

LA COMIDA DEL REY

La Biblia registra una historia que nos enseña una importante lección de integridad a los principios de salud. Cuando los israelitas cayeron en manos del ejército de Nabucodonosor, un antiguo rey de Babilonia, unos cuatro jóvenes fueron llevados a comparecer ante su palacio. “Y dijo el rey a Aspenaz, jefe de sus eunucos, que trajese de los hijos de Israel, del linaje real de los príncipes, muchachos en quienes no hubiese tacha alguna, de buen parecer, enseñados en toda sabiduría, sabios en ciencia y de buen entendimiento, e idóneos para estar en el palacio del rey; y que les enseñase las letras y la lengua de los caldeos. Y les señaló el rey ración para cada día, de la provisión de la comida del rey, y del vino que él bebía; y que los criase tres años, para que al fin de de ellos se presentasen delante del rey. Entre éstos estaban Daniel, Ananías, Misael y Azarías, de los hijos de Judá. A estos el jefe de los eunucos puso nombres: puso a Daniel, Beltsasar; a Ananías, Sadrac; a Misael, Mesac; y a Azarías, Abed-nego. Y Daniel propuso en su corazón no contaminarse con la porción de la comida del rey, ni con el vino que él bebía; pidió, por tanto, al jefe de los eunucos que no se le obligase a contaminarse.” (*Daniel 1:3-8*)¹.

Daniel se opuso a la orden del rey de ingerir alimentos que consistían principalmente de carnes clasificadas como inmundas de acuerdo a las leyes levíticas (*Levítico 11; Deuteronomio 14:3-21*), y que además provenían de animales sacrificados a los ídolos. Aparte de esto, ellos no comían carne, pues eran vegetarianos. También se les había señalado que debían beber vino del rey, cosa que ellos rechazaron, ya que les estaba prohibido a los que se consagraban al servicio del Padre Celestial (ver *Levítico 10:9; Números 6:1-3; Jueces 13:4,5*). “Cuando Daniel y sus compañeros fueron puestos a prueba, se colocaron plenamente del lado de la rectitud y la verdad. No procedieron caprichosamente sino inteligentemente. Decidieron que como la carne no había formado parte de su régimen en lo pasado, no debían comerla en lo futuro; y así como el vino había sido prohibido a todos los que deben ocuparse en el servicio de Dios, decidieron que no lo tomarían. Sabían lo que les sucedió a los hijos de Aarón y que el vino ofuscaría su mente, que la complacencia del apetito nublaría sus facultades de discernimiento. Se han registrado estos detalles en la historia de los hijos de Israel como una advertencia, para que cada joven rechace todas las costumbres, prácticas y complacencias que de alguna forma puedan deshonorar a Dios.” (E. G. de White, *Comentario Bíblico Adventista*, tomo 4, p. 1188).

El jefe de los eunucos que estaba a cargo de la alimentación de Daniel y sus compañeros temió por su vida, pues pensó que si ellos no comían la comida del rey iban a lucir una apariencia desnutrida. Entonces Daniel le hizo una propuesta: “Te ruego que hagas la prueba con tus siervos por diez días, y nos den legumbres a comer, y agua a beber.” (*Daniel 1:12*). Daniel pidió para él y sus amigos una dieta estrictamente vegetariana y agua para tomar. Una lectura superficial de este versículo nos llevaría a pensar que ellos pidieron solamente lo que nosotros conocemos como legumbres o leguminosas, que incluyen las habichuelas, frijoles, judías, arvejas, habas, gandures, garbanzos, lentejas, etc. Las legumbres son ricas en vitaminas A, B₁, B₂ y C, y contienen calcio, hierro, fibra y proteínas, pero no proveen todos los nutrientes necesarios para una buena salud. Una lectura más profunda de este versículo nos dará una idea más clara de la dieta que escogieron Daniel y sus amigos. La palabra original que se tradujo en castellano como legumbres es **zêrôa'** o **zêrâ'ôn**, que significa vegetal (*The New Strong's Exhaustive Concordance of the Bible # 2235*). De hecho, esta palabra se tradujo al inglés en *The Interlinear Bible Hebrew-Greek-English* [Jay P. Green, Sr., Hendrickson, © 1986] como “vegetables”. Queda aclarado entonces que Daniel y sus amigos pidieron un régimen simple basado en vegetales y agua. Luego de este experimento, que inicialmente duró diez días (vers. 15) y luego

se extendió por tres años (vers. 5), se demostró que esta dieta vegetariana rindió mejores frutos comparada con la comida del rey a base de carne y vino. “Pasados, pues, los días al fin de los cuales había dicho el rey que los trajesen, el jefe de los eunucos los trajo delante de Nabucodonosor. Y el rey habló con ellos, y no fueron hallados entre todos ellos otros como Daniel, Ananías, Misael y Azarías; así, pues, estuvieron delante del rey. En todo asunto de sabiduría e inteligencia que el rey les consultó, los halló diez veces mejores que todos los magos y astrólogos que había en todo su reino.” (*Daniel 1:18-20*).

LA DIETA Y LA INTELIGENCIA

“Dios quiere que los hombres cultiven la fuerza del carácter. Los que son meramente contemporizadores no son aquellos que recibirán una rica recompensa día tras día. El quiere que los que trabajan en su causa sean hombres de aguda inteligencia y rápida percepción. Deben ser temperantes en el comer; los manjares succulentos no deben encontrar lugar en sus mesas, y cuando al cerebro se lo carga constantemente y hay falta de ejercicio físico, deben comer con frugalidad, aun tratándose de alimentos sencillos. La claridad de mente y la firmeza de propósito de Daniel, su fortaleza de intelecto para adquirir conocimientos se debía en extenso grado a la sencillez de su régimen, en relación con su vida de oración.” (*Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, p. 97). Existe evidencia reciente que demuestra una estrecha relación entre el consumo de frutas y vegetales y la inteligencia, y que podría corroborar la prueba a que Daniel y sus compañeros fueron sometidos. Veamos cómo esto ocurre. “Algunas cosas pueden ir directamente a su cabeza - y ello incluye el alimento que usted ingiere. Los científicos han entendido por mucho tiempo que los nutrientes pueden aumentar la concentración, mejorar la memoria y disipar el estrés. Y en estos días ellos están teniendo una idea más clara sobre cuáles alimentos pueden proteger su cerebro del deterioro asociado con la edad, y mejorar su función. He aquí la manera de tornar su cerebro en una máquina pensante inclinada y dispuesta.

“**Vitaminas B** - Las vitaminas del grupo B son los bloques constructores de los neurotransmisores clave, y esenciales para la salud del cerebro. Por ejemplo, la colina y la B₁₂ son necesarias para construir el neurotransmisor acetilcolina, que es responsable del funcionamiento de la memoria. Usted puede encontrar grandes cantidades de vitamina B en las legumbres (habichuelas, judías, garbanzos y lentejas), en vegetales de hoja verde y en el jugo de china [naranja]...la levadura de cerveza, el germen de trigo y los productos de soja en particular son fuentes ricas en colina. La vitamina B₁₂ puede ser elusiva para los vegetarianos porque no se encuentra de forma abundante en las plantas, pero los productos de soja tales como el miso y el tempeh son buenas fuentes.

“**Antioxidantes** - los vegetales y frutas de color brillante están llenas de vitaminas antioxidantes como C, E y beta-caroteno. Se le consideran limpiadoras, barriendo los radicales que envejecen y dañan las células del cuerpo y del cerebro. Los antioxidantes también ayudan a mantener las arterias limpias para un máximo flujo de sangre y oxígeno al cerebro. La vitamina C y E en particular inhiben la coagulación de la sangre, ayudando a prevenir la apoplejía. Se ha encontrado que la vitamina E evita la enfermedad de Alzheimer. Ingiera grandes cantidades de vegetales de hoja verde (espinaca, col rizada, hojas de berza), vegetales crudos (brécol, repollo, coles de Bruselas) y vegetales de colores rojo, amarillo y anaranjado (tomates, zanahorias, albaricoques, uvas rojas, moras).

“**Proteínas** - las proteínas construyen el tejido cerebral, pero también activan la producción de los neurotransmisores norepinefrina y dopamina, que son los responsables de la claridad de pensamiento, concentración y acción. Busque las

1. En este estudio se cita la Biblia versión Reina-Valera, 1960.

proteínas bajas en grasa para mantenerlo a Ud. listo y entendido [tales como la leche de soja y las legumbres]...Evite las proteínas altas en grasa como la mantequilla de maní o el queso; estos requieren más energía para digerirse, y disminuyen la producción de dopamina y norepinefrina; ambas cosas embotan sus poderes mentales.

“**Las grasas adecuadas** - Una dieta cargada de grasas saturadas no sólo es mala para su corazón; es mala para su cerebro porque tiende a tapan las arterias, lo que es prácticamente una invitación para un ataque. En adición a reducir su ritmo, los alimentos grasosos pueden convertirlo en perezoso - un nuevo estudio sostiene un vínculo entre los alimentos grasosos y la depresión y la agresividad. Pero esto no significa que usted debe prohibir toda la grasa en su dieta. Algunas grasas como los ácidos grasos esenciales (AGE) omega-3 y omega-6 mejoran la función cerebral. Estudios también demuestran que éstos protegen de daños al cerebro, y lo pueden sanar una vez que ocurre un daño. Los vegetarianos pueden hallar estos AGE en algas marinas secas como el nori...wakame, arame, hijiki, kombu y las kelpas...

“**Carbohidratos** - el consumo de carbohidratos puede estimular la producción de serotonina, un químico relajante del cerebro que nos ayuda a concentrarnos en momentos de estrés. Busque carbohidratos complejos tales como frutas, vegetales, cereales integrales y pasta, en lugar de bocaditos azucarados que producen un rápido ímpetu, y luego una rápida caída. Los carbohidratos funcionan mejor cuando se acompañan con proteínas bajas en grasa y fibra - la combinación evita que el neurotransmisor triptófano, conocido por causarnos debilidad, inunde el cerebro. La herencia, la edad y el ambiente juntos figuran en la construcción de una mente aguda, pero al proporcionarle a su cerebro los nutrientes que éste necesita le ayudará a que usted dé lo mejor de sí.” (*Vegetarian Times*, mayo de 1998, pp. 92, 94). En adición a estos, las frutas (banana, manzana, mango, fresa, melón), las nueces, las hortalizas (ajo y lechuga), y la papa poseen una acción particularmente poderosa sobre el cerebro, bien sea como sedantes o estimulantes naturales (*El Nuevo Día*, 29 de octubre de 1997, pp. 86-87). Un estudio reciente realizado en Israel reveló que una dieta vegetariana muy particular puede mejorar la capacidad cerebral. “Una dieta a base de pan, patatas, pasta y legumbres mejoran el estado de ánimo y el nivel mental, y ayudan a perder peso, según una investigación del Hospital Ilijov de Tel Aviv...La dietista Olga Raz, junto con cuatro médicos del hospital, basaron su dieta en el hecho de que un descenso del nivel de la serotonina causa mal humor e incluso depresión, una disminución de la concentración y de la memoria, perturbaciones del sueño y deseo de ingerir dulces. Pero la ingestión de hidratos de carbono complejos como el pan, las patatas, las pastas y las legumbres aumenta el nivel de la serotonina en la sangre, lo que, a su vez, mejora el estado de ánimo e incrementa el funcionamiento de la mente, así como la energía.” (*Primera Hora*, 1 de mayo de 1998, p. 42A).

LA CARNE DEL REY

El Rey de las Carnes ofrece en este tiempo en sus carnicerías una gran selección de carnes frescas y selectas como: filete *T-bone*, *Portenhouse*, *Swiss*, *Sirloin*, *Mignon*, *California*, *Chuck*, babilla, lomillo, bistec machacado, carne para guisar, carne para mechar, carne molida, ternera para fricasé, costillas de ternera, etc., así como otras menos selectas como la lengua, *mondongo* (estómago), hígado, rabo en trozos, etc., y carnes procesadas enlatadas como el *corned beef*, y cortes fríos procesados, como el “*salami*”, la “*boloña*”, el salchichón y los “perros calientes”. También ofrece en sus líneas de restaurantes de comida rápida y en restaurantes particulares una gran variedad de: (1) hamburguesas sencillas, grandes y pequeñas, a la parrilla o a la plancha, con o sin queso, doble carne, triple carne, con tocینeta, etc., (2) filetes poco cocidos, medianamente cocidos, y bien cocidos; (3) comida mexicana con fajitas de

carne, tacos, y burritos con carne molida. Todos estos salen con su acompañamiento y refresco favorito en ofertas económicas donde los restaurantes compiten por mejorar el precio, en ocasiones obsequiando un premio. Ante esta oferta, existe una gran demanda. Las cifras indican que los americanos consumen diariamente unas 49 millones de libras de carne de res (*Time*, 1 de septiembre de 1997, p. 25). El consumo anual de carne por persona es de 178 libras, o medio novillo por familia promedio (*Vegetarianism: Answer to the Most Commonly Asked Questions*, NAVS [Box 72, Dolgeville, NY 13329], pp. 7,8).

Ahora bien, el empaque de todas estas carnes crudas que se venden en el comercio contiene el sello de una agencia federal que certifica su aprobación para el consumo humano como un alimento seguro. Pero existen muchas cosas relacionadas con todas estas carnes que no aparecen en la etiqueta del empaque que son importantes que el público consumidor conozca. Su salud, y aún su vida, puede estar en juego. “Todo tipo de enfermedades infecciosas en los animales, incluyendo enfermedades causadas por virus, rickettsias, espiroquetas, bacterias, hongos y protozoarios son comunes con el hombre.” (Agatha Thrash, M.D., y Calvin Thrash, M.D., *The Animal Connection*, New Style Books, © 1983, p. 3). Al riesgo de microorganismos infecciosos se añaden diversos gusanos parásitos, las condiciones de salud e higiene en las granjas y mataderos, los métodos de inspección de la carne, los antibióticos, las hormonas de crecimiento, aditivos, preservantes y pesticidas. Toda esta lista de factores importantes se discutirán a continuación para que evaluemos cuán seguro es lo que el *Rey de las Carnes* nos presenta en la mesa.

Los animales son lo que comen - Como se indicará más adelante, la calidad del alimento que consumimos juega un papel importante en la calidad de nuestra salud a largo plazo, y en la longevidad (duración de vida). El mismo principio se aplica también a los animales: la calidad de la salud de éstos depende de la calidad del alimento que ingieren. Las vacas son mamíferos artiodáctilos o rumiantes herbívoros, que se caracterizan porque poseen un estómago dividido en cuatro cámaras: omaso, abomaso, libro y cuajar. No poseen dientes incisivos ni caninos superiores ni premolares; poseen incisivos inferiores que encajan con una almohadilla dura en la mandíbula superior, y muelas planas bien atrás para triturar el pasto. Con este tipo de dentadura, las vacas cortan la vegetación y la tragan. Posteriormente rumian acostadas. En este proceso, regurgitan (vomitan sin sentir náuseas ni hacer esfuerzo) un bolo alimenticio de unas de las cavidades del estómago, lo mastican nuevamente con las muelas, y vuelven a tragarlo. Este bolo masticado pasa a otra cavidad en su estómago donde ciertas bacterias ayudan en el proceso de la digestión de la celulosa. Las vacas son vegetarianas por naturaleza, y su dentadura y sistema digestivo están diseñados para este tipo de alimentación.

Sin embargo, la industria de la carne y de la leche, en su afán por obtener el mejor ganado de carne y una mejor producción de leche, le han cambiado la dieta a las vacas norteamericanas. Las han convertido en caníbales, carroñeras, y trituradoras de desperdicios. El ganado americano [y posiblemente de otros lugares, como Europa] es alimentado con comida procesada que puede contener, entre otras cosas: 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), de vacas, ovejas, cabras, venados, alces, y visones (ver *Vegetarian Times*, julio de 1997, p. 26; y septiembre de 1997, p. 26); harina procedente de huesos y partes de corderos (*El Nuevo Día*, 31 de marzo de 1996, p. 44); cáscaras de china [naranja], guineo [banano] y de almendras, soja, excremento seco de aves de corral, harina de plumas de pollos y pavos mezclada con cadáveres de ovejas y vacas, productos añejos de las panaderías, tales como donas, panes y galletas, y desperdicios de los restaurantes (Virgil Hulse, *Mad Cows and Milk Gate*, Marble Mountain Pub. © 1996, pp. 29, 32, 64). Una parte de las fuentes de proteína del alimento procesado proviene

también de tejidos de cabras y ovejas, productos de los mataderos (cerebro, cordón espinal, bazo, timo, amígdalas, nódulos linfáticos o intestinos), y animales muertos o moribundos, enfermos, o defectuosos [clasificados como 4-D] (*Ibid.*, p. 52). Por lo menos un 14% por peso de la carroña de las vacas se usa para alimentar a otras vacas (*Ibid.*, p. 57).

Nuestro sentido común nos dice que es antinatural convertir las vacas de herbívoras a caníbales y carroñeras. Obviamente, las vacas no saben qué tipo de alimento están consumiendo cuando le ofrecen el pienso o el alimento procesado. Es de esperarse entonces que las vacas alimentadas con esta comida procesada, compactada y malsana enfermen y mueran sin remedio. Cuesta decirlo, pero los productores de carne le hacen un favor a estas vacas al sacrificarlas, pues en algún momento morirán a causa de ingerir esta comida inapropiada. De hecho, miles de ellas estando ya enfermas a punto de morir han sido sacrificadas para el consumo humano y llevadas hasta las mesas de tantas personas. ¿Es esta carne una fuente apropiada de proteína? A continuación veremos que las enfermedades adquiridas por el ganado alimentado con desechos de rumiantes pueden transmitirse también a los humanos.

La encefalopatía espongiiforme bovina - la encefalopatía espongiiforme bovina (de aquí en adelante EEB), conocida popularmente como la enfermedad de las vacas locas, es una enfermedad degenerativa, progresiva, y fatal que afecta el cerebro del ganado. Es causada por una proteína anormal desprovista de material genético conocida como prión, que se acumula en el cerebro matando las neuronas. Esto genera pequeños agujeros en el cerebro que luego se llenan de líquido, los que a través del microscopio poseen la apariencia de una esponja. La variedad humana de la EEB se la conoce como la enfermedad de Creutzfeldt-Jakob (de aquí en adelante ECJ). Esta enfermedad es contraída por el ganado a través del consumo de harinas procesadas de huesos y partes de cordero infectadas con el agente “*scrapie*” [enfermedad que afecta a las ovejas]. Algunas partes del cuerpo del ganado infectados o aún la res completa se usarán eventualmente para hacer alimento reciclado, y así la enfermedad se transmite al ganado y a otros animales. Se transmite al hombre cuando éste consume la carne del ganado infectado¹. El período de incubación es largo: desde que la enfermedad se manifiesta hasta que la vaca muere transcurren entre dos a ocho años. No existe cura; las víctimas pierden la memoria y mueren en seis meses. Esta enfermedad se encuentra principalmente en Gran Bretaña, aunque se han reportado otros casos aislados o esporádicos en Irlanda, Francia, Portugal, Suiza, Alemania, Italia, Omán e Islas Malvinas. 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 (ver Hulse, *Mad Cow and Milk Gate*, pp. 13-22, 69; *El Nuevo Día*, 30 de mayo de 1996; y *Vegetarian Times*, septiembre de 1997, p. 26).

1. “Otras sustancias de origen bovino que se usan en la preparación de productos médicos o veterinarios podrían ser vehículos para propagar agentes de EEB, tales como hormonas de crecimiento, páncreas fresco, hígado, cerebro, harina de hueso, y cápsulas de gelatina que contienen medicina. Esté alerta al etiquetado de productos que usualmente son derivados animales, a menos que se indique lo contrario: alantoina, aminoácidos, colesterol, colágeno, elastina, cortisona, ácidos grasos, ácido glutámico, queratina, lípidos, ácido nucleico, polisorbatos, ácido esteárico y sebo. Hay mucho que nosotros como individuos debemos aprender acerca de los ingredientes “secretos” derivados del ganado en los artículos más comunes del hogar, como los dulces, malvaiscos (*marshmallows*) que contienen gelatina, cremas faciales y cosméticos.” (Hulse, *Mad Cows and Milk Gate*, pp. 23-24).

En otros estudios se encontró una nueva cepa de esta enfermedad cuyo período de incubación podría extenderse hasta 15 años, y no se pudo negar la posibilidad de que esta enfermedad se convierta en una epidemia, muy a pesar de que los británicos prohibieron el uso de residuos animales contaminados como alimento para el ganado

(*Time*, 1 de abril de 1996, p. 47). Es altamente probable que una nueva forma de esta enfermedad se haya desarrollado en los EEUU, con repercusiones para la salud humana. “En un estudio en 1989 en la Universidad de Pittsburg tres casos de la enfermedad de Creutzfeldt-Jakob [ECJ], que retrasaron el estudio, tuvieron un curso más largo del que usualmente se ve en esta condición, y fracasaron cuando vivieron para demostrar las usuales anomalías EEG. Los casos de ECJ descubiertos en Pittsburg presentaron síntomas que eran más compatibles con la enfermedad de Alzheimer que con los casos clásicos de ECJ. El estudio de Pittsburg podría indicar que algunas de las 4 millones de personas en los EEUU que sufren de Alzheimer pueden estar realmente infectados con agentes que causan la ECJ. Y de esto surge una pregunta: ¿Podría ser que una forma no reconocida de encefalopatía espongiiforme bovina haya infectado al ganado de los EEUU y entrado en la cadena alimenticia humana?...Ahora, una nueva evidencia indica que la encefalopatía espongiiforme bovina ha aparecido en la población del ganado de los EEUU.” (Hulse, *Mad Cows and Milk Gate*, pp. 59-60).

