algunos expertos en materia de salud están de acuerdo en que el cuerpo humano necesita alcanzar cierto balance de nutrientes para estar saludable. Por otra parte, si este balance se rompe, entonces la enfermedad es inevitable.

La Acidez y la Alcalinidad

La acidez o alcalinidad de una sustancia se determina químicamente a base de su cantidad del ión hidrógeno [H+] usando una escala de pH: < 7 es ácido; 7 es neutral; y > 7 es alcalino. Por lo general las sustancias ácidas son oxidantes y corrosivas. Si aplicamos este concepto a los alimentos encontramos que una de las causas principales de las enfermedades se debe a un desbalance en el pH de la sangre, aún cuando usted lleve una dieta estrictamente vegetariana. Existen vegetales ácidos o alcalinos. Los alimentos ácidos causan acidez en la sangre y oxidación en las células y tejidos, y por ende la enfermedad. En adición, siempre el cuerpo está produciendo ácidos como resultado del metabolismo de los alimentos. La única forma para neutralizar la acidez es a través de la ingestión de alimentos alcalinos. De esta manera la sangre se torna ligeramente alcalina, y el sistema inmunológico se fortalece. Michio Kushi señaló que la sangre ligeramente alcalina con un pH entre 7.3 y 7.45 aumenta la inmunidad del cuerpo contra las enfermedades (The Macrobiotic Way, pp. 49, 50). En la tabla 2 se presentan algunos de los alimentos ácidos y alcalinos más comunes.

Balace de Calcio

El nivel de calcio diario recomendado depende de la edad: de 1 a 3 años = 500 mg., de 4 a 8 años = 800 mg., de 9 a 18 = 1300 mg., de 19 a 50 años = 1000 mg., y para mayores de 51 años = 1200 mg (El Vocero, 5 de septiembre de 1997, p. 34). Por largo tiempo se ha señalado el tan repetido estribillo de que la leche y los productos lácteos son las fuentes principales de calcio.

"Casi todos los estadounidenses adultos - no sólo las mujeres - deben comer y beber más alimentos ricos en calcio como leche, queso y yogur, para disminuir el "alarmante" aumento en las enfermedades que debilitan los huesos, como la osteoporosis, de acuerdo con un panel de expertos...Los productos lácteos son el recurso principal en una dieta" (El Nuevo Día, 14 de agosto de 1997, p. 44).

Personalmente estoy en desacuerdo en que los productos lácteos son la fuente principal de calcio usable por el cuerpo humano. Anteriormente señalé el peligro potencial para la salud al ingerir un sólo vaso de leche, lleno de hormonas, bacterias, y con la capacidad para producir una gran cantidad de enfermedades.

En el reino vegetal existen fuentes más seguras y de mejor calidad para obtener el calcio necesario para el cuerpo. También es importante educarnos sobre cómo llevar una dieta correcta, evitar formas erróneas de preparar los alimentos, y mejorar nuestro estilo de vida para tener niveles de calcio adecuados. La mayoría de la gente desconoce que pierde una cantidad importante de calcio en las comidas. Existen por lo menos tres causas para la disminución en los niveles de calcio en el cuerpo, asociadas a la ingestión de alimentos.

El Acido Oxálico - La primera causa está relacionada con el ácido oxálico.