En 1997, se planteó la amenaza de esta enfermedad en el ganado de carne de los Estados Unidos. Parte de la noticia reportada por la revista *Time* titulada: *Podría la Enfermedad de las Vacas Locas Estallar Aquí?*, decía: “...un número de investigadores en los Estados Unidos no están convencidos de que algunas de las condiciones que llevaron al brote de las vacas locas en Bretaña no existan aquí, llegando al mismo esparcimiento del patógeno de la EEB...Lo que preocupa a Rohwer [director de virología molecular del Centro Médico VA en Baltimore] y a otros es que la industria agrícola de los EEUU, al igual que su contraparte británica, recicla desechos animales, convirtiéndolos en alimento para ganado y fertilizante. Si aún una sola vaca doméstica desarrollara espontáneamente la enfermedad - algo que se sabe que ocurre en la naturaleza - el patógeno podría dispersarse rápidamente a través de los rebaños de los EEUU.” (*Time*, 27 de enero de 1997, p. 53). Como puede ver, este es sólo un ejemplo de una rara y mortal enfermedad adquirida por el ganado y transmitida al hombre. Veamos ahora una enfermedad causada por una bacteria mutante que puede transmitirse al hombre a través del consumo de carne de ganado vacuno contaminada.

La carne de res y la bacteria *Escherichia coli* 0157:H7 - A principios de 1982, apareció en escena la cepa mortal *Escherichia coli* 0157:H7, una bacteria coliforme fecal enterohemorrágica (ocasiona hemorragias en el intestino) que ha causado enfermedades y muerte a miles de personas. Anteriormente se indicó que la alimentación del ganado con desperdicios de rumiantes es causante de la enfermedad de las vacas locas. Es altamente probable, aunque no concluyente, que el cambio de la dieta herbívora de las vacas esté también relacionado con la dispersión rápida de esta cepa mortal de *E. coli* 0157:H7. “Alimentar el ganado con heno en lugar de granos durante al menos cinco días antes de matarlas disminuye el riesgo de que puedan albergar las formas peligrosas de la bacteria *E. coli*. Un estudio realizado esta semana encontró que el heno disminuye el nivel de acidez en los intestinos de la vaca, haciéndolos más resistentes para que la cepa notoria 0157:H7 proliferara, la que ha causado enfermedades severas y muerte en las personas.” (*Time*, 21 de septiembre de 1998, p. 113).

Veamos cómo esta bacteria se transmite del ganado al hombre. “Claro está que las principales fuentes de la peligrosa bacteria de los alimentos son la carne, las aves de corral y los huevos. La *Salmonella*, una bacteria que prolifera en alimentos crudos y poco cocidos ricos en grasa y proteína animal, afecta a más de dos millones de personas al año, con una tasa de dos muertos por cada mil casos. La mayor amenaza a la vida lo es *E. coli* 0157:H7 que se encuentra principalmente en la carne molida para hamburguesas y afecta a cerca de 20,000 personas al año, matando de éstas a unas 500, mayormente niños y ancianos. *E. coli* vive en el intestino de las vacas y puede pasar a la carne directamente, ya que durante la matanza el contenido interno de la

vaca puede contaminar la carne que luego es consumida, o indirectamente a través de la materia fecal de la vaca. La enfermedad no parece afectar a las vacas, solamente a los humanos que consumen la carne o se exponen a los productos de desecho de las vacas. Y esto es sólo la cumbre de un iceberg patógeno. Un estimado del mismo USDA [Departamento de Agricultura de EEUU, por sus siglas en inglés] indica que 4,000 americanos mueren cada año solamente por carne y aves contaminadas.” (*Vegetarian Times*, noviembre de 1996, p. 82).

“Aunque algunas cepas de *E. coli* han estado relacionadas con diarrea en viajeros, e infecciones del tracto urinario, ninguna se pensó que fuera tan mortal hasta que la cepa 0157:H7 apareció en escena en 1982. En algún momento a lo largo del camino, la 0157:H7, que una vez fue una rara cepa de *E. coli*, encontró un nicho ecológico favorable en el intestino de las vacas de Norteamérica. El alimento más probable para albergar a *E. coli* es la carne para hamburguesas. Cada hamburguesa comercial contiene carne de al menos doscientas fuentes diferentes, aumentando la probabilidad de que alguna bacteria tóxica pueda llegar a la tanga. Sólo se necesitan de una a 10 bacterias *E. coli* para infectar a un ser humano, comparado con los millones de bacterias *Salmonella*. Una paila llena de carne puede estar contaminada antes de formar las familiares bolas de carne, ser apiladas, congeladas, y enviadas a los restaurantes de comida rápida o a los supermercados. Cada vez que la carne es manipulada, y se permite que alcance la temperatura de ambiente, o es cocinada, existe una oportunidad para que la bacteria crezca a niveles peligrosos.” (*Ibid.*, p. 88).

Algunos estudios han encontrado que la cepa peligrosa *E. coli* está presente dondequiera entre el 0.1 y el 3.7 por ciento de la carne cruda vendida en los Estados Unidos (*Scientific American*, marzo de 1997, p. 36). Esta bacteria produce una toxina (verotoxina) que destruye inicialmente las células epiteliales de la pared interna del intestino y los vasos sanguíneos, provocando pérdida de agua y sales, y diarreas sangrantes copiosas. Luego, la toxina pasa al torrente sanguíneo donde comienza a dañar los vasos sanguíneos a través de todo el cuerpo. Esto produce coágulos que obstruyen los órganos como los riñones. La enfermedad causada por esta bacteria se conoce como el síndrome urémico hemolítico (de aquí en adelante SUH). Inicialmente esta enfermedad puede presentar síntomas similares al catarro, acompañados de náusea, diarrea, vómito y dolor de cabeza. Por lo general estos síntomas progresan con dolor intestinal agudo y sangrado fecal copioso, y puede complicarse con fallo renal, edema pulmonar, anemia, pérdida de balance, y daño a prácticamente todos los órganos internos. En casos extremos el SUH puede agravarse, y originar lo que se conoce como trombosis trombocitopénica púrpura, que es una enfermedad del sistema nervioso central que se manifiesta en ataques, coma y coágulos en el cerebro, y ha causado un 50% de muertes en los ancianos. Las personas que se recuperan del SUH continúan padeciendo durante toda su vida del daño a los órganos internos. Veamos algunos de los casos reportados más fatales.

- En diciembre de 1992, una niña de seis años murió en California [EEUU] luego que consumió una hamburguesa con queso [*cheeseburger*] para niños contaminada con *E. coli* 0157:H7 comprada en un restaurante de comida rápida (Hulse, *Mad Cows and Milk Gate*, pp. 271-172)

- En enero de 1993, un niño de dos años murió de SUH en Washington luego que consumió una hamburguesa aprobada por la USDA, contaminada por la bacteria *E. coli* 0157:H7 y poco cocinada, comprada en un restaurante de comida rápida. (*Ibid.*, pp. 259-260).

- En noviembre de 1993, un joven murió de SUH como consecuencia de comer carne contaminada, luego de ser sometido equivocadamente a una apendectomía, diagnosticársele erróneamente una amebiasis y recibir su tratamiento, recibir diálisis por fallo renal, y caer en coma. (*Ibid.*, pp. 265-267).

- “En 1993, hamburguesas infectadas consumidas en la cadena de comidas rápidas *Jack in the Box* causaron la muerte de cuatro niños y enfermaron a 700 personas

debido a que la carne estaba contaminada con la bacteria *E. coli* 0157:H7.” (*Vegetarian Times*, diciembre de 1996, p. 67).

- En marzo de 1994, una anciana de 88 años murió de SUH en California luego que consumió hamburguesas hechas en casa que alegadamente fueron bien cocinadas, pero que estaban contaminadas con *E. coli* 0157:H7 (*Mad Cows and Milk Gate*, pp. 267-269).

- “Minnesota ha confirmado 24 casos de la enfermedad *E. coli* desde el comienzo de este año [1995]...La gran mayoría de las enfermedades reportadas en Minnesota tienen su origen en el consumo de hamburguesas poco cocidas, dijeron los oficiales del estado...Durante 1994 se reportaron unos 140 casos¹ de la enfermedad causada por *E. coli* en todo el estado de Minnesota.” (Buddy Ferguson, MDH, *Increased Reports of Illness Prompt Warning*, Minnesota Department of Health, 1995).

- “Dos niños del Condado de King padecieron de envenenamiento por alimentos luego que ingirieron carne de Costco contaminada con la bacteria *E. coli* en 1995, dijeron ayer los oficiales de salud del estado...Costco es responsable de un retiro voluntario en muchos estados de unas 172,000 libras de carne molida congelada y selecta luego que una abuela del estado de Nueva York se enfermó el 2 de junio al consumir carne contaminada con *E. coli* 0157:H7, una cepa de bacteria mortal” (Putsata Reang, *Tainted Costco Meat Sickened Two in 1995*, *seattletimes.com*, 1 de julio de 1998).

- “Mary Heersink es co-fundadora de Mesas Seguras Nuestra Prioridad [STOP, por sus siglas en inglés], un grupo en defensa del consumidor. Heersink se convirtió en una activista de la seguridad de los alimentos luego que su hijo Damion consumió una hamburguesa contaminada en una excursión de los Niños Escuchas, y estuvo seis semanas al borde de la muerte”. (*Vegetarian Times*, diciembre de 1996, p. 67).

- “...un niño de seis años murió de una enfermedad misteriosa y agonizante que destruyó todos los órganos de su cuerpo sólo un mes después que se graduó de kindergarten en la primavera de 1993. La enfermedad fue el síndrome urémico hemolítico (SUH), que ahora es la principal causa de enfermedades de los riñones en niños de EEUU, y el principal asesino de niños en Argentina, un país de donde importamos carne. La enfermedad es causada por una cepa tóxica de la bacteria común y benigna *E. coli*, identificada por primera vez en 1982. El SUH afecta a cerca del cinco por ciento de las personas infectadas por *E. coli* 0157:H7.” (*Vegetarian Times*, noviembre de 1996, p. 84).

- “Solamente en el verano pasado [de 1995] pareció que hubo un estallido de envenenamientos por *E. coli* casi en cada lugar: en Oklahoma, New Hampshire, en áreas suburbanas de la ciudad de Nueva York, y de aquí y de allá. Unas 10,000 personas se enfermaron y al menos 12 murieron, con alta posibilidad debido a la carne de EEUU contaminada.” (*Ibid.*, p. 82).

- “El más reciente brote publicado de la bacteria en Escocia el pasado mes de diciembre causó la muerte de 12 personas, y algunos cientos de casos de enfermos. Un episodio masivo el verano pasado en Japón mató numerosos niños de edad

1. Esta noticia ha conmocionado a la Casa Blanca de los EEUU, donde se han consumido más de 15,000 hamburguesas vegetarianas desde el 1994 (fuente: People for the Ethical Treatment of Animals, 501 Front St., Norfolk, VA. 23510; 757-622-PETA (7382); E-mail: peta@peta-online.org). escolar y afectó algunos 9,000 más.” (*Scientific American*, marzo de 1997, p. 36).

- “El 3 de julio, mientras acampaba con su familia en Nuevo Méjico, la niña de 12 años Nicole Schlegelmilch consumió una hamburguesa dañada. Seis días más tarde ella estaba en un cuarto de emergencia en Denver con calambres, deshidratada y sangrando. El 11 de julio mientras se recuperaba, los doctores se maravillaban sobre lo que le afectó a ella...A mediados de agosto al menos cuatro casos más - incluyendo el de Schlegelmilch - han aflorado en todo el estado, todos ellos originados por hamburguesas preparadas en la planta procesadora de carne en Columbus, Nebraska,

propiedad de la Hudson Foods de Rogers, Arkansas.” (*Time*, 1 de septiembre de 1997, p. 34).

¡Quién nos diera a comer carne! - “Y la gente extranjera que se mezcló con ellos tuvo un vivo deseo, y los hijos de Israel volvieron a llorar y dijeron : ¡Quién nos diera a comer carne!” (*Números 11:4*). El pueblo de Israel se cansó del maná, el “trigo de los cielos” el “pan de nobles” (*Salmos 78:24,25*), y quiso saciar su hambre de carne. Por intervención Divina un viento fuerte trajo bandadas de codornices al pueblo de Israel, pero al comerlas perecieron con “una plaga muy grande” (*Números 11:33*). Hoy día esta historia se repite al pie de la letra. Tanto la iglesia como el mundo desean comer carne, y hemos visto en los casos anteriores que se han reportado miles de víctimas. Ante este “vivo deseo”, la industria de la carne ha desarrollado una serie de estrategias para mantenerse supliendo su producto, muy a pesar de que la contaminación bacteriana es evidente.

Inspección de la carne - ¿Por qué tienen que morir tantas personas al año por ingerir carne contaminada en un país tan avanzado tecnológicamente como los EEUU? Tal vez estos factores tengan alguna relación. Irónicamente, hasta principios de 1997, las leyes para la inspección de la carne habían sido las mismas que se implantaron desde el 1907, que a su vez eran un remanente de las que existieron en el siglo 19. Estas leyes antiguas sólo permitían a los inspectores un simple monitoreo basado en mirar, raspar, oler y tocar la carne para ver si estaba podrida, o si tenía materia fecal. Se decía que solucionar el problema requería de mucho esfuerzo y dinero. Costaría unos \$250 millones de dólares enmendar las actuales leyes de inspección de carne, aunque un defensor de la enmienda alegó que hipotéticamente la gente gastaría \$1.25 billones en tratar sólo 5,000 personas que murieran al año por esta enfermedad (Hulse, *Mad Cows and Milk Gate*, p. 267). “Los oficiales de agricultura y grupos de negocio han estado más interesados en proteger el mercado que la salud. Algunos ... [han estado] redefiniendo los microbios infecciosos como un ingrediente natural de los alimentos, culpando a las víctimas de envenenamiento por alimentos como causa de su misma enfermedad debido al mal manejo de los alimentos en su hogar. Claro está que cualquier oficial de salud sabe que si los alimentos traídos al hogar no estuvieran cargados de bacterias patógenas, la enfermedad no hubiera ocurrido.” (*Vegetarian Times*, noviembre de 1996, p. 83). El Congreso de EEUU ha puesto sobre el USDA, una agencia que promueve la agricultura, la responsabilidad de velar por la seguridad de las carnes, aves y huevos, que es un asunto de salud pública. En ocasiones el esfuerzo de esta agencia por solucionar el problema de contaminación causado por *E. coli* 0157:H7 ha sido detenido por “intereses poderosos de la industria” de la carne (*Ibid.*, p. 86).

Por lo menos hasta 1996, el sistema de inspección de carnes en los EEUU tenía estas deficiencias: (1) no tenía leyes que controlaran el contenido de microbios en el alimento para los animales; (2) no tenía leyes que controlaran los aditivos hormonales y antibióticos en el alimento de los animales; (3) no realizaba inspección de los animales vivos en la granja; (4) no tenía leyes de control de infección para los animales transportados; (5) no se hacían pruebas para microbios en los mataderos; (6) no se hacían pruebas para detectar microbios a nivel detal (supermercados); (7) no ofrecía incentivos para los que se sometieran a los controles; (8) no tenía un sistema de rastreo para dar con la fuente de infección original; (9) no hacía inpecciones/controles sobre los microbios en los fertilizantes y en el agua del suelo; (10) permitía niveles entre el 25-50% de contaminación por *Salmonella* en aves que llegaban de los mataderos; y (11) permitía niveles entre el 8-9% de contaminación por *Salmonella* en la carne roja que llegaba de los mataderos (fuente: *Vegetarian Times*, diciembre de 1996, p. 66).

El simple método de mirar y oler no garantiza ni certifica que el tejido de la carne esté libre de virus, bacterias, protozoarios y gusanos. Cuando los animales son sacrificados no se les realiza a cada uno de ellos un análisis minucioso de sus tejidos porque, aparte de resultar costoso para tantos animales sacrificados en masa, la carne se descompondría en el matadero mientras se espera por los resultados del laboratorio. A un inspector le toma apenas ocho segundos para hacer su trabajo. “Para certificar que un hombre de 150 libras no murió de una enfermedad transmisible, le requiere a un patólogo altamente entrenado una inspección de una a dos horas en el salón de autopsia, y de una a dos semanas para estudiar laminillas en el microscopio, y pruebas químicas y bacteriales. Sin embargo, hace años atrás el inspector de carne promedio invertía solamente ocho segundos por cada cadáver de 1,500 libras. A menudo la carne era consumida antes que el inspector pudiera tener los reportes del laboratorio, aún si las muestras habían sido tomadas durante los ocho segundos de inspección. Es improbable que esta situación sea un poco mejor hoy.” (*The Animal Connection*, p. 4).

El 6 de julio de 1996, el presidente de los EEUU Bill Clinton anunció un plan para transformar el antiguo programa de inspección de carnes y aves, donde las industrias emplearían métodos científicos para evitar y controlar la contaminación fecal en los mataderos y en las procesadoras de carne. El plan ha recibido fondos, espera implantarse completamente en el año 2000. El nuevo plan, conocido como Punto de Control Crucial para Análisis de Riesgos (*HACCP*, por sus siglas en inglés), comenzó a implantarse el 27 de febrero de 1997. Según este plan todas las plantas procesadoras de carne y mataderos deben desarrollar y seguir Estándares de Procedimientos de Operación de Sanidad (*SSOP*, por sus siglas en inglés) por escrito para “demostrar que están cumpliendo cada día con todos los requisitos básicos de sanidad.” A partir de esa fecha, se le requirió a todas las plantas (excepto las de poco volumen) que comenzar a realizar pruebas de la bacteria *E. coli* genérica. Luego de seis meses de experiencia en estas pruebas un inspector del Servicio de Inspección y Seguridad en los Alimentos (*FSIS*, por sus siglas en inglés) comenzaría a revisar los resultados. Las muestras se determinarían a base del volumen de la planta, aunque se sugirió lo siguiente: en el ganado, una muestra por cada 300 cuerpos; en cerdos, uno en 1,000; en pavos, uno en 3,000; y en pollos, uno en 2,000. Los procesos de control del HACCP y el cumplimiento de estándares para la *Salmoella* se impondrían a partir del 26 de enero de 1998¹ (ver: *SSOP's and the Generic E. Coli Testing*, documento del U.S. Department of Agriculture, Food Safety and Inspection Service, Washington, DC 20250, enero de 1997).

El cumplimiento de este plan, que descansa gran parte de la responsabilidad en la planta procesadora, se ha impuesto lentamente. “Las compañías de más de 500 empleados tendrán que cumplir para enero de 1998 y compañías de 10 a 500 empleados para enero de 1999. Las compañías de menos de 10 empleados están pautadas para un cumplimiento total en el año 2000.” (Sabah Yassin, *International*

1. El Centro para la Ciencia y el Interés Público (CSPI, por sus siglas en inglés), y Mesas Seguras Nuestra Prioridad (STOP, por sus siglas en inglés) han expresado su preocupación acerca del nuevo plan de HACCP, ya que éste interesa realizar muestras para la bacteria *E. coli* genérica, pero no para la cepa mortal *E. coli* 0157:H7 ni para la peligrosa bacteria *Campylobacter*.

Technical Food Services, Book 1, p. 1). Desde que el HACCP se implantó en enero de 1997, y mientras el tiempo transcurre hasta que éste se establezca completa y eficientemente, la gente continúa enfermándose y muriendo a causa de nuevos brotes de la bacteria mortal *E. coli* 0157:H7. En el verano del mismo año 1997, murieron unas 20 personas, mientras otras se enfermaron, y fueron decomisados millones de kilos de carne contaminada. “La cepa conocida como 0157 “E. coli” ocasionó la muerte de 20 ancianos en Escocia el pasado año y el fallecimiento de cuatro niños en

Estados Unidos en 1993...La bacteria "E. coli" es también la culpable de haber producido el envenenamiento de grandes cantidades de carne para hamburguesas que se detectó el pasado año en los Estados Unidos. Más de doce millones de kilos de carne de vaca tuvieron que ser destruidos en 1997 por la empresa Hudson Foods de Nebraska tras encontrar la inspección sanitaria que la carne contenía esas bacterias." (*El Vocero*, 12 de febrero de 1998, p. 44). El Departamento de Agricultura de los EEUU (USDA) encontró que la contaminación se debió posiblemente a la práctica en esa planta de mezclar la carne cruda que sobraba en un día en la paila del próximo día. Algunas de las compañías que compraron carne a la Hudson Foods fueron Wal-Mart, Safeway, Burger King, y Boston Market (*Time*, 1 de septiembre de 1997, p. 34).

A pesar de estas 20 muertes, el Secretario de Agricultura Dan Glickman publicó un artículo que contrastaba con la realidad. "Cada Día del Trabajo, la mayoría de nosotros nos relajamos y disfrutamos de una buena comida junto a nuestros y familiares, confiados en el conocimiento de que lo que estamos comiendo es seguro...Por años, el gobierno ha instado a los consumidores a cocinar bien sus carnes y aves para evitar enfermedades. Pero gracias a una revolución actual en la seguridad de los alimentos, el gobierno está haciendo mucho más que prevenir que alimentos inseguros, en primer lugar, jamás lleguen a la casa, a la tienda o al restaurante." (*El Vocero*, 23 de septiembre de 1997, p. 34). A pesar de la implantación de este nuevo plan de inspección, en 1998 se registró otro gran foco de contaminación que requirió el retiro de miles de libras de carne del mercado.

"La más grande compañía empacadora de carne de la nación está recogiendo más de 282,000 libras de carne molida de res por todo el país inmediatamente después del descubrimiento de contaminación con la virulenta cepa de la bacteria *E. coli*...La cantidad que está siendo recogida representa la producción total de un día, y fue posiblemente embarcada hacia numerosos estados...La carne molida es procesada ulteriormente por bodegueros y restaurantes, por lo tanto, los consumidores no cuentan con códigos sobre productos que puedan cotejar...La recogida es la última en una serie de casos que involucra a *E. coli* y la carne molida de res, incluyendo la recogida récord de 25 millones de libras el pasado verano por Hudson Foods Co. En ese caso hubo gente que se enfermó, y la debacle financiera resultó en la compra de Hudson por su rival de Arkansas, Tyson Foods, Inc." (*El Nuevo Día*, 30 de abril de 1998, p. 151). La compañía involucrada fue la IBP en Inesco (Illinois, EEUU), que ya había distribuido la carne producida a unos 50 clientes (Pam Ahlberg, *IBP Recall Nearly 300,000 lbs. Of Ground Beef*, Today's News and Analysis, © 30 de abril de 1998).

Debido al sistema de producción y distribución en masa de carne, es difícil evitar que ocurran envenenamientos antes que la carne sea retirada del mercado. Además, con este deficiente sistema de inspección, todavía en 1999 continúan apareciendo cosas extrañas en la carne, aparte de la cepa mortal *E. coli* 0157:H7. "Un nuevo programa de inspección de comestibles en las plantas de carne y carne de aves de la nación está tan superficialmente reglamentado que la carne algunas veces está moteada de pequeñas manchas de pintura, fragmentos de metales y hasta gusanos, alegaron inspectores federales. El Consejo Conjunto Nacional de Locales de Inspección de Comestibles, la unión que representa a los inspectores, dijo que el nuevo programa de Punto de Control Crucial para Análisis de Riesgos con demasiada frecuencia deja que la industria de la carne se reglamente a sí misma, y obliga a los inspectores a quedarse al margen...Antes de que el programa fuera puesto en vigor, los trabajadores en la planta tan sólo examinaban las reses o aves muertas para buscar visualmente señales de enfermedad. Pero los inspectores alegan que algunas plantas no tienen suficientes puntos de inspección para asegurar una carne salubre. También alegan que el Gobierno no les está permitiendo la imposición del cumplimiento de la ley y sacar el problema de la línea de ensamblaje. En su lugar, la carne es devuelta a las

plantas para corregir el problema, alegaron también los inspectores...Durante inspecciones en una planta de carne de aves en Georgia, Sewell dijo que ella encontró evidencia de combustible diesel sobre la carne como también fragmentos de metal. Y dijo además que en una ocasión un producto con gusanos fue devuelto a la planta y que a los trabajadores se les permitió volverlo a procesar y empacarlo." (*El Nuevo Día*, 26 de enero de 1999, p. 82). En la noticia anterior titulada "*Inspección poco fiable*", los inspectores indicaron que este nuevo plan "es como sacar a los árbitros del campo de fútbol". De hecho, en los pasados 17 años se han eliminado unos 14,000 inspectores de carne (*Vegetarian Times*, diciembre de 1997, p. 14).

¿Carne bien cocida? - la Administración de Drogas y Alimentos sugiere cocinar la carne roja y cada hamburguesa a altas temperaturas para matar la peligrosa bacteria *E. coli* 0157:H7. Diversas fuentes sugieren diferentes métodos. (1) "Mientras prepara la hamburguesa en casa, cocine la carne molida hasta que el interior no esté rosado y los jugos sean claros." (*Mad Cows and Milk Gate*, p. 275). Esta recomendación, basada en la apariencia visual, quizás genere dudas. No a todo el mundo el aspecto de la carne le parece igual. Anteriormente se citó el caso de la dama de 88 años en California que consumió hamburguesas alegadamente bien cocinadas y murió de SUH. (2) "Cocinar hamburguesas a una temperatura interna de 160 grados Fahrenheit matará al patógeno. La carne de res nunca debe ser comida "rare" (poco asada)" (*El Nuevo Día*, 30 de abril de 1998, p. 151). 160° Fahrenheit es equivalente a 71° centígrados. Esta recomendación no es fácil de ser llevada a la práctica, ya que a la hora de cocinar una hamburguesa casi ningún cocinero o ama de casa emplea un termómetro para monitorear la temperatura interna de cada hamburguesa hasta que ésta llegue a no menos de 160°F ó 71°C. La línea de restaurantes de comida rápida *Burger King* alega que sus termómetros digitales y las parrillas aseguran que la carne esté completamente cocinada (*El Vocero*, 27 de agosto de 1997, p. 28). Aunque algunas cadenas de restaurantes logren ajustar la temperatura "ideal" con termostatos y termómetros precisos, es importante preguntarnos: ¿emplean estos métodos todos los restaurantes de comida rápida y otros negocios de venta de hamburguesas, aún los vendedores ambulantes de hamburguesas, y los que las preparan en sus hogares? No del todo, ya que en muchos lugares las hamburguesas se preparan cocidas en agua, o con la tradicional "vuelta y vuelta" en una plancha grasosa, dejándolas semi cocidas. De hecho, algunas personas hasta se molestan cuando están bien cocidas, porque alega que le saben a cartón. Además, la gran mayoría de los termómetros que se venden en el mercado a precios razonables no son digitales sino de reloj. Estos poseen una escala de mayor incertidumbre que los digitales, haciéndolos menos precisos y más inseguros en la cocina.

Por otro lado, la marca quemada que deja la parrilla en la carne de la cual algunos restaurantes de comida rápida se enorgullecen, no necesariamente se traduce en salud. Muchos consumidores de hamburguesas las preparan a la barbacoa, asándolas al carbón sobre una parrilla de metal. Se sabe que cuando el humo del carbón se mezcla con la grasa y proteína de las carnes forma sustancias carcinógenas, algunas de las que se encuentran en el mismo humo del cigarrillo. Las partes de la carne quemadas por el calor o por el contacto con la parrilla son las más peligrosas, como ha reportado la literatura: "...las transformaciones a las que se someten los alimentos durante la cocción representan alrededor de 2 gramos de contaminantes diarios. Sin embargo, los ácidos grasos polinsaturados contenidos en las proteínas (huevos, carnes, pescados...) son los más sensibles. Pueden, incluso, transformarse en sustancias cancerígenas cuando se alteran por el calor. Y las partes quemadas son las que contienen más sustancias nocivas." (*Primera Hora*, 28 de julio de 1998, p. 28A). "Existen claras evidencias epidemiológicas que relacionan el consumo habitual de carnes y pescados cocinados en parrillas y asadores, con una mayor incidencia de ciertos tumores, como el cáncer de colon y recto. Hace más de

dos décadas, un equipo de investigadores japoneses del Instituto Nacional del Cáncer de Tokio descubrió que los alimentos cocinados en parrillas presentaban en la costra quemada una alta concentración de aminos heterocíclicos (AH), un potente cancerígeno procedente del humo desprendido por la combustión de la madera o el carbón. Para reducir las cantidades de AH. Los nutriólogos recomiendan no cocinar los alimentos por encima de los 100 a 130 grados centígrados, temperaturas que superan con creces las parrillas.” (*Muy Interesante*, Año XV, No. 11, p. 159).

La lógica nos indica que no es saludable tratar de matar una bacteria con una temperatura de sobre 100°C en las parrillas para crear a cambio un producto que causa cáncer. Además, ¿qué garantía existe de que el calor mate a otras bacterias que no sean *E. coli* 0157:H7, incluso a los virus? Dos estudiosos de nutrición indican: “La cocción no asegura que las bacterias son destruidas. Los virus son más resistentes a la destrucción que las bacterias. La carne asada poco cocida alcanza una temperatura interna de cerca de 60 grados centígrados. Aún la carne asada bien cocida alcanza una temperatura interna de solamente 76 grados centígrados. Los virus que enferman la boca y los pies sobreviven fácilmente en 80 grados centígrados por cuatro horas. A menudo las carnes congeladas y las aves de corral no se cocinan suficientemente para destruir todas las bacterias. Aunque algunas enfermedades de los animales no se encuentran en los humanos, y algunas enfermedades del hombre no se transmiten a los animales, la transmisión de virus y bacterias al hombre se realiza fácilmente a través del consumo de carne, leche y huevos de los animales infectados.” (Thrash y Thrash, *The Animal Connection*, pp. 2-3). Como notará, la temperatura máxima que toleran los virus (80°C) es mayor de la recomendada para matar la cepa de *E. coli* (71°C).

Pruebas y vacunas - La industria de la carne no quiere sucumbir. En 1997 se desarrolló una prueba simple para detectar la presencia de la bacteria *E. coli* 0157:H7 en la carne de res, basada en un cambio de color en una película (*Scientific American*, marzo de 1997, p. 36). Y en 1998 se desarrolló una vacuna experimental para prevenir la infección causada por esta cepa *E. coli* (*Time*, 23 de febrero de 1998, p. 24). Esta fue desarrollada por el Instituto Nacional de la Salud Infantil y del Desarrollo Humano, mediante “un proceso químico que liga cadenas de azúcares con la pared bacteriana”. Los investigadores “aseguran que la vacuna es eficaz y que ha dado resultados positivos en todos los casos en que se ha probado.” (*El Vocero*, 12 de febrero de 1998, p. 44).

Radiación - La batalla contra *E. coli* 0157:H7 continúa. La poderosa industria de la carne que debe suplir la demanda de millones de consumidores no quiere caer. En otro intento por tratar de erradicar esta bacteria mortal el 2 de diciembre de 1997 el USDA aprobó el uso de la radiación nuclear para matar las bacterias *E. coli* 0157:H7, *Salmonella*, *Listeria*, y otros organismos patógenos en la carne de res. Pero antes que los suplidores de alimento inviertan dinero en esta costosa empresa para irradiar la carne, ellos quieren monitorear la demanda del consumidor. Hasta hace dos años la presencia de carne irradiada en los mercados de EEUU era considerado una rareza (*Time*, 15 de diciembre de 1997, p. 84). Pero desde entonces, el gobierno inició una campaña para tratar de convencer al público de que la irradiación de la carne no representa daño a la salud. Las noticias de la prensa reportaron: “...las carnes que se irradian generan los llamados “agentes radiolíticos”, que son sustancias químicas producto de la radiación. Entre estos agentes radiolíticos están los “radicales libres”, que al ser ingeridos atacan el DNA.” (*El Nuevo Día*, 15 de diciembre de 1997, p. 91). La fuente aseguró que a pesar de que la radiación de la carne forma radicales libres causantes de cáncer, indicó que “la incidencia de radicales u oxidantes, es muy poca para producir efectos biológicos adversos en los humanos.”

Mientras el gobierno alega que la radiación es segura, otros estudios parecen indicar

lo contrario. Michael Colby [director de Alimento y Agua, una organización ambiental y de seguridad nacional de los alimentos establecida en Walden, Vt.] señaló estadísticas reportadas en revistas reconocidas que establecen que la radiación de los alimentos “destruye nutrientes esenciales” y crea “compuestos carcinógenos en los alimentos.” (*Vegetarian Times*, diciembre de 1997, p. 12). Algunos mencionan que las inquietudes de Colby no tienen fundamento, y la campaña del gobierno debe continuar en la misma línea. “...la irradiación causa pocos cambios en el sabor, color, y el valor nutritivo del alimento irradiado...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.” (*El Nuevo Día*, 4 de enero de 1998, p. 120). “Los funcionarios de la FDA aseguran que la tecnología no representa peligro alguno, ni altera excesivamente el valor alimenticio del alimento y es algo necesario para frenar las 6,000-9,000 muertes causadas anualmente en los Estados Unidos por enfermedades transportadas en los alimentos.” (*El Nuevo Día*, 12 de julio de 1998, p. 140).

El 12 de febrero el USDA decidió autorizar “la radiación de la carne cruda para reducir los riesgos de contaminación bacteriológica.” (*El Vocero*, 18 de febrero de 1999, p. 41). Ahora, la industria agroalimentaria tiene un reto por delante: “intentar convencer a los consumidores norteamericanos [para] que compren carne “irradiada”, es decir, que ha sido “bombardeada” con rayos gamma” (*Ibid.*). Existe otro asunto a considerar: los medios informativos indican que tanto las bacterias *E. coli* como *Salmonella* pueden controlarse con esta tecnología. (*El Nuevo Día*, 4 de enero de 1998, p. 120). Sin embargo, Colby señala que ya “existen cepas de *Salmonella* resistentes a la radiación, y aunque la radiación resuelva el problema durante un poco tiempo, la bacteria *Salmonella* volverá.” (*Vegetarian Times*, noviembre de 1996, p. 89).

***E. coli* 0157:H7 se dispersa** - El riesgo potencial causado por esta cepa peligrosa de *E. coli* 0157:H7 ya no es sólo de los que consumen carne, pues esta bacteria ha pasado de la carne y del excremento del ganado a contaminar el agua, las superficies, y aún los vegetales. “*E. coli* ha sido dejada sin inspeccionar por tanto tiempo que ha invadido nuestras vidas en cientos de lugares. Ha ocurrido contaminación cruzada dondequiera que el alimento limpio, las superficies, el agua o las manos estén en contacto con el alimento o suelo contaminado. Esto puede suceder en tantos lugares que es difícil mencionarlos todos - en la salida de los supermercados, por donde ha pasado la carne molida, en los centros de cuidado donde los que cuidan han pasado inconscientemente la bacteria de un niño a otro, en las charcas de los patios, en la barra de ensalada de los restaurantes, en el salón posterior de los supermercados, aún en las granjas orgánicas que usan estiércol de animales como fertilizante, y en lagos recreativos río abajo de las granjas de ganado...Abundan artículos de prensa sobre contaminación cruzada que puede ocurrir tan fácilmente como esto: La carne es llevada al cuarto posterior de un restaurante, donde un empleado inconscientemente toca la envoltura del paquete de ésta, y luego abre la jarra del aderezo de ensalada para ponerla en la barra de ensalada.” (*Vegetarian Times*, noviembre de 1996, pp. 82-83, 86-87).

Más enfermedades infecciosas - Existen muchas otras enfermedades transmitidas al hombre a través del ganado o la leche. Estas son: el ántrax, la viruela de las vacas, brucelosis, enfermedades de los pies y la boca, rabia, actinomicosis, *ringworm*, herpes, tétano, gangrena de gas, parásitos, fiebre escarlata, difteria, dolor de garganta por estreptococos, polio y leptospirosis (*The Animal Connection*, pp. 13, 15, 16). También otros estudios en diversos países demuestran que el consumo de carne contaminada con el virus de leucemia bovina (VLB) está relacionado con la incidencia de leucemia (*Mad Cows and Milk Gate*, pp. 149, 169). Bacterias de los géneros *Mycobacterium* (causantes de la tuberculosis del ganado) y *Mycoplasma* (causantes de la

pleuroneumonía del ganado) son potencialmente peligrosas para los humanos (fuente: *Microsoft® Encarta® 96 Encyclopedia*). La campilobacteriosis (causada por la bacteria *Campylobacter jejuni*), el envenenamiento de alimento perfringénico (causado por la bacteria *Clostridium perfringens*), la salmoneliosis (causada por la bacteria *Salmonella* sp.), y el envenenamiento por estafilococos (causado por la bacteria *Staphylococcus aureus*) son otras enfermedades que pueden contraerse por la carne de res (*Preventing Food-borne Illness*, Food and Drug Administration Publication # 91-2244, marzo de 1993, pp. 4-6).

La toxoplasmosis es causada por un protozoo del género *Toxoplasma*. Este se considera como el parásito más común entre los seres humanos, afectando en ocasiones al 33% de la población del mundo (Robert D. Barnes, *Invertebrate Zoology*, Saunders College, Cuarta Edición © 1980 Barnes, p. 48). Los síntomas en los adultos son similares al “flu”, y puede causar “retardación mental, hidrocefalia, enfermedades en los ojos, deformidades, y otros desórdenes neurológicos”, incluso en mujeres embarazadas puede causarle la muerte al feto (*The Animal Connection*, p. 28). Este protozoo se transmite de las vacas al ser humano, usando como intermediario a los gatos. “La toxoplasmosis...generalmente, se contrae por consumir esa combinación exótica de carne cruda, mucho limón, ajo y especias, lo que recibe el nombre de tártaro o crudo. El parásito se localiza idealmente en el intestino de los gatos, luego éstos lo depositan en pastos secos a través de los excrementos y, finalmente...se reproduce en el interior de un robusto vacuno, que se servirá en la mesa hogareña o en la de un restorán.” (*Primera Hora*, 26 de febrero de 1998, p. 42A).

La carne de ganado también puede ser portadora de un gusano plano conocido como la tenia o solitaria que se aloja en el intestino, y debilita a la persona al absorber sus nutrientes. “Las tenias o solitarias se encuentran en el intestino de muchos vertebrados, incluyendo el hombre, y pueden crecer unos 5 a 6 metros de largo. Estas causan enfermedades, tanto por su intrusión en la reserva de alimento como por sus productos de desecho, y su obstrucción del tracto intestinal. La tenia más común en los humanos es la tenia de las vacas [*Taeniarhynchus saginatus*], que infecta a la gente que consume carne poco cocida de ganado que ha sido pastado en terrenos contaminados con excremento humano y que contiene segmentos de la tenia.” (Helen Curtis, *Biology*, Worth Publishers, Cuarta Ed. © 1983, p. 498). El ser humano también puede contraer ocasionalmente otro gusano plano conocido como la duela hepática o cucaracha del hígado (*Fasciola hepatica*). Esta puede adquirirse por la ingestión de hígado de res infectado, y ocasiona la enfermedad conocida como pudrición del hígado (Virgilio Biaggi, *Manual Ilustrado de Laboratorio para Zoología*, Ediciones Riqueña, © 1975, pp. 48-49).

Otros ingredientes indeseables - “Los que comen carne y sus derivados no saben lo que ingieren. Muchas veces si hubieran visto los animales vivos y conocieran la calidad de la carne, la rechazarían con repugnancia. Continuamente sucede que la gente come carne llena de gérmenes de tuberculosis y cáncer. Así se propagan estas enfermedades y otras también graves.” (*Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, p. 464). Esta declaración escrita en 1903 es muy válida en este tiempo. Algunas personas creen que las hamburguesas de producción, y otras carnes procesadas como los *hot dogs*, y carnes frías o enlatadas, están hechos de 100% carne fresca. Veamos algunos de sus componentes.

“...contienen una mezcla 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.” (Joe Crews, *Compromisos Sutiles*, Gospel Productions, pp. 92, 97-98). Estas “carnes” de merienda, jamones y salchichas hechas a base de sobras representan un buen albergue para la bacteria causante del botulismo (*Preventing Food-borne Illness*, p. 4). Anteriormente hemos visto que para solucionar el problema de infección bacteriana se han empleado métodos que inhiben su crecimiento (calor y radiación), pero que a su vez pueden causar un daño detrimental a la salud. Como se verá a continuación, se repite este mismo principio para preservar la carne.

Preservantes y químicos - Cuando un organismo muere, comienza un rápido y natural proceso de descomposición. Las reses destinadas para el consumo de carne comienzan a descomponerse tan pronto cuando son sacrificadas y pierden la temperatura normal del cuerpo. En este proceso intervienen muchas bacterias tanto en la descomposición aeróbica (presencia de oxígeno) de la carne fresca, como en la descomposición anaeróbica (ausencia de oxígeno), aún en las carnes enlatadas. “Las carnes y otros productos proteicos pueden descomponerse por bacterias anaeróbicas, causando putrefacción. La putrefacción de la carne es el resultado del rompimiento de las proteínas por las proteinasas. La degradación subsiguiente de los aminoácidos produce olor hediondo, sulfuros de bajo peso molecular, y compuestos nitrogenados tales como mercaptanos, sulfuro de hidrógeno, amonía y aminas. La evolución de compuestos olorosos nocivos por la putrefacción de las proteínas convierte este alimento en inaceptable para el consumo humano. El olor característico del sulfuro de hidrógeno, por ejemplo, que hace que los huevos podridos no se puedan comer, y el desarrollo de malos olores y limo en la carne y aves, reflejan un aumento poblacional de microbios y el deterioro de la carne. En alimentos enlatados, a este deterioro se le conoce como el mal olor de los sulfuros. Bajo condiciones aeróbicas la descomposición de las proteínas generalmente no resulta en la producción de compuestos con olores detestables. Sin embargo, el deterioro de la carne bajo condiciones aeróbicas puede resultar en la acumulación de limo superficial debido al crecimiento de bacterias tales como *Pseudomonas*, *Achromobacter*, *Streptococcus*, *Leuconostoc*, *Bacillus*, *Micrococcus* y *Lactobacillus*. El estado físico de la carne determina qué organismo estará involucrado en la descomposición. El deterioro de las carnes frescas íntegras está normalmente asociado con bacterias acidolácticas, particularmente *Lactobacillus*, *Leuconostoc*, y *Streptococcus*, mientras que la descomposición de la carne molida se debe principalmente al crecimiento de *Pseudomonas*, *Achromobacter* y *Micrococcus*.” (Ronald M. Atlas, *Microbiology: Fundamentals and Applications*, MacMillan Publishing © 1984, pp. 667-668).

Para detener este proceso normal de descomposición de la carne, o para disfrazar el deterioro ya comenzado, se usan diversos aditivos químicos. 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” (*Compromisos Sutiles*, pp. 97-98). Se ha reportado extensamente que los aditivos químicos que se le añaden a estas carnes, ya sea frescas o descompuestas, y a las enlatadas, causan severos problemas a la salud, incluyendo el cáncer. “*The News and Sun-Sentinel* del 22 de abril de 1979 discutió un nuevo estudio del gobierno que demostró que el 14% de las carnes preparadas y las aves que se venden en los supermercados pueden contener residuos químicos

sospechosos de causar cáncer, defectos de nacimiento, toxicidad y otros problemas a la salud del hombre.” (*The Animal Connection*, p. 4). “Los nitritos y los nitratos se añaden para curar las carnes, para preservar el color rojo de la carne, y para protegerlas contra el crecimiento de microorganismos tóxicos y descomponedores de los alimentos. Los nitratos también inhiben efectivamente la bacteria *Clostridium botulinum* en productos de carne, como la tocineta y el jamón. Sin embargo, recientemente ha surgido una gran preocupación sobre la adición de nitratos y nitritos a las carnes, porque estas sales pueden reaccionar con las aminas secundarias y terciarias para formar nitrosaminas, las cuales son altamente carcinógenas.” (*Microbiology: Fundamentals and Applications*, p. 683). “Otros estudios realizados, sobre todo, de la Administración para los Alimentos y Drogas de los EEUU, confirman que las nitrosaminas se forman por el efecto reactivo de la mezcla de conservantes que las industrias filtran en las carnes. Dicha agencia los catalogó como un grupo de alta incidencia de cáncer. En otros estudios, dichas nitrosaminas se le inyectaron a animales en laboratorios especializados y encontraron en dichos animales la formación de tumores malignos.” (periódico *Tu Salud lo Más Importante*, Año 5. No. 2, octubre de 1997, p. 7). “Evite productos enlatados con aditivos como el nitrito y el nitrato. Estos aditivos reaccionan con otras sustancias produciendo un potente cancerígeno conocido como “nitrosamina”. Estos compuestos se pueden encontrar en algunos *hot dogs*, tocineta y otros productos procesados.” (*El Nuevo Día*, 29 de abril de 1998, p. 86).