TABLA 2. Alimentos Alcalinos y Ácidos*

Alcalinos	Ácidos 1
Aceitunas, aceite 1,2	Higos 1,2
Aguacate maduro 1,2	"Leche" de Soya 1
Ajo 1,2	Lechuga 1,2
Albaricoque 1	Lerenes 2
Alcachofa 1,2	Malangas 2
Alcaparras 2	Mandarinas 1
Alfalfa germinada 1,2	Mangos 1
Algarroba 1,2	Manzana 1,2
Almendras 1	Melaza 1
Apio, raíz (cellery - tallo) 1,2	Melocotón 1
Bambú, brotes 1	Melones 1,2
Berenjena 1	Miel de Abeja 1
Berro 1	Nabo 1
Brécol (broccoli)1	Naranjas (chinas) 1
"café" de cereales 1	Nuez de Brasil 1
Calabacín 1	Name 2
Calabaza 1,2	Panapén (pana), madura 2
Castañas de agua,fresca 1	Papaya (lechoza) madura 1,2
Cebollas 1,2	Papas 1,2
Cereza 1	Pasas 1
Cidra 1	Pastas, cereal integral 2
Col (repollo) 1,2	Pepinillo 1
Col de Bruselas 1, 2	Peras 1,2
Coliflor 1	Perejil 1,2
Coco, verde 1,2	Pimientos rojos 2
Chirivía 1	Piña 1,2
Dátil 1,2	Plátanos maduros 2
Diente de león 1	Puerros 1
Chayotes 2	Quimbombó 1,2
Escarola 1	Rábanos 1,2
Espárragos 1,2	Remolacha 1
Espinaca 1,2	Ruibarbo 1
Fresas 1	Sirup de Arce (Maple) 1,2
Garbanzos 1	Tofú 2
Grosella 1	Tomates, jugo 1,2
Guayaba 1	Toronja 1
Guineos maduros 1,2	Uvas 1
Guisantes verdes 1,2	Yuca 2
Habichuelas soya 1	Zanahoria 1
Habichuelas verdes,1,2 frescas, germinadas	

* Los nombres de las frutas y vegetales son tal como se les conoce en Puerto Rico.

** Citados para asuntos educativos, pero no recomendados para el consumo por el autor.

Fuentes:

1. Celeste Lee, Understanding the Body Organs & The Eight Laws of Life, TEACH Service, Inc, New York, 1992, p. 97.
2. Norman Gonzalez Chacón, Naturismo Moderno, Ave. 65th Infantería., # 370, Río Piedras, P.R., p. 13.

Este ácido se encuentra de forma natural en algunos vegetales, tales como el tomate, el ruibarbo, los espárragos, los pimientos verdes, la espinaca, etc. Este ácido es muy importante para el cuerpo, pues está relacionado con el movimiento peristáltico, que es el movimiento involuntario de los alimentos a través del canal digestivo. Sin embargo, cuando estos alimentos se cocinan o se calientan, el ácido oxálico orgánico se transforma en inorgánico. Entonces se torna altamente reactivo al calcio, y lo remueve del cuerpo para formar una sal conocida como oxalato de calcio. Esta sal forma pequeños cristales o cálculos renales o en la vejiga (véase Walker, *Fresh Vegetable and Fruit Juices: What's Missing in Your Body?*, pp. 56-57). Todos estos vegetales que son muy nutritivos en su forma cruda, se vuelven peligrosos cuando se cocinan: remueven el calcio del cuerpo causando debilidad en los dientes y huesos, y llevando a la formación de cálculos o piedrecillas renales.

Por razones culturales y tradicionales, en la gran mayoría de la cocina típica de muchos países se emplea el tomate y los pimientos cocinados para dar sazón a las comidas. Del tomate se hacen salsas, pastas, purees, etc., y se emplea como base para una gran cantidad de platos. Sin embargo al cocinarse, al igual que los otros vegetales mencionados, forma el oxalato de calcio. De esta manera, una cantidad importante de calcio se pierde, a parte de que crea cálculos renales y calcificación en las articulaciones. [Parte de esta información me fue suministrada por un doctor ya fenecido, quien hizo su tesis sobre el efecto del ácido oxálico de los vegetales en el cuerpo humano].

El Sodio - La segunda causa que se ha relacionado con la pérdida de calcio es el alto consumo de sal y sodio.

"Aunque la sal es un mineral esencial para mantener el balance de flúidos en nuestro cuerpo, necesitamos solamente 2000 mg. de sal por día. Esto es cerca de la décima parte de una cucharadita. El consumo excesivo de sodio puede trastornar el balance de flúidos en el cuerpo, y contribuye a la edema y a la hipertensión en personas sensibles a la sal. Y, según Reeser, "una dieta alta en sodio, esto es, más de 2,400 a 3,000 mg. diarios, es un factor de riesgo para la osteoporosis." La retención de calcio por el cuerpo se reduce, y se aumenta la excreción del calcio por las vías urinarias con una dieta alta en sodio." (Vegetarian Times, enero de 1997, p. 38).