Todas estas carnes procesadas tales como “carnes saladas, carnes secas, carnes añejadas, pescado ahumado y carne con nitritos (tales como “hot dogs” y salchichones)” causan migraña (*El Nuevo Día*, 17 de mayo de 1998, p. 131). El método de ahumar carnes como los jamones, salamis, pescados, tiras de carne (“*jerky beef*”) y otras empleando el humo de madera, también genera algunos compuestos carcinógenos. “Los alimentos ahumados tienen agentes formadores de cáncer...” (*El Nuevo Día*, 29 de abril de 1998, p. 86). “Ahumar los alimentos se ha usado tradicionalmente tanto para impartir el sabor deseado a los alimentos como para depositar preservantes químicos del humo a los alimentos...ahumar la carne continúa usándose para preservar varias carnes, como los jamones. El humo de la madera contiene un gran número de compuestos volátiles que poseen acción bactericida y bacterostática, incluyendo el formaldehído, el fenol, los cresoles y ácidos grasos de bajo peso molecular.” (*Microbiology...*, p. 683). Entre éstos, el fomaldehído es un compuesto químico que se emplea para preservar tejidos de organismos y para embalsamar cadáveres, y que se considera un posible carcinógeno (*Time*, 18 de enero de 1999, p. 94).

Antibióticos - Entre la mezcla de ingredientes que se le añaden a la comida procesada para el ganado están los antibióticos, los que pasan a la carne y ocasionan que los gérmenes desarrollen resistencia. “Por razones que aún se desconocen los antibióticos que se usan para alimentar a los animales aumentan su tasa de crecimiento y reducen la cantidad total de alimento necesario para que el animal alcance la madurez total. Casi la mitad de los antibióticos que se producen en América se van en la comida de los animales. Sin embargo, esta práctica genera serios problemas al bienestar del hombre. Uno de estos problemas es la resistencia que desarrollan los gérmenes a los antibióticos usados; éstos aprenden a vivir en un ambiente que contiene antibióticos sin que se inhiba su crecimiento.” (*The Animal Connection*, p. 4). “La Asociación Médica Canadiense difundió el martes un estudio en el que se afirma que el sector agrícola del país abusa de los antibióticos a la hora de alimentar a cerdos, vacas y pollos, lo que se vincula con la aparición de enfermedades resistentes al tratamiento. Los granjeros utilizan antibióticos en los alimentos y en el agua para incrementar el crecimiento de los animales y reducir su predisposición a contraer enfermedades...De acuerdo con el estudio divulgado en

Canadá, cerdos, pollos y vacas son alimentados entre cien y mil veces con más antibióticos que la población humana. Estas dosis han propiciado la aparición de mutaciones de bacterias comunes como la salmonela, que son prácticamente inmunes a los medicamentos utilizados hoy en día.” (*El Vocero*, 9 de noviembre de 1998, p. 46).

Carne alta en proteína y grasa - “El consumo de grandes cantidades de proteínas puede conducir al cáncer y otras enfermedades degenerativas.” (*Salud Hoy*, Vol. III, Nº 31, p. 50). Los alimentos altos en proteína como la carne contienen el aminoácido metionina, que se convierte en el cuerpo en homocisteína. El nivel alto de homocisteína daña la capa interna de las arterias, y también es un factor de riesgo para causar la enfermedad de Alzheimer (*Time*, 4 de agosto de 1997, p. 48; y *Time*, 2 de noviembre de 1998, p. 110). En el folleto titulado *El Calcio y la Salud* (puede obtenerlo a la misma dirección) se explica que el exceso de proteína causa acidez en la sangre, y una pérdida alta de calcio en el cuerpo. La carne de res es alta en grasa. ¿Cuántos gramos de grasa poseen las hamburguesas más comunes? Las hamburguesas básicas de McDonald’s, Hardee’s, Roy Rogers, Burger King y Jack in the Box, la “junior” de Wendy’s y el McLean Deluxe de McDonald’s tienen entre 9-11 gramos de grasa; el “Quarter Pounder” de McDonald’s, 20 gr.; el Big Mac, 26 gr.; el “Quarter Pounder” con queso de McDonald’s, 29 gr.; el “Whooper” de Burger King, 39 gr.; el “Colossus” de Jack in the Box, 60 gr.; y el “Whooper” doble con queso de Burger King, 63 gr. (*El Nuevo Día*, 7 de junio de 1995, p. 88). La Biblia condena la ingestión de grasa de animales (*Levítico 3:17; 7:23*). Se sabe que el colesterol ingerido en la carne se adhiere a las paredes internas de las arterias que ya han sido traumatizadas por la homocisteína (*Time*, 4 de agosto de 1997, p. 48). Esto causa problemas coronarios, ataques al corazón y arteriosclerosis (endurecimiento de las arterias).

También la grasa de la carne está vinculada con el cáncer del colon y de mama. “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 (EEUU), 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 “la cultura de la hamburguesa y la comida preparada ha hecho mucho daño a la gente, y eso hay muchos países que aún 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). “Un estudio realizado en la Universidad de Harvard enfatiza la relación que existe entre las grasas y el cáncer. Durante la investigación se evaluó la relación entre la salud y la alimentación en más de 88,000 enfermeras, saliendo a concluir la relación que existe entre la grasa de los animales y el cáncer del colon. [Cuanto] más carne roja consumían - res, cordero o cerdo - las posibilidades de contraer cáncer aumentaban. Las que consumían diariamente carne roja tenían hasta tres veces más riesgo de enfermarse de cáncer del colon cuando se comparaban con las que ingerían una vez al mes.” (*El Vocero*, 29 de abril de 1998, p. E11). Además, la grasa de las carnes rojas aumenta el riesgo de contraer cáncer de la próstata (*El Nuevo Día*,

6 de octubre de 1993, p. 42), la obesidad, y el desarrollo de diabetes (*Vegetarian Times*, septiembre de 1997, p. 22).

EL CERDO

El cerdo es un mamífero de alimentación omnívora, aunque por lo general prefieren los desperdicios y la carroña. La Biblia prohíbe su consumo: “También el cerdo, porque tiene pezuñas, y es de pezuñas hendidas, pero no rumia, lo tendréis por inmundo. De la carne de ellos no comeréis, ni tocaréis su cuerpo inmundo; lo tendréis por inmundo.” (*Levítico 11:7,8*). Contrario a esta prohibición, *El Rey de la Carne de Cerdo* ofrece una gran variedad de “alimentos” a base del cerdo. Son tantas que no las podremos mencionar todas, ya que el cerdo se procesa prácticamente en su totalidad. De éste se obtiene carne, cueros, pelo o cerdas (para cepillos), colágeno, manteca, vísceras, y productos para hacer jabón, pegamento, insulina, vacunas, antibióticos, hormonas que controlan el ciclo reproductor, y aún se emplean ciertas partes para trasplante a los humanos, como las venas. Una cuarta parte de la carne que se consume en EEUU proviene del cerdo. Su consumo aumentó de 49 libras per cápita a 53 libras al año en los pasados nueve años, y este país exporta unas 720 millones de libras al año (*Time*, 28 de marzo de 1996, p. 76). La familia americana promedio consume el equivalente a un cerdo por año (*Vegetarianism: Answer to the Most Commonly Asked Questions*, p. 8). El consumo total de cerdo en Puerto Rico es de 160 millones de libras al año. Pero mucho de este cerdo que importan de EEUU a Puerto Rico, y que se vende como “grado A”, en realidad es de categoría 4-D, o sea, de descarte o defectuoso (*El Nuevo Día*, 27 de noviembre de 1998, p. 188).

Toda persona que haya visto las condiciones en las que viven los cerdos entenderá porqué la Biblia prohíbe su consumo. Por naturaleza, el cerdo se revuelca en el lodo (*2 Pedro 2:22*), ya sea para librarse de los insectos, o para refrescar su piel, ya que el cerdo no suda. Muchos desechos que debieran ser excretados a través de la piel se concentran en un orificio entre las pezuñas. Debido a los hábitos sucios del cerdo, este orificio entre la pezuña se tapa, y los desechos se convierten en pus, que pueden ser reabsorbidos por el torrente sanguíneo. Mucha gente que consume patas de cerdo y que succiona este orificio ignoran que están tragando los desechos del cerdo en forma de pus semi-sólido mezclado con la suciedad del suelo. El mismo principio que mencionamos para las vacas aplica a todos los animales, inclusive el cerdo. La salud de ellos depende de la calidad del alimento que ingieren. “Los cerdos se alimentan de desperdicios, y sólo sirven para este fin. Nunca, en circunstancia alguna, debería ser consumida su carne por los seres humanos...La carne de cerdo se compone de lo que éste come.” (*Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, pp. 469, 470).

Por lo general, los granjeros engordan a los cerdos con desperdicios de alimentos que en muchas ocasiones están descompuestos. Esto no molesta a los cerdos, que por naturaleza son basureros y realizan una función similar a la de los buitres. En los corrales los cerdos mezclan los desperdicios de comida con el fango y sus mismos desechos. Veamos una descripción detallada de las condiciones de hacinamiento que existen en una de las granjas de los EEUU que engorda a los cerdos en gran escala. “En un largo establo que acomoda alrededor de 1,000 animales, los cerdos pasan sus días apretujados unos contra otros, comiendo constantemente hasta que crecen ente 55 a 250 libras...desde 1990 hasta 1998, la población de cerdos en Oklahoma se elevó un 761%, aumentando de 230,000 a 1.98 millones...Este lugar es una eterna peste - el dominante olor de los 40,000 cerdos de Seaboard estrechamente confinados en 44 edificios de metal, donde abanicos de escape bombean continuamente toneladas de amonía picante mezclada con toneladas de polvo de los granos y de material fecal, perfumado con el olor nocivo de dióxido de azufre (un gas venenoso producido por el excremento descompuesto que huele a huevo podrido), todo esto combinado con otra mezcla de aromas que soplan desde cinco charcas [de sedimentación que recogen los desperdicios de los cerdos], cada una de 25 pies de profundidad y del tamaño de un

campo de fútbol.” (*Times*, 30 de noviembre de 1998, p. 58).

Hartando a estos cerdos de comida procesada compuesta de carroña animal y desperdicios llena de antibióticos y hormonas, y que en ocasiones los cerdos la mezclan con su mismo orín y excrementos en el corral, engordándolos [¿enfermándolos?] en tiempo récord, todos apiñados bajo estrés donde se muerden el rabo, se matan y se comen entre sí, respirando esta peligrosa atmósfera de gases tóxicos, y posiblemente transmitiéndose enfermedades unos a otros, es de esperarse continuamente que muchos de ellos mueran. Sólo en la granja de Oklahoma, donde “cientos de miles de cerdos mueren cada año antes de alcanzar su tiempo”, “la mortalidad alcanzó 48 cerdos en una hora - 420,000 en ese año” (*Ibid.*, p. 60). Al igual que las vacas, muchos de estos cerdos ya enfermos han sido sacrificados y vendidos rápidamente en el comercio antes de morir a causa de los problemas causados por la obesidad excesiva, enfermedades y hacinamiento. En las grandes granjas los cerdos son confinados en pequeños corrales donde son sobrealimentados, medicados y monitoreados con precisión hasta que alcanzan unas ¡265 libras en seis meses! (*Time*, 18 de marzo de 1996, p. 76). Las condiciones actuales de sanidad son similares a las que hubo en 1905 cuando se escribió: “A menudo se llevan al mercado y se venden para servir de alimento animales que ya están tan enfermos que sus dueños temen guardarlos por más tiempo. Algunos de los procedimientos para cebarlos ocasionan enfermedades. Encerrados sin luz y sin aire puro, respiran el ambiente de establos sucios, se engordan tal vez con productos averiados y su cuerpo entero resulta contaminado de inmundicias.” (*Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, p. 460).

Triquinosis - “En los tejidos del cerdo hormigean los parásitos.” (*Ibid.*, p. 469). Uno de los gusanos que se aloja en los tejidos musculares del cerdo que puede transmitirse a los humanos es la triquina, causante de la triquinosis. “*Trichinella*...causa triquinosis, que es transmitida al comer carne de cerdo cruda o poco cocida, un gramo de la cual puede contener 3,000 quistes (formas latentes) de *Trichinella*.” (Curtis, *Biology*, p. 501). “Siete de cada diez personas que usan productos del cerdo poseen anticuerpos para la triquina en su torrente sanguíneo. Mas aún, la gran mayoría de estas personas ignoran de que alguna vez hayan sido infectados con triquina. La gran mayoría de las veces que nos sentimos mal, tenemos pobre rendimiento y pérdida de vigor puede deberse a una infección de triquina a largo plazo. Durante el resto de su vida la persona continúa recibiendo dosis de productos inflamatorios y material de desecho de las triquinas enquistadas en los grupos de músculos más activos, tales como el diafragma. El hombre produce anticuerpos contra ellas, lo que desvía algo de su fuerza para realizar las funciones vitales, y contribuye a la pérdida del sentido de bienestar.” (*The Animal Connection*, p. 7).

Taenia solium - otro parásito que el cerdo transmite a los humanos es la solitaria. “*Taenia solium* es un parásito que contagia al hombre, y alcanza en el intestino hasta 7 metros de largo. Los proglótidos pasan en el excremento del huésped, y los huevos no eclosionan hasta que sean ingeridos por un cerdo o uno de tantos huéspedes, incluyendo al hombre...Si se ingiere carne de cerdo cruda o poco cocida para matar el cisticerco ingerido por el hombre, el cisticerco es liberado, el excólice es evaginado, y se desarrolla un gusano adulto.” (*Invertebrate Zoology*, pp. 245, 246).

Otras enfermedades - “...los cerdos...en las granjas han aparecido con *Campylobacter*, un germen capaz de causar diarreas...Hombres que trabajan en industrias procesadoras de cerdo pueden recibir esta seria enfermedad neurológica [meningitis causada por *Streptococcus* del grupo R], que los puede dejar sordos e inestables. Los perros calientes [*hot dogs*] son una fuente potencial de un tipo de organismo causante de esporotricosis, una enfermedad de la piel que se caracteriza por una línea de nódulos que se desarrollan hacia arriba a lo largo de la ruta de los

[nódulos] linfáticos.” (*The Animal Connection*, pp. 6, 7). También el cerdo es portador de la bacteria *Listeria* que causa la enfermedad conocida como listeriosis (*Ibid.*, p. 20). El Anuario del USDA de 1942 ha enumerado unas 42 enfermedades y parásitos en el cerdo. Entre las que se transmiten al ser humano están la erisipela, la influenza de los cerdos, gusanos redondos, fiebre undulante, envenenamiento de los alimentos, cólera porcina, y posiblemente el cáncer (Katy Chamberlin, *FOH Tract # 032 -The Pig's Resume*, © 1996, p. 2).

Los cristianos y el dilema del cerdo - Muchos buenos cristianos toman una serie de pasajes de la Biblia como: *1 Timoteo 4:3-5; Hechos 10:13; 1 Corintios 10:25; Mateo 15:11; y Romanos 14:17-20* para establecer que la Escritura aprueba el consumo de carne de cerdo. La realidad es que estos pasajes son mal interpretados y citados fuera de contexto. Los judíos que en los tiempos apostólicos se unieron a la fe cristiana tenían claro este asunto sobre las carnes limpias, y sobre los alimentos que el Todopoderoso creó para el consumo humano (*Génesis 1:29*), entre los cuales el cerdo no figuraba. Si en el tiempo bíblico el cerdo era inmundo, ahora no es más limpio, luego de miles de años cuando existen más enfermedades y más evidencias que demuestran el daño que hacen todas las carnes a la salud, incluyendo el cerdo y sus derivados.

EL PESCADO

En la mesa del *Rey de los Pescados* hay de todo para complacer los gustos. El Rey moderno argumenta: “Si no prefieres la carne roja, entonces cámbiala por pescado, que es una carne blanca más saludable”. Y la variedad que el *Rey de los Pescados* ofrece en la mesa es amplia: sándwich de filete pescado, pescado al mojo isleño, ceviche, bacalao encebollado, atún, pescado en escabeche, pescado al ajillo, pastelillo de chapín, etc. El consumo total de pescado a nivel mundial en 1995 fue de 90 millones de toneladas, y se ha observado que las reservas de pescado están disminuyendo dramáticamente (*Time*, 11 de agosto de 1997, p. 66). Ahora bien, ¿cuán saludable es consumir pescado en este tiempo?

Grasa - Contrario a la opinión popular, el pescado es alto en grasa y colesterol. “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. Estudios demuestran que las personas que sustituyeron la res y el cerdo de su dieta por las aves y pescado mostraron una disminución insignificante en el colesterol de su suero.” (*Vegetarianism: Answer to the Most Commonly Asked Questions*, p. 2).

Envenenamientos - Miles de americanos se envenenan anualmente al ingerir pescado. “La Administración Federal de Fármacos y Alimentos estima que unos 114,000 norteamericanos se enferman a causa de mariscos o pescados contaminados todos los años y que los nuevos reglamentos impedirán hasta 60,000 de tales casos. Los mariscos y pescados son vulnerables a la contaminación, a los virus, bacterias y a las toxinas naturales que surgen si el pescado o los mariscos no han sido apropiadamente congelados.” (*El Nuevo Día*, 17 de diciembre de 1997, p. 52).

Contaminación química - En 1905 se escribió: “En muchos puntos los peces se contaminan con inmundicias y llegan a ser causa de enfermedades. Tal es en especial el caso de los peces que tiene acceso a las aguas de albañal de las grandes ciudades. Los peces que se alimentan de lo que arrojan las alcantarillas pueden trasladarse a aguas distantes, y ser pescados donde el agua es pura y fresca. Al servir de alimento llevan la enfermedad y la muerte a quienes ni siquiera sospechan el peligro.” (*Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, p. 471). Actualmente se sabe que los peces

son uno de los organismos que incorporan más contaminantes químicos en sus tejidos. “Hubo una vez cuando el pescado pudo recomendarse como la más saludable de las carnes. Este cuadro ha cambiado desde que los químicos industriales peligrosos para la salud humana han aumentado en cantidad y concentración en las aguas donde viven los peces usados para el consumo humano.” (*The Animal Connection*, pp. 3-4). “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.” (*Vegetarianism: Answer to the Most Commonly Asked Questions*, pp. 2-3).

Metilmercurio - “Las mujeres embarazadas deben ir despacio en el consumo de pescado. Un estudio sugiere que demasiado metilmercurio, el cual las personas adquieren al comer pescado, puede tener un impacto sutil y negativo en el funcionamiento intelectual de los niños.” (*Time*, 24 de noviembre de 1997, p. 31).

Virus y bacterias - Los peces pueden ser portadores de virus humanos al vivir en aguas contaminadas. “...Virus humanos presentes en aguas contaminadas se encuentran ahora en peces, y pueden transmitirse a humanos sin afectar al pez en la transacción. Estos organismos se encuentran en cantidades sin precedentes, e incluyen los virus humanos del polio, el virus coxsackie, y el virus rheo.” (*The Animal Connection*, pp. 3-4). También los peces son susceptibles a la explosión de bacterias. Hace dos años unas 300 personas se envenenaron al ingerir pescado contaminado por bacterias. “Al menos 300 personas, entre ellos cerca de un centenar de ciudadanos extranjeros, resultaron intoxicados por el consumo de pescado contaminado en un hotel de la ciudad de Ho Chi Minh, al sur de la capital...Según la gerencia del hotel, el incidente tuvo su origen en una bacteria detectada “en un pescado importado” que se sirvió durante la recepción.” (*Primera Hora*, 9 de diciembre de 1997, p. 19A).

Se han encontrado bacterias peligrosas, no sólo en peces capturados en su estado silvestre, sino también en peces criados en las granjas de acuicultura como la tilapia de San Pedro de color blancuzca que se vende en los supermercados. “¿Cree usted que el pescado de las granjas debería ser más seguro? No apueste. Previo al cocimiento la popular tilapia de granjas también conocido como el pez San Pedro puede albergar bacterias estreptococos en su piel, causando hinchazones severas en las manos, fiebre, y complicaciones tales como la meningitis.” (*Time*, 8 de septiembre de 1997, p. 24). La bacteria *Clostridium botulinum* causa la peligrosa enfermedad conocida como botulismo. Esta bacteria se ha encontrado en el pescado y sus huevos enlatados (*The Animal Connection*, p. 9), tales como el atún, así también como en el pescado ahumado y salado (*Preventing Food-borne Illness*, p. 4). El pescado también es un transmisor de la listeriosis (*The Animal Connection*, p. 20).

Dinoflagelados y la marea marrón - Los dinoflagelados son organismos unicelulares de vida libre que poseen dos flagelos, y están emparentados con las algas pardas y las diatomeas. En 1995 se encontraron unos 14 millones de peces muertos en Carolina del Norte, que afectó a compañías de mariscos y de peces comerciales. En agosto de 1997 también se encontraron unos 10,000 peces muertos en la Bahía de Chesapeake en Maryland, y tres semanas después se encontraron otros miles más (*Time*, 29 de septiembre de 1997, p. 60). Aunque la fuente señaló correctamente al microorganismo *Pfiesteria piscida* como el responsable de estas muertes, lo identificó

como una bacteria, cuando en realidad se trata de un dinoflagelado. *Pfiesteria piscida* vive tanto en agua fresca o salada a lo largo de la costa este de Norteamérica entre Delaware y el Golfo de México. Cuando proliferan el agua se torna color marrón al liberar una potente toxina que causa en los peces lesiones en la piel, parálisis muscular, pérdida de sangre, asfixia y muerte. Cuando el hombre entra en contacto con el agua o consume pescado contaminado sufre pérdida de la memoria a corto plazo, desorientación, supresión del sistema inmunológico y lesiones en la piel (*El Nuevo Día*, 27 de abril de 1997, p. 77).

Dinoflagelados y las ciguatoxinas - Existen ocho toxinas naturales producidas por otros dinoflagelados que viven adheridos a las algas en los arrecifes de coral. Cuando estos dinoflagelados son ingeridos por peces pequeños herbívoros que viven en el arrecife estas ciguatoxinas se concentran en sus tejidos. Estos peces a su vez son ingeridos por peces carnívoros, y estos a su vez son consumidos por el hombre, ocasionando la enfermedad conocida como ciguatera. Existen más de 500 especies de peces en todo el mundo que son portadoras de ciguatoxinas, aunque los más comunes cercanos a las aguas de Puerto Rico son el capitán, mero (de gran tamaño), chillo, jurel negro, medregal, la barracúa o picúa, y algunos pargos grandes. Se registran al año unos 20,000 casos de ciguatera en Puerto Rico e Islas Vírgenes. Los síntomas de la ciguatera son: "náuseas, vómitos, mareos, tormentosas sensaciones de quemazón en la piel, inversión sensorial de temperaturas, punzantes dolores en coyunturas y músculos, picazón severa, hormigueo, adormecimiento de extremidades, especialmente piernas, calambres y dolores fuertes que a veces impiden caminar. El envenenamiento puede durar meses e incapacitar al paciente hasta por un año. Hay quienes lo padecen por varios años y tienen regresiones cuando toman alcohol o comen pescado no envenenado. En el peor de los casos el envenenamiento puede debilitar al corazón, bajar la presión hasta el colapso circulatorio. El paciente cae en shock, en estado comatoso, y muere...Desafortunadamente aún no hay manera de que un pescador, un comerciante o un 'chef' pueda identificar un pez intoxicado. Huelen igual, saben igual y se ven igual. Tampoco el cocinarlo mata las toxinas." (*El Nuevo Día*, 20 de septiembre de 1998, p. 144).

Gempilotoxinas - Este es un aceite altamente purgante que se encuentra en peces que forman escuelas o cardúmenes. Esta toxina puede causar diarreas (*Managing Food Safety: A HACCP Principle Guide for Operators of Food Establishment at Retail Level*, Food and Drug Administration, Center for Food Safety and Applied Nutrition, borrador, 15 de abril de 1998 p. 69).

Tetrodotoxinas - Estas toxinas se encuentran naturalmente en los peces que pertenecen a la familia *Tetraodontidae*, que incluye a los tamboriles y guanábanos o peces globo. Esta toxina se ha reportado en el fugu o pez globo que usualmente habita en el Océano Índico, aunque se ha notado la toxina en el Océano Atlántico, el Golfo de México, y en el Golfo de California (*Ibid.*).

Escombrotoxinas - Estas toxinas se forman como resultado del abuso en la temperatura y el tiempo. La mayoría de los envenenamientos con esta toxina han ocurrido en peces como el atún, dorado (lampuga, mahi-mahi) y el pez azul, aunque también se incluyen las siguientes especies: anchoa, bonitos, macarela, *gemfish*, arenque, jurel, *jobfish*, *kahawai*, marlin, sardina, *saury*, *shad* (molleja y hueva), pargo (*Pristipomoides* spp.), *sprat* o *bristling*, *trevally*, y *wahoo* (peto) (*Ibid.*, p. 70).

Parásitos - Ciertas especies de peces comestibles pueden ser portadores de nemátodos, solitarias y gusanos tremátodos. Entre estos peces se encuentran el *sea bass*, *capelin* y hueva, lenguado, mero, halibut, arenque, jurel, *kahawai*, macarela, pez

lija, jarea o lisa, *chilean sea bass*, perca oceánica, platija, *pollock*, *rockfish*, *sablefish*, salmón y su hueva (de acuicultura y silvestre), *seatrout*, *sole*, *sprat/bristling*, trucha (*steelhead* y *rainbow*), atún (pequeño), rodaballo, y *wolfish*. Entre los productos a base de pescado o marisco que se han relacionado con la transmisión de parásitos a los humanos están: ceviche, *lomi lomi*, *poisson cru*, *salmon roe*, *sashimi*, *sushi*, arenques "verdes", cangrejos "borrachos", bacalao ahumado, y pescado a la parrilla poco cocido (*Ibid.*, p. 72). *Diphyllobothrium latum* es un gusano plano de amplia distribución, y es un parásito en el intestino de muchos carnívoros y del hombre. Cuando los huevos son depositados en agua dulce, nace la larva que puede ser ingerida por crustáceos copéodos. Cuando los copépodos son ingeridos por peces, la larva sufre una metamorfosis y se adhiere a su intestino hasta que el pez es ingerido. Es en el huésped primario donde la larva se convierte en adulto (*Invertebrate Zoology*, pp. 245-246). El hombre puede ser infectado por *D. latum* cuando ingiere pescado de agua dulce poco cocido contaminado por el parásito. Este gusano se aloja en el intestino delgado donde se absorbe la vitamina B₁₂, causando una deficiencia de ésta en el cuerpo, así como el entumecimiento de las extremidades, fatiga, debilidad y mareos (*The Animal Connection*, p. 8). Otro parásito conocido es la duela hepática china (*Opisthorchis* [= *Clonorchis*] *sinensis*), un gusano plano que vive libremente en el agua. Sus huevos infestan un caracol que es su huésped intermediario. La cercaria que se desarrolla dentro de éste sale e invade un pez, formando un quiste o metacercaria. Cuando el hombre ingiere un pez infectado, este quiste se aloja en su hígado. (*Invertebrate Zoology*, p. 239).

MARISCOS

La contaminación de los mares con descargas sanitarias es alarmante. Recientemente se identificaron en Puerto Rico unas 14 playas inapropiadas para nadar, debido a la presencia anormal de coliformes fecales y de bacterias enterococos (*El Nuevo Día*, 15 de enero de 1999, p. 20). Los mariscos que son moluscos bivalvos (como las almejas, mejillones, ostras, ostiones, etc.) se alimentan de partículas y microorganismos que filtran en el agua dulce, en los estuarios, y en el mar. En su interior pueden albergar contaminantes químicos y organismos patógenos provenientes de estas descargas sanitarias e industriales, aún en concentraciones más altas que el agua que les rodea. Como se indicó anteriormente, unos 114,000 norteamericanos se enferman anualmente a causa de mariscos que son vulnerables a la contaminación, a los virus, a las bacterias, y a las toxinas naturales que surgen si los mariscos no han sido apropiadamente congelados. Esto parece contradecir la opinión popular de que los mariscos son saludables y seguros. Veamos la evidencia de cada una de estas causas.

Metabisulfitos - "Los camarones son uno de los alimentos más peligrosos para los asmáticos", ya que los metabisulfitos pueden ocasionarla (*Primera Hora*, 10 de febrero de 1998, p. 42A).

Virus - "Las ostras estuvieron asociadas con siete casos de hepatitis en Mobile, Alabama, y tres casos en Albany, Georgia. En 1955, una epidemia de hepatitis que involucró sobre 600 personas en Goteburg, Suecia, estuvo trazada al consumo de ostras crudas. Se han reportado brotes significativos de almejas contaminadas del Río Pascagoula de Mississippi, y de las áreas de Raritan, Chesapeake y la Bahía de Narragansett de Nueva Inglaterra. Un estudio de Koff concluyó que el consumo de almejas crudas pueden propiciar una incidencia considerable de casos esporádicos o no epidémicos de hepatitis en Nueva Inglaterra." (*The Animal Connection*, p. 15). También un virus similar al *Norwalk* se contrae por el consumo de almejas y ostras (*Managing Food Safety...*, p. 76).

Bacterias - "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). En 1996, se registraron unas 23 muertes debido a la bacteria *Vibrio vulnificus* en almejas crudas. Unos 70 consumidores se enfermaron al comer almejas, que a su vez se contaminaron con ostras crudas provenientes de Louisiana. En enero de 1997 surgió otro brote donde sobre 400 consumidores se enfermaron al ingerir ostras (CSPI Press Releases, *Bumper Crop of Illness Traced to FDA-regulated Foods, Like Fruit Juice, Lettuce and Shellfish*, 2 de abril de 1997). Los productos de mariscos importados, la carne de cangrejo cocida y congelada, camarones congelados, y el *surimi* congelado, que es una imitación de las almejas, son portadores de la bacteria *Listeria* (*Preventing Food-borne Illness*, p. 4). Las langostas portan esporas de la bacteria causante de botulismo (*Ibid.*), y los camarones son portadores de *Salmonella* (*Ibid.*, p. 5). Los mariscos también transmiten la bacteria *Vibrio cholerae* causante del cólera; además ocasionan gastroenteritis, tienen mucho colesterol, producen ácido úrico, y son de difícil digestión (*Hoy*, Año 2, Edición No. 15, 1998, p. 4).

Toxinas naturales - las almejas que se recolectan a lo largo de las costas noreste y noroeste de Norteamérica, así como en el Golfo de México, pueden contener toxinas naturales causantes de envenenamientos paráliticos, neurotóxicos, diarreicos y amnésicos (*Managing Food Safety...*, p. 69).

POLLOS, AVES DE CORRAL Y HUEVOS

El Rey de los Pollos ofrece en este tiempo en sus carnicerías una gran selección de pollos: entero, en diversos cortes selectos, así como procesados, enlatados, cortes fríos procesados y embutidos. También ofrece en sus líneas de restaurantes de comida rápida y en restaurantes particulares una gran variedad de: pollos asados, fritos, en sándwich, etc. Para que tenga una idea, los americanos consumen unas 73 libras de pollo per cápita al año, y es considerado por ellos como el actual "rey de la mesa" (*Time*, 18 de marzo de 1996, p. 76). Una familia americana promedio consume unos 100 pollos al año (*Vegetarianism: Answer to the Most Commonly Asked Questions*, p. 8).

Tal vez contrario a la opinión popular, el pollo no es tan bajo en grasa como se cree. Tiene un nivel de grasa similar a la carne de cerdo (*El Vocero*, 16 de diciembre de 1997, p. 40), y es alto en grasa y contiene colesterol (*Vegetarianism...*, p. 2). Además, las aves de corral y sus huevos están entre los alimentos que contienen más bacterias patógenas. "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 cruda de aves vendida al detalle probablemente tiene algunas bacterias causantes de enfermedad." (*Preventing Food-Borne Illness*, p. 1). Una de las razones por lo que la gran mayoría de los pollos están enfermos se debe a su dieta. Los pollos son alimentados con comida procesada hecha a base de desechos de alimentos vegetales y animales, a la que añaden antibióticos, hormonas y drogas. Con esta mezcla alimentan a los pollos durante 24 horas al día (con iluminación nocturna) durante más o menos unas tres semanas. Durante este tiempo los pollos comen continuamente sin dormir, lo cual disminuye sus defensas y se exponen a las enfermedades. Luego de este tiempo son sacrificados para la venta.

Caroline Smith DeWaal, directora de la seguridad en los alimentos del Centro para la Ciencia y el Interés Público (CSPI, por sus siglas en inglés) indica que la causa principal para la alta incidencia de bacterias peligrosas se debe a la práctica de sumergir los pollos muertos en un baño común de agua caliente para aflojar las plumas, y luego son sumergidos en otro baño común para desplumarlos. Es en estos

baños donde la materia fecal de los pollos infectados contaminan a los que estaban sanos (Caroline Smith DeWaal, *New Report Says Inadequate Poultry Inspection is "Playing Chicken" With Consumers' Lives*, 13 de marzo de 1996, Center for Science in the Public Interest - Home Page). Smith DeWaal menciona que hasta la fecha no se ha enmendado la antigua práctica de "reprocesar" los pollos y pavos contaminados con materia fecal, que son lavados en lugar de ser destruidos. También recomienda que se estudie el posible impacto a la salud de los productos tóxicos que genera el cloro que se añade a estos baños donde se sumergen los pollos contaminados (*Ibid.*).

La contaminación bacteriana puede continuar en la planta de procesamiento cuando accidentalmente se rompe el intestino y otros órganos internos (*Compromisos Sutiles*, p. 91; y *El Nuevo Día*, 14 de octubre de 1997, p. 88). Las bacterias pueden continuar multiplicándose en los lugares de empaque, almacenaje, embarque, mercado y en los hogares si no se toman las medidas adecuadas para impedir el crecimiento de colonias. Tanto el 80% de las enfermedades causadas por envenenamiento en las carnes, como el 75% de las muertes, son causadas por dos bacterias presentes en los pollos: *Salmonella* y *Campylobacter*. Ambas causan unos 4 millones de enfermos y unas 3,000 muertes al año (Smith DeWaal, *Ibid.*).

Salmoneliosis - Una de las enfermedades más comunes transmitida al hombre por las aves de corral o sus huevos es la salmoneliosis, causada por los más de 2,000 tipos de la bacteria *Salmonella*, siendo *S. typhimurium* el responsable de casi la mitad de los envenenamientos. Se estima que el 25% de todos los pollos vendidos en el comercio contienen *Salmonella* (*Ibid.*). "Las especies de *Salmonella* causantes de gastroenteritis normalmente se transmiten por la ingestión de alimento contaminado. Las aves de corral, especialmente patos, pavos, y pollos, incluyendo sus huevos, han sido identificados como fuentes de infecciones de *Salmonella*. La enterocolitis por infección de *Salmonella* normalmente se caracteriza por dolor abdominal, fiebre y diarrea que dura de 3 a 5 días. El ataque de los síntomas de la enfermedad normalmente ocurren de 8 a 24 horas luego de la ingestión del alimento contaminado. Los síntomas iniciales son náuseas y vómitos, pero usualmente no persisten una vez que el dolor y la diarrea comienzan. El excremento puede contener mucosidad y sangre. Por lo general, esta enfermedad es autolimitante, y la recuperación puede ocurrir dentro de una semana." (Atlas, *Microbiology...*, pp. 607-609).

Se ha dicho que la cocción de la carne de aves de corral requiere de "una temperatura interna de 165°F por 15 segundos para controlar la *Salmonellae*." (*Managing Food Safety...*, p. 12). Pero esta enfermedad se transmite de las gallinas a los huevos a través del oviducto, aunque estos estén intactos (*El Nuevo Día*, 5 de abril de 1995, p. 80). "Productos de huevos congelados, frescos o secos pueden causar salmoneliosis. Prácticamente todos los huevos contienen la bacteria. Los gérmenes de *Salmonella* entran en el huevo a través del oviducto en una etapa inmadura." (*The Animal Connection*, p. 12). "Los huevos contaminados con *Salmonella enteritidis* son la causa número uno de brotes causados por envenenamiento de alimentos en los EEUU." (*Time*, 26 de mayo de 1997, p. 25). Entre los alimentos preparados a base de huevos que han sido identificados como posibles portadores de la bacteria *Salmonella enteritidis* están: "huevos a la *Benedict*, mayonesa, *mousse*, *tiramisu*, croquetas de pollo, bolas de arroz, relleno ("stuffing"), lasaña, tostadas francesas, pollo a la *franchise*, croquetas de cangrejo, *egg nog*, relleno de pescado, ensalada César, y helado." (*Managing Food Safety...*, p. 76). Los productos hechos a base de huevo también son portadores de la bacteria *Staphylococcus aureus* (*Preventing Food-borne Illness*, p. 4) y *Campylobacter* (*Vegetarianism: Answer to the Most Commonly Asked Questions*, p. 2). También pueden desencadenar el asma (*Primera Hora*, 10 de febrero de 1998, p. 42A). Su contenido de colesterol es alto: entre 340 y 350 mg/dl, cuando los nutricionistas recomiendan ingerir menos de 300 mg. al día.

Otros agentes infecciosos - Las aves de corral también pueden infectarse con otras bacterias. “El pollo contaminado es la fuente principal de la bacteria *Salmonella*, que puede causar infecciones serias, y en ocasiones fatales si el pollo no es preparado 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*.” (*Vegetarianism: Answer to the Most Commonly Asked Questions*, p. 2). “La mayoría de la carne llevada a los consumidores, incluyendo los pollos, está altamente contaminada por microorganismos intestinales de los animales, principalmente *E. coli*. Si los pollos han sido alimentados con antibióticos, estos gérmenes usualmente son resistentes a los antibióticos.” (*The Animal Connection*, p. 6). “[Newcastle]...es una enfermedad que puede transmitirse de las mascotas y aves de corral a los humanos.” (*Ibid.*, p. 15). “Un grupo de consumidores exhorta que dos terceras partes¹ de los pollos que son vendidos hoy están contaminados con la bacteria *Campylobacter* - una causa principal de envenenamiento con alimentos.” (*Time*, 9 de marzo de 1998, p. 48).

La shigelosis o disentería bacilar es causada por la bacteria *Shigella*. Es transmitida por la carne de aves cuando una persona no se lava las manos, toca líquidos o alimento que luego no se cocina bien (*Preventing Food-borne Illness*, p. 6). La pasteurelisis y la cólera de los pollos es causada por la bacteria *Pasteurella*. La bacteria *Mycoplasma* causa sinusitis infecciosa en los pavos, y enfermedades respiratorias crónicas en los pollos. *Candida albicans* es un hongo del tipo de las levaduras que puede causar la muerte en pavos. Los pollos también son infectados

1. Dos terceras partes es casi un 67%. El Centro para la Ciencia y el Interés Público (CSPI, por sus siglas en inglés), un grupo de consumidores sin fines de lucro, indica que hasta el 90% de todos los pollos pueden estar contaminados con la bacteria *Campylobacter*. Al CSPI le preocupó que el nuevo plan de inspección del HACCP no incluyó pruebas para esta bacteria (Caroline Smith DeWaal, *New Report Says Inadequate Poultry Inspection is "Playing Chicken" With Consumers' Lives*, 13 de marzo de 1996, Center for Science in the Public Interest - Home Page).

por virus causantes de viruela avícola y leucosis o formación de tumores (fuente: *Microsoft® Encarta® 96 Encyclopedia*).

Virus de leucemia - “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. 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.” (*Compromisos Sutiles*, p. 92). “Se ha sospechado durante décadas que la leucemia en los humanos está relacionada a la leucosis de los pollos, aunque no se ha podido obtener una evidencia definitiva. Un reporte que apareció en un estudio de 1971 demostró la semejanza entre los lisozimas (enzimas que combaten microorganismos) que se encuentran en la leucemia humana y los que se encuentran en la clara de los huevos. Una incriminación posterior de los huevos en la producción de cáncer en los humanos se encuentra en la demostración de una actividad productora de cáncer del factor de crecimiento en la yema de los huevos.” (*The Animal Connection*, p. 5).

Virus avícola H5N1 - Hace poco se descubrió este raro virus causante de influenza en las aves de corral, y que fue transmitido a los humanos. Veamos los sucesos más sobresalientes de este brote.

- “Seis personas de Hong Kong que contrajeron una gripe transmitida por pollos podrían ser los primeros pacientes en una epidemia global causada por un nuevo tipo de influenza, según un experto que predijo que “sólo es cuestión de tiempo para que

el virus comience a propagarse de persona a persona. Robert G. Webster, miembro del equipo de expertos sobre gripe de la Organización Mundial de la Salud y perito viral del Hospital Pediátrico de Investigaciones St. Jude, de Memphis, Tennesí, dijo ayer que una cepa de gripe jamás vista en seres humanos podría diseminarse alrededor del mundo si el virus padece una mutación que le permita propagarse en el género humano....se han confirmado seis casos de una gripe de H5N1, todos en pacientes que se cree contrajeron el virus de gallinas vivas. Dos pacientes murieron....Que se sepa, el H5N1 es el primer virus de influenza que es transmitido de aves a humanos. La mayoría de las cepas de influenza se desarrollan en los cerdos y luego pasan a los humanos. Debido a que el H5N1 es una cepa nueva, el sistema inmunológico no tiene defensas para combatirlo. Webster dijo que el virus mata a las gallinas y huevos.” (*El Nuevo Día*, 17 de diciembre de 1997, p. 79).

- “Hay cuatro casos más de personas que se sospecha han contraído un tipo de influenza avícola que ya causó tres muertes en este territorio, y que obligó al gobierno a prohibir la importación de pollos en China. El gobierno local dijo que las nuevas presuntas víctimas del nuevo virus son una mujer de 25 años que se halla hospitalizada en estado crítico, dos jóvenes que fueron hospitalizados, y un niño que se recuperó. Hasta ahora se ha confirmado que nuevas personas contrajeron el virus H5N1, y se sospecha que otras 10 están afectadas por la misteriosa enfermedad, que hasta recientemente sólo había afectado las aves de corral, particularmente pollos.” (*El Vocero*, 26 de septiembre de 1997, p. 46; y *El Nuevo Día*, 26 de diciembre de 1997, p. 64).

- “...los científicos alrededor del mundo están observando cautelosamente los acontecimientos en Hong Kong porque este virus [H5N1] ha hecho algo nuevo: infectó primero a los pájaros y luego a los humanos, un evento sin precedentes. Y ellos temen que podría hacer algo peor. Podría mutarse en un virus que tenga todas las malas cualidades de un muy virulento flu de las aves y que también pueda ser transmitido de persona a persona.” (*El Nuevo Día*, 28 de diciembre de 1997, p. 137).