"De acuerdo a Weaver, cada 2.3 gramos (g. [2,300 mg.]) de sodio causa una pérdida de entre 40 mg. a 60 mg. de calcio. Es una buena idea que mantenga su cantidad de sodio en no mayor de 2,000 mg. por día. Mientras un alimento esté más cerca de su estado natural, es probable que tenga menos sal o sodio." (Vegetarian Times, julio de 1997, p. 20).

Las Proteínas de la Leche - La tercera causa asociada a la pérdida de calcio se debe, contrario a la creencia popular, al alto consumo de proteínas y de productos lácteos:

"Los productos lácteos son una fuente super alta de calcio. Desafortunadamente, son tan altos en proteína que remueven el calcio a la misma vez que lo proveen" (Ibíd., p. 18)

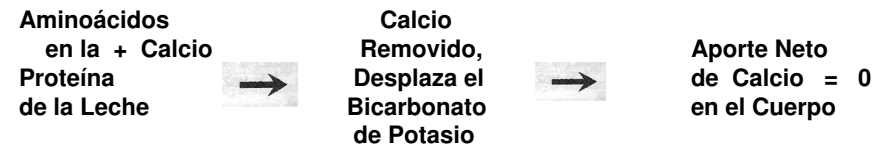
"El alto consumo de proteína lleva una alta pérdida de calcio. Por tanto, mientras más proteína usted ingiera, más calcio necesitará. De acuerdo a Weaver, cada aumento de 1 gramo de proteína consumida causa una pérdida de casi 2 mg. de calcio, lo que necesitará de casi seis gramos adicionales de calcio en la dieta, porque de todo el calcio que consumimos solamente se absorbe casi un 30

por ciento. El americano típico promedio que consume 90 g. de proteína necesitará unos 2,219 mg. de calcio al día para compensar la pérdida de calcio debido a la proteína" (Ibíd., p. 20).

Se ha encontrado que los países donde se consume una mayor cantidad de productos lácteos tienen la incidencia mayor de osteoporosis. ¿Cuál es la causa?

"Los aminoácidos en la proteína de la leche hacen que el riñón excrete calcio y desplaza al bicarbonato de potasio, un compuesto afín al calcio que se encuentra en las plantas. El resultado: la gente que consume muchos productos lácteos están ingiriendo una gran cantidad de calcio, pero debido a que también lo están excretando, están saliendo fuera en la ecuación del calcio. Los científicos que culpan la osteoporosis a la deficiencia de calcio están ignorando el efecto detrimental de la proteína. "Asumir que la osteoporosis se debe a la deficiencia de calcio es como asumir que la infección se debe a la falta de penicilina," dice Mark Hegsted, Ph.D., profesor de nutrición de la Escuela de Medicina de Harvard. De hecho, resultados preliminares del Estudio de Salud de Enfermeros, un ensayo masivo conducido por la Universidad de Harvard, encontró que las mujeres que comían principalmente proteína animal estuvieron en mayor riesgo de fracturas del antebrazo, apoyando la hipótesis de que la proteína animal de la leche debilita los huesos." (Vegetarian Times, julio de 1997, p. 80).

Un resumen de lo anterior podría mostrarse en la siguiente ecuación:



Hasta aquí usted podría preguntarse: ¿de dónde entonces obtenemos el calcio? Se he señalado que la misma cantidad de calcio absorbible en una taza de leche se encuentra al comer:

2¼ tazas de brécol (broccoli)

1 taza de bok choy (tipo de col oriental)

1½ tazas de col rizada (kale)

2½ tazas de habichuelas (fríjoles) blancas

1 taza tofú, coagulado con sales de calcio (Vegetarian Times, julio de 1997, p. 18).

Otras fuentes importantes de calcio son: todos los vegetales de hojas verdes (crudos), las semillas de sésamo (ajonjolí) (Vegetarian Times, julio de 97, p. 80); las almendras, las espinacas crudas (El Vocero, 5 de septiembre de 1997, p. 34); la col rizada, el brécol [broccoli] (El Nuevo Día, 5 de abril de 1995, p. 85), y las legumbres (El Nuevo Día, 26 de marzo de 1997, p. 71). También las naranjas (chinas) y las zanahorias contienen abundante calcio. Pero de todos los organismos vivos, las algas marinas (kelpas) son los que contienen la mayor cantidad de calcio. Se sabe que un solo pedazo de algunas especies contiene diez veces más calcio que un vaso de leche. Algunas especies que se venden comercialmente en las tiendas de salud son: Dulse, Hijiki, Kombu y Arame. Por lo general se emplean para realzar el sabor a las sopas y guisados.

Vitamina D - Esta vitamina es importante para la absorción de calcio y fósforo en el cuerpo. Su deficiencia evita que estos se retengan en el cuerpo, y como resultado sean excretados en el intestino. Una de las maneras simples de obtener

la vitamina D es tomando baños de sol. Los rayos ultravioleta pueden transformar el ergosterol contenido en la grasa de la piel en vitamina D. También esta vitamina se encuentra en las habichuelas verdes tiernas, la espinaca cruda, la zanahoria cruda, el germen del maíz, el trigo integral, el repollo (col) verde, y las naranjas (chinas) frescas (ver Celeste Lee, Understanding the Body Organs, TEACH, pp. 58, 105).

Falta de Ejercicio - Existe una quinta causa asociada a la disminución de calcio en el cuerpo, pero no debido a los alimentos sino a la falta de ejercicio.

"Se sabe perfectamente que una de las razones por la que la osteoporosis avanza es por la falta de ejercicio físico, o lo que es lo mismo, por inmovilidad y el reposo. Se demostró de una forma rotunda con los astronautas. Los que estuvieron en el Skylab, que se pasaron semanas y semanas en órbitas, perdieron hasta un 15% de la masa ósea del talón. Desde entonces, se ha hecho popular la radiografía del astronauta McDevitt, que muestra precisamente esa decalcificación...La falta de ejercicio pone a funcionar el mecanismo destructor de los huesos. Aunque se sabe que existen otras tantas causas para que se produzca la osteoporosis, por lo menos debemos mantenernos activos y ejercitándonos a la edad del retiro para mantener saludable nuestra masa ósea, además de una dieta sana y apropiada." (Periódico Tu Salud, Año 4 No.6, noviembre de 1996, p. 16).

En resumen, el desbalance de calcio y su deficiencia no se deben a que no se ingieran productos lácteos, sino todo lo contrario. A la vez es un asunto de muchos factores, resumidos en el siguiente diagrama:



Parte 5. METODOS HIGIENICOS

De acuerdo a la información suministrada, es innegable el daño que provoca al cuerpo humano los alimentos de origen animal. Por otra parte, una dieta vegetariana resulta de mayor beneficio para la salud, lo cual también ha sido reconocida por los medios noticiosos:

"Según los especialistas, con la dieta vegetariana se obtienen niveles de colesterol más bajos y menos problemas cardíacos. Además, la posibilidad de contraer cáncer aminora en un 40 por ciento. Además, y si estas fueran pocas razones para decidirse por una dieta vegetariana, quienes sigan sus dictados

tendrán menos probabilidades de padecer artritis, obesidad, diabetes, estreñimiento, cálculos de vesícula, alta presión arterial, intoxicaciones alimentarias y muchos otros problemas." (El Vocero, 18 de junio de 1997, p. 34).

Pero aun cuando tengamos una dieta adecuada y saludable, es recomendable conocer algunos principios básicos de higiene o limpieza, pues gran parte de los envenenamientos por alimentos se originan por la contaminación en los medios de procesamiento de alimentos, en su distribución y preservación. Las estadísticas dicen:

"Los Centros Federales para el Control y Prevención de Enfermedades estimaron que 9,000 personas mueren todos los años a causa de envenenamientos con comestibles en Estados Unidos. Millones más se enferman." (El Nuevo Día, 4 de enero de 1998, p. 120).

Si no se toman las medidas correctas de higiene aun las frutas y vegetales que parecen sanos, ya sea frescos o preparados, podrían acarrear problemas a la salud. La Administración Federal de Drogas y Alimentos ofrece algunos consejos que pueden ser de utilidad para evitar las enfermedades asociadas a los alimentos:

1. Seleccione los alimentos enlatados y empacados primero, y los congelados o los que se deterioran rápido para lo último (si usted le toma más de una hora en llegar a su casa, lleve una hielera portátil para estos últimos alimentos).