- “Dotados de mascarillas y guantes de algodón, funcionarios sanitarios supervisaron ayer la matanza de todas las gallinas de Hong Kong, medida con la que se espera poner fin a un insólito brote de gripe aviaria entre la gente. En centenares de mercados y fincas de aves de corral se repitió la degollina, seguida por un procedimiento de limpieza y desinfección...Las autoridades esperaban matar alrededor de 1.2 millones de gallinas así como una cantidad indeterminada de patos, gansos, codornices y otras aves...hasta ayer había 13 casos confirmados de personas con la gripe, incluso cuatro que fallecieron y seis que se recuperaron del todo.” (*El Nuevo Día*, 30 de diciembre de 1997, p. 44).

- “Un alto funcionario del Departamento de Salud advirtió ayer que podría ser necesario tomar medidas contra gansos, patos y otras aves de corral para eliminar un brote de gripe aviaria entre la población. El anuncio vino luego que se diera 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.” (*El Nuevo Día*, 4 de enero de 1998, p. 56).

- “Aun hasta este otoño cuando siete personas se enfermaron con la misma cepa viral - y una de ellas murió - los doctores encontraron consuelo en que el virus no parecía dispersarse de persona a persona. Pero la semana pasada dos jóvenes primos de una víctima se enfermaron de lo que pareció ser la misma enfermedad, estimulando a las autoridades médicas en los EEUU y China a advertir que esto podría ser el comienzo de un foco mayor.” (*Time*, 29 de diciembre de 1997-5 de enero de 1998, p. 118).

- “En un laboratorio gubernamental sellado, al cual entra aire, pero no sale, dos científicos enfundados en batas protectoras y máscaras tienen “la influenza de los pájaros” de Hong Kong bajo el microscopio...Aquí ha continuado su difícil tarea, que consiste en examinar numerosas pruebas de sangre y especímenes del virus, con

miras a responder a las más importantes interrogantes con relación al virus que infectó a 18 personas, seis de las cuales murieron finalmente.” (*El Nuevo Día*, 8 de febrero de 1998, p. 123). Desde el 28 de diciembre de 1997 no se han detectado nuevos casos, y los científicos continúan en la expectativa de que este virus puede “intercambiar su material genético con el virus de influenza común para producir una nueva cepa mortal y altamente contagiosa.” (*Time*, 23 de febrero de 1998, p. 56). Por otro lado, poco tiempo después de la erradicación de millones de aves de corral las carnicerías nuevamente estaban surtidas de carne de aves.

Antibióticos - “El mantenimiento de pollos en condiciones de hacinamiento e insalubridad complica los problemas causados por la infección. El embarque a grandes distancias para la venta y matanza hace a los pollos altamente susceptibles a la propagación epizootica de enfermedades y otras infecciones bacterianas. En la industria de la ganadería el productor está completamente libre de añadir antibióticos de la clase y en la cantidad que desee, aún sin consultar a un veterinario o profesional de la salud.” (*The Animal Connection*, p. 6). “La tetraciclina [un antibiótico] ha sido empleado para preservar los productos de carne de aves y el pescado.” (*Microbiology...*, p. 683). “Es muy malo que los pollos alberguen la peligrosa bacteria *Campylobacter* que enferma a los seres humanos. Un estudio a punto de publicarse demuestra que el microbio está aumentando su resistencia a las quinolinas, el tipo principal de antibiótico usado para tratar las infecciones. Una razón puede ser el uso rutinario de las quinolinas en el alimento de los pollos. El porcentaje de infecciones por *Campylobacter* resistentes a la quinolina ha aumentado de un 5% en 1975 - año en que se aprobó el uso de las quinolinas en la comida de los pollos - a un 10.3% en la actualidad.” (*Time*, 22 de marzo de 1999, p. 115).

Lo que no te dice el rey - Como habrá visto hasta aquí, el consumo de carne representa un riesgo potencialmente peligroso para la salud. En el pasado Daniel le dijo al rey de Babilonia: “No, gracias”. Si Daniel estuviera vivo hoy, seguramente diría lo mismo con más certeza y sin pensarlo mucho. El conocía la dieta básica y original del ser humano (*Génesis 1:29*), y prefirió vegetales y agua (*Daniel 1:12*). A los beneficios que se obtienen de una dieta libre de productos de origen animal se suma el hecho de que anatómicamente y fisiológicamente el hombre está diseñado para ingerir una dieta vegetariana. “Los colmillos humanos son pequeños, distintos al de los carnívoros. Los molares se parecen más a los de los herbívoros, aptos para masticar y triturar la fibra vegetal y los granos de los cereales...[El hombre] puede realizar todo tipo de movimientos con su mandíbula, como la de los herbívoros...Su saliva es alcalina, como la de los herbívoros. Además contiene ptialina y amilasa, enzimas que inician la digestión de los almidones, que sólo se encuentran en los alimentos vegetales...Tiene un intestino proporcionalmente más largo que los carnívoros, aunque no tan largo como los herbívoros.” (periódico *Hoy*, [PO Box 141064, Arecibo, PR, 00614], Año 2, Edición No. 15, 1998, p. 13). “Nuestros dientes y estómago están hechos para un ser eminentemente forrajero. Sin embargo, seguimos siendo grandes consumidores de carne.” (*Salud Hoy*, vol. III N° 31, p. 7).

En este tiempo el *Rey de las Carnes* no le dice ésto a sus invitados, ni mucho menos lo que hay detrás de la carne. Un simple sello de certificación sin una garantía de seguridad total, y una etiqueta donde no aparecen ingredientes misteriosos tales como la dieta de la vaca, los diversos agentes infecciosos (virus, bacterias, parásitos), las carnes descompuestas, los desechos que se camuflagean como carne fresca, los preservantes, colorantes, ligas, aditivos, hormonas, pesticidas y antibióticos, son factores importantes que debemos tomar en cuenta antes de rondar por la carnicería, visitar un restaurante de comida rápida, o aceptar cualquier plato que contenga carne. El Rey invita, pero queda en usted proponerse en su corazón como Daniel a no enfermarse con su comida.

VOLVIENDO A LA DIETA ORIGINAL

Posiblemente usted se preguntará: ¿qué importancia tiene enumerar esta larga lista de enfermedades causadas por la carne de animales? Hace más de cien años se nos amonestó: “El régimen a base de carne es un asunto serio. ¿Vivirán los seres humanos a base de la carne de animales muertos? La respuesta, por la luz que Dios me ha dado es: “No, decididamente no”. Las instituciones que promueven la reforma pro salud deben educar sobre este asunto. Los médicos que pretenden comprender el organismo humano no deben animar a sus pacientes a vivir a base de carne de animales muertos. Deben señalar el aumento de las enfermedades en el reino animal. Según el testimonio de los examinadores muy pocos animales están libres de enfermedad, y la práctica de comer mayormente carne hace que se contraigan enfermedades de todo género: cáncer, tumores, escurfula, tuberculosis y una cantidad de otras afecciones similares.” (*Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, pp. 463, 464). Entonces, ¿cuál debería ser nuestro régimen alimentario correcto? “Las hortalizas, las legumbres, las frutas y los cereales deben constituir nuestro régimen alimenticio. Ni un gramo de carne debiera entrar en nuestro estómago. El consumo de carne es antinatural. Hemos de regresar al propósito original que Dios tenía en la creación del hombre.” (*Ibíd.*, p. 454).

Nunca fue el plan del Creador que el hombre se alimentara de carne de animales ni de sus productos. El en su infinita misericordia lo permitió después del diluvio, debido a que toda la vida sobre la tierra fue arrasada. Pero esto trajo como consecuencia una disminución en el tamaño y en la longevidad del hombre. Luego de miles de años han proliferado las enfermedades en el reino animal, cumpliéndose las palabras del apóstol Pablo (*Romanos 8:22*). Como hemos visto en este estudio, las condiciones de salud que existen en este tiempo en el reino animal son muy diferentes a las que existieron en los períodos cuando la Biblia fue escrita. Esto nos indica que el consumo de cualquier producto de origen animal en este tiempo no es seguro para la salud. El efecto de la dieta en la longevidad del hombre se evidenció recientemente estudiando la dieta de los habitantes de Creta, una de las islas más grandes de Grecia.

“Los habitantes encontraron [hace 50 años] que la dieta de los griegos era extremadamente saludable, especialmente la de los residentes de la Isla de Creta. En aquel momento los alimentos vegetarianos (cereales, legumbres, nueces, papas, vegetales y frutas) constituían el 61 por ciento de la cantidad de calorías, en oposición al 37 por ciento en la dieta de los EEUU. Los alimentos de origen animal (carne, pescado, huevos, y productos lácteos) formaban el 7 por ciento de la dieta de la población cretense, mientras que constituía el 29 por ciento en los EEUU. Los investigadores concluyeron que la dieta griega en aquel entonces era saludable. Pero los residentes de Creta no estuvieron de acuerdo. Ellos pensaron que necesitaban más carne en su dieta. Casi tres de cada cuatro dijeron que la carne era su alimento favorito. En base a aquellas entrevistas el principal investigador reportó que la dieta de Creta debía mejorarse proveyendo más alimentos de origen animal. ¿Saben qué? Ocho años atrás un estudio notó un aumento en la ingesta de carne, y una disminución en el consumo de legumbres en la dieta de los griegos. Hemos visto este mes en Grecia cómo esto ha afectado la longevidad de sus residentes. Claro está, desde la década de 1940 los científicos en muchos lugares han descubierto que cuando se introduce más carne en la dieta tradicional o nativa, la incidencia de enfermedades coronarias del corazón aumenta, a menudo dramáticamente. Sabemos que desde mediados del siglo, la población griega es menos agrícola de lo que era (resultando en menos ejercicio), está más urbanizada, y los alimentos procesados son más comunes. Un reporte en *American Journal of Clinical Nutrition* de 1995 declara que “la dieta tradicional griega...parece ser el factor más importante para la tasa de mortalidad relativamente baja en adultos griegos”...Esta [dieta] se compone de comida sencilla y fresca, mayormente de vegetales y frutas, y casi siempre se consumen solamente con pan y aceite de oliva.” (*Vegetarian Times*, mayo de 1997, p. 6).

La sociedad estadounidense está experimentando un cambio aparente en la dieta. En 1992 unos 12.4 millones de americanos se consideraban vegetarianos, doblando la cantidad que lo eran en 1985. Para el 1996 unos 66.2 millones de americanos consumían alimentos libres de carne más a menudo que el año anterior (*Vegetarian Times*, enero de 1998, p. 59). Estudios recientes indican una clara tendencia en la sociedad americana a consumir más frutas y vegetales, y menos productos de origen animal. “Una zanahoria para la gente americana por su búsqueda más a menudo de vegetales, y por decirle “no gracias” a la carne roja, leche íntegra y huevos. Los americanos están claramente siguiendo las advertencias de salud sobre una dieta alta en grasa y en colesterol. En comparación con estadísticas de 1970, la dieta típica americana incluye un aumento de 77 libras de vegetales, 62 libras de granos y 54 libras de frutas al año. Y lo que es más alentador: desde entonces, el consumo de carne roja ha disminuido por unas 20 libras al año, y consumimos 73 huevos menos y 17 galones de leche íntegra menos.” (*Vegetarian Times*, junio de 1998, p. 15). Aunque este cambio parece ser positivo, algunos han comentado que los americanos deben realizar reformas en el *tipo* de frutas y vegetales que consumen.

“¿Qué frutas y vegetales estamos consumiendo? Más de la mitad del total de nuestras raciones de vegetales provienen de cinco comidas: tomates procesados y alimentos fritos, y en menor cantidad de papas frescas, cebollas y lechuga iceberg. De hecho, los procesadores de papas de los EEUU notan que la tendencia más significativa que se ha visto en la industria en los últimos 30 años es el aumento en el consumo de papas congeladas para freír, mientras que el apetito nacional por las papas frescas se ha desplomado. Esto no ha sorprendido a Marion Nestle, Ph.D., directora del Departamento de Estudios de la Nutrición y los Alimentos de la Universidad de Nueva York. “Estos alimentos [las papas fritas] son el acompañamiento de todo, desde las hamburguesas hasta las pizzas,” dice ella. “Esto indica que la gente no está del todo comiendo frutas y vegetales. Nestle dice que el gobierno debe hacer más que la trampa con las Guías Dietéticas o la pirámide alimentaria, si es que quiere hacer cambios reales en los hábitos alimentarios de las personas. Para comenzar, ella señala que la industria de las comidas rápidas invierte anualmente unos 36 billones de dólares para anunciar comida basura. Ella cuestiona el vínculo estrecho que existe entre las agencias del gobierno y las asociaciones de carne y lácteos - conexiones que se traducen en la promoción de esas comidas a través de campañas nacionales de anuncios y los programas de almuerzo en las escuelas. “Yo pienso que el gobierno debe apoyar las frutas y los vegetales de la misma forma que apoya la industria de la carne y los lácteos,” dice ella. (*Vegetarian Times*, octubre de 1996, p. 26).

Una de estas pirámides alimentarias altamente criticada favorece el consumo de vegetales, pero únicamente enlatados. “...una nueva pirámide alimentaria ha cruzado por nuestros escritorios. Esta fue diseñada por un profesor de ciencia de los alimentos de la Universidad de Illinois en Urbana para el Instituto Americano del Hierro y el Acero. Esta pirámide sugiere que todas nuestras necesidades nutricionales pueden satisfacerse ingiriendo pastas enlatadas, panes enlatados, frutas y vegetales enlatados, nueces enlatadas, y leche condensada - ¡su dieta completa de una lata! Esta última “interpretación” federal de la pirámide alimentaria ha hecho que los nutricionistas se sientan irritados. “La gente necesita enfocarse más en los alimentos frescos, especialmente en los de color verde,” dice Vesanto Melina, R.D., el Representante Norteamericano para la Asociación Dietética. Tal vez estos amigos que diseñaron las guías dietéticas federales deberían mencionar el valor de los alimentos frescos - no fritos, congelados o enlatados - cuando se sienten otra vez a escribir las guías para el año 2000.” (*Ibid.*).

Se sabe que las frutas y vegetales pierden mucho valor nutritivo en este proceso de envasado y con una alta exposición al calor. “Cuando hablamos acerca de la pérdida de nutrientes debido a una exposición prolongada al calor o al agua (hervir, al vapor,

hornear, asar), de lo que realmente estamos hablando es de una pérdida de minerales, tales como potasio (necesario para el buen funcionamiento del corazón y del sistema nervioso) y sodio (que funciona junto al potasio para mantener un buen balance de agua en el cuerpo). Cocinar en el tope de la estufa o en el horno también reduce los niveles de vitaminas solubles en agua, tales como el ácido fólico (importante para prevenir defectos de nacimiento) y las vitamina C y beta-caroteno (antioxidantes que ayudan a prevenir el cáncer). Si usted tiene la opción cocine al horno o al vapor en lugar de cocer o freír. Por ejemplo, una papa asada pierde el 20 por ciento de vitamina C; al hervirla pierde un 47 por ciento, y al majarlas les quita un 77 por ciento. Unas papas majadas mantenidas tibias en una mesa al vapor pierden toda su vitamina C dentro de 45 minutos...Es interesante que la cantidad de vitaminas solubles en agua que se disipan depende no solamente de cómo se cocinan los vegetales, sino cómo se cortan. Algunos cortes exponen más del vegetal al proceso de cocción. Por ejemplo, hervir habichuelas tiernas completas le roba un 46 por ciento de vitamina C; pero hervir habichuelas tiernas de corte francés le roba un 72 por ciento...” (*Vegetarian Times*, abril de 1998, p. 96).

SOMOS LO QUE COMEMOS

Al principio el Creador le dio una buena dieta al hombre. “Y vió Dios todo lo que había hecho, y he aquí que era bueno en gran manera...” (*Génesis 1:31*). El alimento original que el Creador destinó para el hombre a base de productos vegetales (*Génesis 1:29*) contiene todos los nutrientes necesarios para nuestro cuerpo. Sin embargo, aunque descartemos los productos de origen animal, es importante señalar que los métodos modernos de refinación, procesamiento y distribución de alimentos en masa han tomado lo bueno que podría tener el alimento que el Padre Celestial creó para convertirlo en comida procesada deficiente de nutrientes. Para colmo de males, a esta comida procesada se le añade una larga lista de productos (aditivos, colores, sabores, preservantes, etc.) con nombres tan extraños que es necesario consultar varios textos de química para poder entenderlos. Un especialista en salud natural escribió un artículo muy interesante y revelador que destaca este asunto.

“¿Sabes que desde el momento en que introduces la comida en tu boca, comienza el proceso de transformación de alimentos a sangre, huesos, músculos y tejidos?”

“En tus manos está el poder de construir un cuerpo fuerte, saludable y lleno de energía, o uno débil, enfermo y fatigado. Lo que comas jugará un papel crucial en términos de tu salud a largo plazo, de tu longevidad. Cada día, sin excepción, nuestro cuerpo pierde cientos de billones de células, y cada día son reemplazadas con nuevas. ¿De qué son hechas estas células nuevas? De la comida buena, o de la comida mala que comemos. Es solamente lógico concluir que la calidad de nuestra salud se mide por la calidad de lo que comemos. Mira tu cuerpo como tierra fértil, y el alimento que ingieres, como semilla. Con eso en mente, recuerda que el producto final, o la cosecha, salud o enfermedad, será determinada por la semilla que cultives...En ninguna otra área de nuestras vidas vemos nuestras transgresiones en contra de nosotros mismos tan evidentemente como en la comida que ingerimos. Consecuentemente, la mayoría de las enfermedades en la humanidad surgen, en gran parte, por comer comidas incorrectas. La amenaza más grande a nuestra salud y bienestar es la comida procesada. Usamos el término *alimento procesado* tan rutinariamente que para [nosotros] es simplemente otro tipo de alimento. Entendamos lo que en realidad significa. La palabra *procesado* podría intercambiarse por *destruido*. El proceso es la práctica de quitarle a un alimento perfectamente bueno, todos los nutritivos necesarios para prolongar la vida y cualquier cosa de valor, y luego venderlo, en otras palabras, lo que finalmente llega al estómago humano ya no es semejante a lo que la naturaleza produjo, y propuso para consumirse. Imaginemos un alimento que fue creado por la naturaleza para suplir necesidades a nuestro cuerpo - veamos en pocas palabras lo que ocurre cuando es procesado.

1er paso: El alimento es desnaturalizado y desvitalizado. Es calentado, recalentado, adulterado, y pulverizado. También es fragmentado, deteriorado, y degradado. En una palabra, es desprovisto de todo lo bueno. 2do paso: Se añaden los químicos y colorantes para mejorar la apariencia, [conservantes], para que tres semanas después de comprar el pan blanco todavía esté suavemente - acondicionadores, estabilizadores, agentes antiespuma; químicos para prevenir la fermentación; químicos para textura; firmeza, espesura y para emulsionar; montañas de agentes para saborear - la mayoría siendo productos sintéticos, carbón, brea, producidos en laboratorios; químicos para aumentar o disminuir el contenido de humedad; y un sinnúmero de nutritivos artificiales, producidos para tratar de añadir al final, algo, de lo que fue destruido. ¡Todo esto en nuestro estómago! Yo paso. Gracias, pero no gracias. 3er paso: Los que procesan los alimentos contratan cabilderos para lograr pasar legislación permitiéndoles llamar a esto *comida*. 4to paso: Empaque. Más dinero se gasta en el empaque que en el producto mismo. Cajas multicolores, chillando promesas de su valor, sabor, y también cupones gratis! 5to paso: Una compañía de publicidad y mercadeo se contrata para convencernos de que compremos el producto. Todo menos el verdadero valor del alimento es anunciado. Los anuncios nos muestran personas alegres y saludables disfrutando el producto al son de una músicaailable...con una precisión de cirugía cerebral.” (*El Nuevo Día*, 6 de septiembre de 1998, p. 84).

¿SIEMPRE TIENE HAMBRE?

La segunda parte de este artículo publicado una semana después explica la realidad del alimento procesado. La gente come estos alimentos hasta satisfacerse, pero al rato de comer vuelve a tener hambre. “Has dicho alguna vez; “no entiendo -yo como todo el tiempo, pero siempre tengo hambre”. A lo mejor te has encontrado - o a tus niños - rondando por la cocina, buscando qué comer sólo una hora después de la comida, aunque no haya razón para que tengas hambre. Esta situación no es una ocurrencia accidental. “Paul A. Stitt es un bioquímico dedicado al alimento verdadero para el consumidor. En su libro, *Fighting the Food Giants (Peleando contra los gigantes de la comida)*, Stitt arremete contra las grandes compañías de alimentos, que se valen de extravagantes campañas de publicidad, para convencernos de que las comidas procesadas - o engañosas - son adecuadas, correctas y nutritivas para ingerir. Pero lo que hace el libro de Stitt tan absorbente y significativo es el hecho de que él no simplemente escribió un libro como un antagonista de afuera. El fue un profesional en el proceso de los alimentos, por cuatro años, trabajando para dos de los gigantes más grandes de alimento. Fue despedido cuando protestó en contra de algunas de las tácticas -clandestinas- camuflajeadas, también desviadas, y engañosas, usadas por la compañía donde trabajaba. El hecho de que este libro fue escrito de adentro fue lo que me afectó intensamente. El sabe de primera mano lo que está ocurriendo. No es especulación.

“En la introducción de este libro, informa: “Hay una fuerza en este país que está envenenando nuestro alimento, para hacerlo adictivo, para manipular nuestra propia química del cuerpo. Esta conspiración quiere mantenernos sobrealimentados, pero desnutridos...sin nuestro conocimiento, ni consentimiento, ellos controlan lo que comemos, cuándo comemos, cuánto comemos, y hasta todo lo posible para que no nos enteremos...haciéndonos participantes dispuestos, en nuestra propia defunción.”

“¡Esto es alarmante! Es una cosa hacer dinero vendiendo un producto que crees ser beneficioso, aunque a lo mejor no lo sea. Pero poner algo en el mercado con el conocimiento total de su inferioridad, y de su poder dañino, es desmedido, y sin conciencia. ¡Despertemos a la realidad! No sólo los gigantes del tabaco y del cigarrillo actúan de esa manera....Reciban este artículo como una alerta constructiva. Tenemos que protegernos, no sólo a nosotros, sino a nuestros niños, sobrinos y familiares - es nuestra responsabilidad de amor.

“Cuando oyes a alguien decir: “siempre tengo hambre” no pienses que es una ocurrencia accidental. ¿Has oído alguna vez del apestato? El apestato es un órgano localizado en la base del cerebro. Es algo como un termostato. El es responsable por nuestro apetito¹. Constantemente está patrullando la corriente sanguínea para medir los nutrientes. Cuando estos nutrimentos no están presentes en la cantidad necesaria, sentimos hambre. ¿Qué piensas que sucede cuando comes alimentos sin ningún contenido nutritivo? Te llenas, pero porque la comida está vacía de nutrientes, el apestato registra que necesitas más alimento. Continúas comiendo y el apestato no se apaga. El resultado es esa queja familiar: “Siempre estoy comiendo, pero siempre tengo hambre”. El cuerpo se engaña al pensar que necesita más comida, cuando realmente está pidiendo nutrientes a gritos. Es muy triste, pero sí hay beneficiarios de esta situación trágica. Adivina quiénes...te doy un la - no eres tú. Ese aparentemente insaciable apetito es el resultado de la manipulación más detestable de la química de nuestros cuerpos que podemos imaginar. Esto fue lo que enfadó al Sr. Stitt de tal manera que arriesgó la carrera que había escogido, en un intento de decir la verdad. En las palabras del Sr. Stitt: “Estas compañías saben que el comer compulsivamente es causado, llenándonos con comidas sin nutrición, ni valor, las cuales en realidad son calorías vacías en disfraz”. Alimento procesado es alimento sin vida, sin valor.” (*El Nuevo Día*, 13 de septiembre de 1998, p. 84).

A este problema de consumo compulsivo e inconsciente de alimentos procesados

1. Existen dos variedades de la hormona llamada orexin, que son liberadas en el cerebro cuando sentimos necesidad de comer (*El Nuevo Día*, 22 de febrero de 1998, p. 134).

desprovistos de valor nutritivo de suma otra. El cuerpo humano necesita comenzar el día con las energías necesarias para realizar las funciones diarias. Pero las estadísticas indican que la gran mayoría de personas pasan por alto el desayuno, lo que disminuye el metabolismo del organismo. Un metabolismo lento no puede quemar las calorías de manera adecuada. Entonces, cuando el hambre ataca, la persona se mantiene durante la mañana consumiendo entre comida bocaditos (“snacks”) altos en grasa, azúcar y sal. A mediodía, un efímero almuerzo es consumido a la ligera, y cuando el hambre vuelve a atacar, se repite otra dosis de bocaditos. Entrada la tarde o en la noche se toma una abundante cena cargada de proteínas y calorías. Las calorías de la cena se almacenan en el cuerpo en forma de grasa, porque la razón metabólica del cuerpo disminuye durante el sueño, y usted quema pocas calorías de la cena. ¿Cuál es el resultado de este estilo alimentario incorrecto? “El desajuste [en el peso] proviene de que comemos a deshoras, no desayunamos bien y cenamos como si fuera la última vez”. Y además, consumimos grandes cantidades de comida chatarra, uno de los grandes villanos en esto de la obesidad porque “es muy barata y produce saciedad, pero no puede ser aprovechada por nuestro organismo debidamente...” (revista *Muy Interesante*, Año XVI, No. 1, p. 45). “Lo que nos está convirtiendo en gordos y letárgicos es la manera cómo comemos, no cuánto comemos. Somos una nación que consume a la carrera alimentos altamente procesados. No nos sentamos para desayunar o cenar, y tomamos el almuerzo en nuestros escritorios. Tomamos bocaditos todo el día debido al estrés. En 1996, sólo un 24 por ciento de los americanos se sentó para tomar las tres comidas al día sin ingerir bocaditos entre las comidas, de acuerdo a los investigadores Roper Starch Worldwide.” (*Vegetarian Times*, enero de 1997, p. 8).

La evidencia demuestra que como resultado de obviar una comida, o ingerir alimentos procesados vacíos de nutrientes (o ambas cosas), la mayoría de las personas que ingieren bocaditos entre las comidas seleccionan aquellos que son dañinos a la salud. “Todos nosotros lo hemos experimentado. Quizás le haya sucedido a usted en el gimnasio o sentado en su escritorio. Tal vez le ha dado luego de un largo día de trabajo o escuela. “Ellos” son los deseos por un bocadito - la

urgencia subyugada que impulsa a individuos racionales, estables y controlados hacia las máquinas vendedoras y a las jarras de galletas en horas impropias del día en búsqueda de alimentos que echan por la ventana las resoluciones por una dieta saludable. En vez de buscar artículos bajos en grasa, la mayoría de los bocadilleros tienden a seleccionar alimentos cargados de azúcar, sal y grasa. Las grandes tiendas de alimentos están conscientes de esta tentación. Eche una mirada a artículos que tientan los impulsos desplegados cerca de la salida de los pasillos.” (*Vegetarian Times*, septiembre de 1997, p. 57). “El consumo de cositas para picar (“snacks”) mantiene el giro ascendente que comenzó hace décadas, y la incandescente aparición de nuevos bocaditos repletos de calorías sigue alejando a los consumidores de alimentos más nutritivos y menos calorías...” (*El Nuevo Día*, 5 de julio de 1998, p. 132).

Para una buena salud es aconsejable la regularidad entre las comidas, y no comer bocaditos a deshoras, ya sean dañinos o saludables. “Después que se ha ingerido la comida regular debe dejarse que el estómago descanse cinco horas. Ni una partícula de comida debe ser introducida en el estómago hasta la siguiente comida.” (*Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, p. 212). El daño que hace comer entre comidas se evidenció en el siguiente estudio: “...una enfermera tomó el desayuno a las 7:30 a.m. Se le dió cuatro porciones de natilla (“fudge”) durante el día, una a las 9:00 a.m., otra a las 11:00 a.m., otra a las 2:00 p.m., y otra a las 4:00 p.m. Ella tomó el almuerzo a las 12:00, y la cena a las 6:00 p.m. ...La placa de rayos X demostró que trece horas después el desayuno todavía estaba en el estómago. El día anterior a este estudio el desayuno fue digerido en cuatro horas. Se coloca una carga en todo el sistema, debido a que luego que este alimento se descompone en el estómago pasa a través del sistema [digestivo] y es absorbido por el torrente sanguíneo.” (Celeste Lee, *Understanding the Body Organs & The Eight Laws of Health*, Teach Services, Inc, © 1992, p. 96).

LA COMIDA BASURA

Daniel y sus amigos fueron puestos frente a una mesa que contenía una amplia variedad de alimentos. Pero no piense que estaban frente a una mesa cualquiera: era la mesa del rey. Era una ofensa despreciar la invitación a comer los alimentos considerados por el rey como manjares gastronómicos exquisitos. Sin embargo, Daniel y su tres amigos propusieron en su corazón no comer tales comidas dañinas para la salud. Actualmente, todo el mundo está siendo y será expuesto ante la misma prueba. Diariamente somos presentados ante la mesa del *Rey Moderno* que tienta nuestros sentidos con una amplia variedad de platos finamente elaborados que consisten de carne y productos de origen animal, de alimentos procesados, y de lo que la sociedad occidental ha llamado la comida basura. ¿Qué es la comida basura, y qué implicaciones conlleva su consumo? Anteriormente, se indicaron algunos aspectos fundamentales a los que se añadirán más detalles a continuación.

“La comida basura destructora de la salud predomina ahora en nuestra cultura. Por comida basura se entiende la comida que ha sido tan alterada y deteriorada en el proceso de manufactura, blanqueo, enlatado, cocción, preservación, encurtido, etc. que ya no está apta para cumplir con las necesidades del cuerpo según Dios lo propuso cuando estos estaban en su estado natural. El hombre ha tomado el alimento designado para ser consumido en su estado natural y lo ha colocado en latas al vacío, jarras a presión, y cajas selladas, y se nos ha dicho que esto es para que no se descompongan. A estos alimentos se le añade sal, azúcar y químicos que los embalsaman para que tengan larga vida en la despensa. El hombre utiliza el proceso de extracción para removerle el salvado (“bran”) al arroz y el germen al trigo. Las frutas remojadas en almíbar azucarado no estallan de vitalidad. Los vegetales cocidos y enlatados están desprovistos de la nutrición original dada por Dios. El resultado neto: El hombre piensa que está nutriendo su cuerpo, ¡cuando en realidad está contaminando su cuerpo con esta basura! La comida basura no es simplemente un

problema de nutrición, sino que también está relacionado con la estructura económica de este país, y con las características emocionales y psicológicas de millones de americanos. Una estadística alarmante es que más de la mitad de todas las comidas ingeridas por el americano típico son comida basura. Todas las comidas basura son excepcionalmente altas ya sea en azúcar, grasa, sal, o todas combinadas, y suplen poca o ninguna nutrición. La comida basura consiste principalmente en calorías vacías y un poco más.

“Es difícil de creer, pero ¡una de cada dos mordidas es un bocado de comida basura! En promedio, cada hombre, mujer y niño en este país consume 700 libras de comida basura cada año. Esto no incluye otros alimentos deficientes o inapropiados, tales como la carne, alcohol, productos de harina blanca, jaleas, mermeladas, etc. Estos alimentos que no tienen valor nutricional contribuyen en gran medida a la mayoría de las enfermedades de este país...Los fabricantes de comida basura saben que sus productos no poseen valor nutricional, y que están abiertos al ataque de los nutricionistas. Entonces, para hacer que sus productos luzcan bien ante los ojos del público, ellos tienen comida basura “fortificada”. Usted puede encontrar barras de dulce y cereales “fortificados”, pero estos todavía tienen azúcar blanca, grasas saturadas, alto contenido en sal, y calorías vacías. No sea engañado por las vitaminas y minerales añadidos que cuestan apenas dos centavos. La adición de vitaminas y minerales inorgánicos a la comida basura es un proceso barato. Peor aún, las tan llamadas vitaminas y minerales adicionales añadidas a la comida basura no pueden usarse de ninguna manera. Estos son químicos inorgánicos, al igual que otros aditivos y preservantes que ya se han añadido a todos los alimentos destructivos.

“La comida basura y la comida rápida no sólo cuesta dinero para comerse, sino que el efecto posterior al ingerir tales comidas a menudo resulta en un gasto adicional de dinero. La indigestión, dolores de cabeza, resfriados, hemorroides, colitis, y muchos otros males pueden relacionarse al consumo de la comida basura. La persona promedio puede invertir entre \$5 a \$10 adicionales por semana solamente en remedios del gabinete de medicina, o medicamentos prescritos para las enfermedades que resultan de esas comidas. Un año de consumo de comida basura por lo general también resulta en cerca de seis nuevas caries dentales y un diente que necesita ser rellenado o extraído, de acuerdo con estadísticas de los dentistas del Ejército. Esto se traduce en un promedio de \$ 10 a la semana para el cuidado dental...La eliminación de la comida basura, no solamente puede resultar en una mejor salud y una mente clara, sino que también significa un ahorro en la cantidad de dinero gastado en estas comidas.” (Katy Chamberlin, *FOH Tract #002 - Junk Food*, © 1996, pp. 2-5).

Alimentos procesados y la salud - La dieta del americano promedio consiste mayormente de alimentos refinados y procesados altos en grasa, sal y azúcar. Este tipo de dieta se traduce en problemas de salud. “El grupo de enfermedades “por abundancia” tales como el cáncer, el infarto del miocardio, la diabetes, la obesidad y la osteoporosis, tiene más relevancia en los países desarrollados, aunque en China están apareciendo también en las zonas de mayor prosperidad económica. La relación de estas enfermedades con hábitos dietéticos opulentos es foco de polémica. Generalmente, cuando más rica e industrializada es una sociedad, más productos refinados de tipo animal consumen. Los alimentos enlatados, congelados y refinados conforman casi la mitad de los consumidos en el mundo occidental. Parece que existe una predilección especial por ellos en una sociedad opulenta. Una característica de la dieta occidental es que contiene gran cantidad de grasas y colesterol en forma de carnes, derivados lácteos, aceites y alimentos fritos.” (*Salud Hoy*, vol. III No. 31 p. 51). “Reforzamos nuestra resistencia a las enfermedades cuando proveemos a nuestro cuerpo de alimentos nutritivos, mínimamente procesados, y ricos en las vitaminas y minerales naturales que poseen. Estos son “alimentos verdaderos” y proveen beneficios reales. A pesar de que los científicos (y las madres) nos han dicho

repetidamente que las frutas, los vegetales y la fibra son buenos para nosotros, la mayoría de la gente de las sociedades industrializadas comen de todo menos comida verdadera. Nuestras dietas preferidas a base de harinas blancas, azúcar y grasas procesadas pueden debilitar nuestras habilidades naturales para combatir las enfermedades.” (*Vegetarian Times*, septiembre de 1997, p. 64).

A esto debe añadirse que los países industrializados distribuyen los alimentos procesados en masa. “...los comestibles resultan contaminados algunas veces durante el procesamiento en el creciente número de enormes fábricas de comestibles y son ampliamente distribuidos antes que alguien se enferme...La consolidación de la industria y la distribución en masa de comestibles pudiera conducir a grandes brotes de enfermedades producidas por comestibles...Por ejemplo, alrededor de 224,000 personas en muchos estados se enfermaron por salmonela en el 1994 porque camiones tanque utilizados para acarrear miles de galones de mantecado habían sido usados previamente para transportar huevos líquidos contaminados, de acuerdo a los Centros. La producción de un sólo día en una planta moderna de carne de res molida puede resultar en cientos de miles de libras para hamburguesas, que luego son transportadas de inmediato por camiones hacia todo el país. Esto significa que cualquier problema que ocurra puede ser diseminado muy rápidamente y causar alguna enfermedad en masa hasta antes que nos enteremos de la misma...” (*El Nuevo Día*, 4 de enero de 1998, p. 120). Los países poseen un suministro global de alimentos donde todos “comen de la misma mesa”, y este constante “negocio global” aumenta el riesgo de importar patógenos de países extranjeros (ver *Vegetarian Times*, noviembre de 1996, p. 87).

Niños escolares ante la mesa del rey - El Programa de Comedores Escolares de Puerto Rico ha implantado un nuevo programa conocido como el *Nú Menú*, donde se ha incorporado algunos platos de comida rápida al menú tradicional. Esto ha generado opiniones en contraste. Por un lado, los que apoyan este nuevo menú indican que es saludable y nutritivo. “Una nueva controversia marca el inicio del curso escolar en el país: ¿qué comerá el estudiantado del sistema público en los comedores de los planteles, chuletas o “hot dogs” (perros calientes); hamburguesas o arroz con habichuelas?...Fajardo [Secretario de Educación] planteó recientemente que se adoptará en el próximo menú escolar pizzas, burritos de carne o pollo, “pancakes” y platos similares de la comida rápida.” (*El Nuevo Día*, 5 de agosto de 1997, p. 12). “Bistec encebollados y chuletas al horno, servidos un par de veces a la semana, pueden aumentar la matrícula de los comensales de los comedores escolares...[esto] a tono con la inclusión de pizza y burritos en lo que llaman el “nú menú”, o nuevas opciones alimentarias para los estudiantes.” (*El Nuevo Día*, 27 de agosto de 1997, p. 27). “Los estudiantes de 101 escuelas públicas disfrutarán de menús similares a los “fast foods” en sus almuerzos a partir de enero. El programa se implantó hace un año en los comedores escolares para servir “hot dogs”, sándwiches, burritos de carne, pollo y papas fritas y “pancakes” dos veces por semana...La Nueva filosofía de Comedores Escolares comenzó hace un año en medio de críticas de padres de que sus hijos no recibirán una buena alimentación. Pero funcionarios del Departamento de Salud respondieron que cada comida tendría los nutrientes requeridos para una comida completa.” (*El Nuevo Día*, 13 de noviembre de 1998, p. 18).

Por otro lado, la Secretaria del Colegio de Nutricionistas y Dietistas indicó que algunos platos que se sirven en este menú no son del todo saludables. “La pizza y los burritos, dos de los nuevos atractivos del menú escolar, no sólo son clasificados por los nutricionistas como alimentos poco saludables, sino que al servirlos se estará llevando un mensaje contradictorio a los estudiantes en torno a los buenos hábitos alimentarios...Arroyo [presidenta del Colegio de Nutricionistas y Dietistas] dijo en entrevistas con el Nuevo Día que “desde el punto de vista de buenos y sanos hábitos de alimentación, a nosotros los nutricionistas nos preocupa que la utilización de los

alimentos de ‘fast food’ o de conveniencia ya tienen suficiente frecuencia en la utilización del hogar puertorriqueño...Según Arroyo, “ciertamente no podemos decir que un pedazo de pizza es un plato saludable y nutritivo porque una pizza convencional, desde el punto de vista comercial, es un producto muy alto en grasa, muy alto en sodio, y está ausente o es una fuente pobre de fibra.” (*El Nuevo Día*, 5 de agosto de 1997, p. 12).

¿Quién tiene la razón? ¿Cuán saludables son algunos de los alimentos que se sirven a los estudiantes? Antes de que se implantara este nuevo menú se compraron ciertos alimentos altos en grasa para servirlos en el desayuno. “El Programa de Comedores Escolares pagó \$1.3 millón por tortillas de harina de trigo con azúcar y canela entre 1985 y 1987 a pesar de que habían determinado que no calificaba como sustituto del desayuno escolar, según la Oficina del Contralor hecho público en jueves. La mezcla tenía un 29.7 por ciento de grasa que podía tornarse rancia de almacenarse por mucho tiempo, entre otros problemas.” (*El Vocero*, 28 de febrero de 1997, p. 11). Luego que este nuevo menú se implantó, se reportó la contaminación en masa de “burritos” y “hot dogs” en los EEUU. Cerca de ochenta mil “burritos” de pollo han sido retirados por las autoridades sanitarias estadounidenses por sospechar que puedan estar contaminados por una bacteria que causa la muerte...En unos “burritos” distribuidos en Detroit se detectó la presencia de la bacteria “listeria”, que provoca una enfermedad que afecta al intestino y que en algunos casos puede causar la muerte. Los principales afectados son los niños más pequeños, incluso los que aún están gestando las mujeres embarazadas, y los ancianos con problemas en su sistema inmunológico. En diciembre tuvieron que ser retirados otros alimentos, como “perros calientes” (hot dogs), por esta misma razón y recientemente la bacteria “listeria” ha causado la muerte de 16 personas.” (*El Nuevo Día*, 7 de febrero de 1999, p. 57).

Tres semanas después de este incidente, se enfermaron unos 100 estudiantes luego de almorzar en un comedor escolar de Puerto Rico donde sirvieron “perros calientes”. “Más de 100 niños y niñas de la escuela elemental Juan Santaluz Capestrani presentaron desde el miércoles dolores estomacales, vómitos y diarreas un par de horas después de almorzar, aunque la tarde de ayer los inspectores de Salud Ambiental no habían determinado qué causó la situación...Pero el número de casos aparenta ser mayor ante la ausencia de 169 alumnos, unidos a que más de 25 se marcharon al sentirse mal, dijo el director...El menú del miércoles en la escuela fue de hot dog, papas fritas, ensalada verde, melocotón y leche.” (*El Nuevo Día*, 26 de febrero de 1999, p. 46). ¿Tendrá relación este incidente con los “perros calientes” contaminados con la bacteria *Listeria*? Posiblemente no hallemos las respuestas. Recientemente inspectores encontraron la bacteria *Listeria monocytogenes* en la cubierta de las pizzas, otro de los platos de comida rápida que se ofrecen en los comedores. Ciertamente, los estudiantes de las escuelas públicas de Puerto Rico que participan del nuevo menú que se sirve en los comedores escolares están ante una encrucijada: proponerse en su corazón contaminarse con la comida del Rey moderno, o preferir la dieta vegetariana sencilla que siguieron Daniel y sus tres amigos.

TRES ENEMIGOS MORTALES DE LA SALUD

A través del texto se han mencionado varias declaraciones que señalan tres ingredientes de mayor uso en la dieta norteamericana: las grasas saturadas, la sal y el azúcar.

A. Las grasas saturadas

Existen diversos tipos de grasas y aceites en las comidas. El cuerpo humano necesita ácidos grasos esenciales no saturados para su buen funcionamiento, especialmente para la disolución de las vitaminas liposolubles. Estos ácidos grasos esenciales son naturales, no sintéticos ni refinados. Entre estos los más importantes son el ácido graso omega-3 y el omega-6 que se encuentran en los aceites de lino

["flaxseed"], oliva y canola prensados en frío ["cold pressed"], en las nueces, en las semillas de girasol, calabaza y pistachio, y en los aguacates (*Vegetarian Times*, julio de 1997, pp. 94, 96). Sin embargo, el cuerpo humano no necesita los aceites sintéticos refinados comerciales y baratos, ni las grasas mono o polinsaturadas vegetales o animales que se venden en los comercios, o que se encuentran naturalmente, o que se añaden en la confección de dulces, postres, panes, galletas, artículos de repostería, margarinas (aún de aceites vegetales altamente hidrogenados), huevos, queso, mantequilla, mayonesa, aderezos de ensaladas, y en comidas rápidas como papas francesas, papitas fritas, tortillas de maíz, diversas frituras, etc. La lista es larga.

Se recomienda que la ingesta diaria de grasa no sobrepase el 30% de las calorías de la dieta. A pesar de esta recomendación, el consumo de grasa diario por los americanos está muy por encima de esa cifra. "El estadounidense promedio consume un 34% de grasas en su dieta diaria. En Estados Unidos 490,000 personas murieron en 1993 de un ataque cardíaco y otras 150,000 por infartos cerebrales." (*El Nuevo Día*, 28 de diciembre de 1997, p. 136). Aunque esto refleja una disminución en el consumo de grasa en comparación con años anteriores, todavía el valor es muy alto.