2. No compre alimentos cuyas latas estén abultadas o golpeadas, o cuyos frascos estén agrietados o sus tapas abultadas.

[Nota de este autor: se han reportado casos de muerte por botulismo causadas por la bacteria Chlostridium botulism que penetra en las latas de alimento. Estas latas se ven infladas o abultadas, y liberan gas al abrirse].

3. Observe las fechas de expiración. Nunca compre un alimento cuya fecha de expiración se haya vencido.

4. Cuando almacene sus alimentos en los gabinetes o en el refrigerador, coloque los más recientes atrás, y pase los de mayor tiempo al frente para que los use primero.

5. No aglomere o amontone demasiados productos en el refrigerador o congelador de manera que el aire no circule.

6. Lávese las manos antes de preparar sus alimentos; mantenga el área de la cocina limpia y en orden.

[Nota de este autor: los desinfectantes a base de lisol son los bactericidas más efectivos, aún superior al cloro u otros].

7. Utilice tablas para cortar los alimentos que estén hechas de plástico o cristal, pues las de madera son un criadero de bacterias.

8. Lave la parte superior de las latas para que el sucio no penetre dentro. También lave los abrelatas, procesadores de alimentos antes y después de usarlos.

9. Lave bien las frutas y vegetales antes de consumirlos o prepararlos.

10. Siempre consuma los alimentos ya sea calientes o fríos en su temperatura. No deje alimentos cocinados en la mesa o en la cocina por más de dos horas. Las bacterias causantes de enfermedades crecen en temperaturas entre 40 y 140 °F. No deben comerse alimentos que han estado en este rango de temperatura por más de dos horas.

[Nota de este autor: refrigere sus alimentos que sobren, y si viaja con alimentos cocinados, manténgalos bien sellados, en hieleras, o termoaislantes para evitar un foco de infección].

11. Refrigere los alimentos que sobren lo antes posible en recipientes bien sellados, y utilícelos dentro de los próximos tres días.

12. No descongele alimentos a temperatura de ambiente. Colóquelos en el refrigerador por uno o dos días, o descongélelo en agua fría cambiándola cada

media hora, o descongélelo mientras lo cocina.

13. Nunca pruebe algún alimento que parezca o huelga mal, o que provenga de latas abultadas, con liqueos o con hundimientos marcados, o de frascos cuyo sello tenga liqueos.

Estos consejos fueron extraídos del artículo titulado: Preventing Food -Borne Illness, Food and Drug Administration Publication # 91-2244, marzo de 1993, pp. 1-3. Otros consejos no mencionados antes se seleccionaron de entre varios publicados en el Periódico El Nuevo Día, 7 de mayo de 1997, p. 83:

1. En la tienda, busque frutas y vegetales que no estén magullados, arrugados, que no tengan hongos ni se sientan blandos. No compre nada que huelga mal.

2. Bote todos los vegetales que llevan mucho tiempo en la nevera - todo lo que tenga hongo o luzca blando, o huelga mal o que diga que es mejor si se usa para una fecha en específico.

3. No use detergentes para lavar frutas y vegetales porque estos son porosos y absorben el detergente. Los detergentes no están rotulados por el FDA para usarse con alimentos.

4. Además de lavarlos, debe mondarlos y desechar las hojas de afuera y las cáscaras. Los vegetales más duros como las papas y las zanahorias deben cepillarse bien si quiere comer la fibra y los nutrientes de la cáscara.

5. Mantenga el refrigerador limpio y frío, y tape y refrigere los vegetales y frutas picados.

6. Si prepara ensaladas de frutas o de vegetales de antemano, manténgalas en el refrigerador hasta el momento de servir las. Deseche las frutas y vegetales picados que han estado fuera de la nevera por cuatro horas o más.

Nota del Autor:

El material expuesto en esta obra es el resultado de una revisión de literatura e investigación exhaustiva sobre los temas de salud presentados, hecho con el único fin de informar al público. No se pretende, bajo ninguna circunstancia, sustituir la opinión o recomendación de su médico o profesional de la salud de su preferencia.

Terminado e Impreso en Febrero de 1998.

Para Copias Adicionales, Escriba a:

Roberto Díaz

Box 363

Arroyo, PR, 00714