"En lo que se refiere a la grasa, aunque el porcentaje de calorías provenientes de la grasa que los norteamericanos consumen por persona ha bajado, alrededor de un 42 por ciento a 34 por ciento, actualmente consumimos alrededor de 10 libras más de grasas y aceites que en 1970. El consumo de queso también ha aumentado mucho, gracias a nuestra pasión por la pizza, los cheeseburguers, los tacos y cosas por el estilo. Si el porcentaje de calorías provenientes de la grasa ha bajado, ello se debe a que estamos consumiendo más calorías en general. ¿Mejoraría el cuadro con grasas artificiales?" (*El Nuevo Día*, 5 de julio de 1998, p. 132). La gran mayoría de las personas tienen la idea de que el uso de los diversos aceites vegetales para cocinar, freír o para ensaladas es más saludable que usar las grasas animales. Pero la gran mayoría de los aceites que se usan o se venden en el comercio no son naturales, sino que son grasas creadas sintéticamente.

Aceites sintéticos hidrogenados - Hablemos de las grasas artificiales. En algunas tiendas de productos naturales venden aceites 100% prensados sin refinar, donde la etiqueta de uno de ellos lee: "El aceite de maíz no refinado y prensado al expeler de _____ es procesado lo más mínimo posible. El rico sabor a maíz se obtiene simplemente expeliendo el aceite a través de la extracción mecánica. Nuestro aceite no es blanqueado, desengomado o desodorizado...Absolutamente no se usan químicos y disolventes como el hexano". Esto nos da una idea de que, por el contrario, los aceites vegetales comerciales refinados, sintéticos y baratos, son sometidos a una serie de procesos físicos y químicos complejos. Veamos cómo estos aceites se elaboran, y qué impacto generan en la salud.

"Las semillas se limpian mecánicamente, y son molidas y cocidas a una temperatura promedio de 248 grados Fahrenheit. Esto hace que el aceite se extraiga más fácilmente rompiendo las membranas celulares. Estas semillas molidas y cocidas son prensadas en un expeledor grande donde son sometidas a una presión de algunas toneladas por pulgada cuadrada. Una alternativa a la remoción mecánica del aceite es la extracción empleando disolventes. Esto implica el uso de un disolvente químico como el hexano, que luego se calienta para disolver el aceite y removerlo de las semillas molidas. Luego, el disolvente es evaporado del aceite a temperaturas de hasta 302 grados Fahrenheit. El proceso posterior envuelve el desengomado, que remueve la lecitina, gomas, compuestos de proteínas y polisacáridos, junto a la clorofila, calcio, magnesio, hierro y cobre; el refinamiento, donde el aceite es tratado con hidróxido de sodio para remover los ácidos grasos, y cualquier residuo de lecitina, proteínas y minerales; el blanqueo, que remueve cualquier pigmento, incluyendo la clorofila y el beta-caroteno; la desodorización, que extrae los malos olores creados por

los procesos previos; y la preservación, donde se le añaden antioxidantes sintéticos como el BHA, BHT y galato de propilo. Durante este proceso el aceite alcanza temperaturas de hasta 518 grados Fahrenheit. Algunos de los pasos anteriores de este proceso causan la creación de peróxidos tóxicos y ácidos grasos conjugados, y las temperaturas sobrenaturalmente altas causan que los ácidos grasos-cis que existen de manera natural cambien a ácidos grasos-trans, compuestos cíclicos, dímeros y polímeros, ninguno de los que se encuentran naturalmente en los aceites, y muchos de los cuales son muy peligrosos. Para empeorar, el aceite ahora es sujeto al proceso llamado hidrogenación, que resulta en la formación de sustancias aún más antinaturales y tóxicas" (Katy Chamberlin, *FOH Tract # 014 - Oils and Fats*, © 1996, pp. 2-3).

Chamberlin indice que el resultado de este proceso es un aceite sintético que no es mejor para el cuerpo que el aceite de motor para autos. "El aceite hidrogenado es un compuesto químico sintético o plástico. No existe justificación, rima, ni razón para llamarlo un aceite o grasa. No es más apropiado para el consumo humano de lo que es la celulosa, el aceite de motor, o el plástico." (Katy Chamberlin, *FOH Tract # 025 - Synthetic Foods*, © 1996, p. 6). El olestra es un nuevo tipo de aceite sintético hecho recientemente por la compañía *Proctor and Gamble* para que pase a través del sistema digestivo sin ser digerido o absorbido. Por esto lo han considerado una grasa "libre de grasa". Los desarrolladores de este nuevo aceite han señalado entre sus posibles beneficios que no bloquearía las arterias, y no causaría aumento de peso. Pero este aceite sintético no es totalmente beneficioso para la salud. "Puede desatar calambres intestinales, flatulencia, y diarrea. Hace que el cuerpo no pueda absorber algunos carotenoides, nutrientes que disminuyen el riesgo de cáncer y enfermedades del corazón. En su fórmula original también reduce la absorción de las vitaminas A, D, E, y K, y causa una condición delicada conocida como "liqueo anal." (*Time*, 8 de enero de 1996, pp. 53-54). A pesar de las objeciones presentadas por algunos opositores preocupados por la salud, su uso fue aprobado por el USDA (*Time*, 9 de diciembre de 1996, p. 71).

Alimentos fritos - Es en un sartén o en una paila llena de estos aceites sintéticos refinados e hidrogenados, o en manteca de cerdo donde se fríe una gran cantidad de alimentos que ofrece el *Rey de las Frituras*: carne, papas fritas, tortillas de maíz, empanadillas, pastelillos, donas (rosquillas), y una gran variedad de comidas típicas que es difícil mencionarlas a todas. Parece existir un consenso de que las papas fritas es la fritura que más consumen los americanos. "Enfrentemos ésto - los americanos aman sus papas fritas. De acuerdo a la Asociación Nacional de Restaurantes, una cuarta parte de todas las comidas que se sirven en los restaurantes americanos vienen acompañadas con papas fritas. Solamente McDonald's ¡sirve aproximadamente 1 millón de libras de papas fritas estilo francés en los Estados Unidos cada día! Sin embargo, es imposible ignorar el lado oscuro de esta amada comida. Una orden grande de estas...[papas] , fritas profundamente en pailas de aceite vegetal, manteca, o ambos, contiene aproximadamente 22 gramos de grasa y 450 calorías - suficientes para darle una pausa aun a los fanáticos de las comidas rápidas...La Asociación Americana del Corazón recomienda que la ingesta total de grasa debe ser un 30 por ciento o menos del total de las calorías, y la ingesta de colesterol debe ser menos de 300 miligramos al día. Según muchos de nosotros buscamos la manera de reducir la grasa de nuestras dietas, las tentadoras papas fritas son la primera cosa que se debe eliminar." (*Vegetarian Times*, febrero de 1998, p. 58). "...la mitad de todas las porciones de vegetales que nosotros consumimos son papas - y la mitad de éstas son fritas. Las papas son una buena fuente de carbohidratos complejos - mientras usted las consume con moderación y deje fuera la crema agria, la mantequilla y los trocitos de tocineta. Pero tanto usted como yo sabemos que las papitas fritas francesas, que son sumergidas en aceite, no son el tipo de vegetal que necesitamos." (*Time*, 12 de

octubre de 1998, p. 120).

El uso de aceites polinsaturados en la comida y en los alimentos fritos ha estado vinculado con serios problemas de salud, entre ellos la propensión a contraer cáncer: “Se ha demostrado que el aceite de maíz, rico en ácidos grasos triglicéridos polinsaturados, es carcinógeno en ratones, y se ha sugerido de que la grasa de por sí es carcinógena...Ciertamente, existe una asociación epidemiológica razonable entre una dieta alta en alimentos polinsaturados y un aumento en la incidencia de cáncer en humanos, especialmente de tipo gástrico.” (*FOH Tract # 014 - Oils and Fats*, pp. 3-4). “Como regla general los alimentos que se fríen son altos en calorías y grasas. Además, las altas temperaturas al freír cambian la composición química de la sangre produciéndose radicales libres. Estas sustancias son formadores de cáncer.” (*El Nuevo Día*, 29 de abril de 1998, p. 86). “Los ácidos grasos trans - una clase de grasa que ha penetrado en la dieta Americana - pueden estar vinculados a un aumento en el riesgo de cáncer de mama. Estos se encuentran en la margarina, en las comidas rápidas, alimentos horneados, y en algunos aceites vegetales.” (*Time*, 27 de octubre de 1997, p. 27). El consumo de grasa también puede aumentar el riesgo de contraer cáncer del colon, de la próstata, del útero y de la piel. (*El Nuevo Día*, 6 de octubre de 1993, p. 42; *El Vocero*, 29 de abril de 1998, p. E10).

Margarina - La margarina se elabora a base de aceites vegetales refinados e hidrogenados (maíz, canola, soja, *safflower*, etc.) para que pueda endurecerse. Algunos nutricionistas la han recomendado para sustituir la mantequilla hecha de leche de vaca. ¿Cuán segura es la margarina para la salud? “La barra de mantequilla ordinaria, así como todo lo cocido y frito con manteca y otras clases de aceite vegetal endurecido, parecen ser los peores alimentos para el corazón. Un nuevo y extenso estudio ofrece la más sólida prueba hasta ahora de que algo llamado transgrasa, que es un ingrediente primario de la margarina en barra y de la manteca, es una parte especialmente insalubre de la dieta. La creciente acumulación de datos específicos contradice una generación de consejos de que cambiar de mantequilla a la barra de margarina es saludable. Por el contrario, el más reciente estudio insinúa que la barra de margarina ordinaria es peor aún para el corazón que la mantequilla. Sin embargo, ambas se deben evitar. El peor tipo de grasa parece ser la transgrasa”, dijo el doctor Walter C. Willett, de la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Harvard. “Esto es todavía desconocido para la mayoría de los consumidores”. La mayor parte de la transgrasa que las personas ingieren se elabora mediante el proceso de hidrogenación, en el que el aceite vegetal es alterado para que se endurezca y no se dañe. Por lo general estos alimentos llevan una etiqueta en la que se lee: aceite “parcialmente hidrogenado”. La barra de margarina regular contiene, por lo general, alrededor de un 17% de transgrasa. No obstante, la mayor parte de la transgrasa que la gente ingiere está oculta. Las fuentes mayores en la dieta son las galletas dulces y saladas y otros alimentos comerciales cocidos, así como las papas fritas, y otros alimentos fritos en aceite abundante...Las investigaciones calculan que las personas podrían reducir el riesgo de las enfermedades cardíacas en 53% si reemplazaran el 2% de las calorías que ingieren de transgrasa a calorías provenientes de grasa no saturada ni hidrogenada. Esto requeriría prácticamente eliminar la transgrasa.” (*El Nuevo Día*, 20 de noviembre de 1997, p. 42).

La margarina en barra puede aumentar el riesgo de un ataque al corazón, aún más que la grasa proveniente de la carne (*Time*, 1 de diciembre de 1997, p. 28). En adición a la grasa, cada vez que se ingiere margarina o cualquier otra grasa vegetal hidrogenada, también se obtiene: benzoato de sodio, tintes, sabores artificiales, vitaminas artificiales, grasas saturadas (mono y diglicéridos provenientes del cerdo), níquel pulverizado, aluminio fragmentado, antioxidantes (para evitar que se corrompa) y agentes antibacteriales (Katy Chamberlin, *FOH Tract # 025 - Synthetic Foods*, © 1996, pp. 3-4).

La dieta del ataque cardíaco © - Tal vez con el fin de crear conciencia sobre el peligro de una dieta grasosa en la salud de la sociedad norteamericana, la revista *Vegetarian Times* de febrero de 1999, p. 77, publicó una dieta para provocar un ataque cardíaco al que lo desee. La misma decía: “Para desarrollar una enfermedad cardiovascular, ingiera los siguientes alimentos lo más rápido posible. Cuando esté lleno, coma un poco más”. **DESAYUNO:** 3 huevos fritos en mantequilla, 6 pedazos de tocino y salchicha, papas “*hash brown*” preparadas en manteca de cerdo, y tostadas de pan blanco con mantequilla. **ALMUERZO:** un sándwich de pan blanco con “*bologna*” y queso americano, repleto de mayonesa, un litro de soda, una bolsa de papitas fritas, y de 4 a 6 galletas. **CENA:** un filete *T-bone*, un montón de papitas fritas, y bizcocho (pastel) de chocolate con 2 paletas de helado.

Una orden de huevos, salchichas y papas - El desayuno anterior “para sufrir un ataque cardíaco” fue servido experimentalmente en un estudio, y arrojó el siguiente resultado: “Suena como una receta para una coronaria: Sirva huevos a lo McMuffins y salchichas McMuffins para el desayuno, con rebanadas gruesas de “hash browns” al lado, para cautivar los objetos de la imaginación. Usted puede casi sentir cuando sus arterias se le cierran estrepitosamente...Los 20 objetos de estudio que comieron el desayuno abundante en grasa del McDonald registraron una función deteriorada en sus arterias sanguíneas hasta cuatro horas después de la consumición...El mecanismo predominante mediante el cual una dieta alta en grasa (especialmente saturada en grasa) conduce hacia la arteriosclerosis es elevando el serocolesterol”, escribieron los autores del estudio, dirigidos por el doctor Gary Plotnick, un profesor de medicina en el Centro Médico de la Universidad de Maryland. Sus hallazgos proveen evidencia ulterior de un segundo sendero potencial hacia las arterias endurecidas en que las grasas de la dieta dañan el endotelio, la cámara interna de células que forran el corazón y las arterias sanguíneas. El estudio pudiera ayudar a explicar la razón por la cual las personas algunas veces tienen ataques cardíacos después de haber comido una gran comida grasienta, y la razón por la cual algunas personas con niveles normales de colesterol desarrollan problemas cardíacos, según el doctor Kenneth Cooper, autor de “La Revolución Antioxidante” y fundador del Centro Cooper de Aeróbicos en Dallas.” (*El Nuevo Día*, 14 de diciembre de 1997, p. 141).

Se ha encontrado que el cuerpo reacciona negativamente ante la entrada de grasa al cuerpo. “Ni aún mastique la grasa. El mero sabor de la comida grasosa - aún si ésta no se traga - promueve una subida en la concentración de grasa en la sangre. Una explicación: los receptores en la boca pueden detectar las propiedades químicas en los alimentos, y causan que el cuerpo reaccione.” (*Time*, 22 de julio de 1996, p. 22).

B. La sal

La sal de mesa comercial se produce calentando la sal de mar a unos 1500°F para solidificarla con aditivos y adulterantes que permitan que ésta fluya libremente, pero a su vez impiden que se disuelva completamente. Esta sal común ni es un alimento y tampoco es saludable, sino que es tóxica para el cuerpo humano. La sal común, conocida como “*El Rey de los Condimentos*”, se añade en cantidades peligrosas prácticamente a casi todos los alimentos procesados (envasados, enlatados, congelados, carnes), a la comida rápida, a los bocaditos, a la comida hecha en casa, etc. El sodio, un elemento componente de la sal, es un aditivo que suele ser disfrazado bajo una infinidad de nombres para preservar y realzar el sabor de los alimentos. “Los alimentos procesados contienen un alto nivel de sodio porque es un realzante de sabor barato.” (*Vegetarian Times*, enero de 1997, p. 39).

Tanto la sal como el sodio son consumidos en grandes cantidades por los

americanos. “La mayoría de los americanos ingieren un promedio diario de entre 4,000 a 6,000 mg. de sal inorgánica tóxica. Los grandes usuarios ingieren tanto como 10,000 mg. Un “gran usuario” es aquel que consume la Dieta Americana Estándar, y que también usa el salero en cada comida. Esto es entre ½ a una onza o más de sal al día.” (Katy Chamberlin, *FOH Tract # 008 - Salt*, © 1996, pp. 2-3). Esto equivale a ingerir unas ¡25 veces la cantidad de sal que se necesita al día! La gran mayoría de los vegetales que comen los americanos son papitas fritas, y éstas, que ya vienen saladas, son servidas con una ración empacada de sal opcional. La grasa es aparte. Como resultado de este mal hábito tan arraigado en la cultura, el alto consumo de sal está matando de alta presión a miles de norteamericanos. “De acuerdo con la Asociación del Corazón, la alta presión sanguínea mata alrededor de 38,000 norteamericanos cada año y contribuye a la muerte de más de 180,000...No hay duda de que existe un nexo entre la sal y la hipertensión, dice el doctor Myron H. Weinberger, de la Escuela de Medicina de la Universidad de Indiana. Sus estudios, como los de otros, han demostrado que alrededor de un 60 por ciento de los hipertensos son sensitivos a la sal - es decir, su presión sanguínea sube cuando consumen más sal y baja cuando consumen menos.” (*El Nuevo Día*, 12 de julio de 1998, p. 132).

También una dieta alta en sal y sodio está asociada a las siguientes condiciones: endurecimiento de las arterias, venas varicosas (N.W. Walker, *Fresh Vegetable and Fruit Juices: What's Missing in Your Body?*, Norwalk Press, © 1970, p. 35); riesgo de sufrir osteoporosis (*Vegetarian Times*, enero de 1997, p. 38); enfermedades del corazón y de los riñones, y edema o retención de líquidos (*FOH Tract # 008 - Salt*, pp. 2,5); irritación y endurecimiento de las membranas del cuerpo, y puede causar un tipo de cáncer del estómago conocido como adenocarcinoma anaplástico (*FOH Tract # 002 - Junk Food*, p. 5). Dos consejos importantes: (1) sustituya la sal de mesa por sal de roca, o de mar evaporada sin calentar y sin aditivos, usándola con moderación, y (2) aunque le resulte incómodo, acostúmbrese a leer las etiquetas de todos los productos para que determine la cantidad de sodio y sal añadidos. “Mire bien en las etiquetas de los productos que consume. La letra pequeña esconde muchos venenos legalizados por el sistema. No se deje engañar: un producto natural caduca antes, pero no debe contener colorantes, ni conservantes. La química hace milagros de conservación que sólo benefician a los bolsillos de los fabricantes.” (*Primera Hora*, 29 de enero de 1998, p. 14B).

C. El azúcar

El azúcar blanca se extrae del jugo de la caña de azúcar, y se somete a un proceso con “químicos, y es blanqueada con una solución química que contiene productos del cerdo (albúmina y/o carbón animal¹).” Durante el proceso “se calienta el azúcar, y se le añade hidróxido de calcio, un producto tóxico para el cuerpo. Esto remueve las “impurezas”, o los ingredientes que interfieren con la elaboración del azúcar”. También se le añade dióxido de carbono (otro tóxico) “para remover el hidróxido de calcio, pero este tampoco es removido completamente” (Katy Chamberlin, *FOH Tract # 013 - Sugar II*, © 1996, pp. 2,5). El azúcar morena es la misma azúcar refinada “con la melaza añadida para darle color.” (pp. 3-4). El azúcar es el aditivo de una gran cantidad de alimentos y de productos no comestibles conocidos, y quizás de muchos otros, aunque no aparezca en la lista de ingredientes. Por razones de espacio no se pretende hacer una lista completa, pero cuando menos ésta se le añade a los dulces, chocolates, galletas, pastelería, preservas, mermeladas, frutas enlatadas en almíbar, refrescos, jugos, mantecados, helados, salsas de tomate, alimentos enlatados y congelados, carnes, cremas para el café, medicinas, etc. Algunos productos tienen más azúcar que otros. Por ejemplo, la gran mayoría de los cereales fríos que se venden en los supermercados contienen entre 25 a 50% de azúcar blanca refinada, que los hace más dulces que una barra de chocolate (*FOH Tract # 002 - Junk Food*,

p. 5). Una porción de pastel de manzana tiene 8 cucharaditas de azúcar; una botella de “*root beer*” contiene 10 cucharaditas de azúcar; y una porción del helado “*banana split*” contiene 25 cucharaditas de azúcar (*Compromisos Sutiles*, p. 98). Los refrescos carbonatados o sodas son altos en azúcar: un fuerte tomador de refrescos ingiere a menudo ¡una libra de azúcar al día! (Katy Chamberlin, *FOH Tract # 007 - Soft Drinks*, © 1996, p. 4).

Hace aproximadamente unas dos décadas, el término promedio de consumo de azúcar per cápita en los EEUU era de 32 cucharaditas diarias, o unas 102 libras al año (*Compromisos Sutiles*, p. 98). Esta cantidad considerada como excesiva se ha incrementado significativamente a un promedio de 42 cucharaditas de azúcar al día en la actualidad. Veamos cómo esta tendencia ocurrió en estos últimos años. “A nivel mundial se consumen sobre 150 billones de libras de azúcar. América es el más grande consumidor de azúcar en el mundo. En América se consume más de 31

1. También conocido como “*bone-char*” o huesos carbonizados.

billones de libras de azúcar cada año. Esto se distribuye en unas 125 libras al año por cada hombre, mujer y niño” (*FOH Tract # 013 - Sugar II*, [1996], p. 2). “Pese a la popularidad de los endulzadores, los norteamericanos siguen aumentando el consumo de endulzadores que contienen muchas calorías. Desde 1970, el consumo anual per cápita de azúcar y otros endulzadores de muchas calorías ha tenido un aumento de casi 30 libras.” (*El Nuevo Día*, 5 de julio de 1998, p. 132). En 1999, la ingesta de azúcar per cápita fue aún mayor. “El americano promedio consume su peso en azúcar cada año (152 libras).” (*Vegetarian Times*, enero de 1999, p. 22). Esta ingesta de azúcar de caña y de otros edulcorantes - azúcar de remolacha, de dátiles, dextrosa, fructosa, lactosa, maltosa, sucrosa, miel, melaza, almíbar de maíz, de pasas, de maple, etc - en grandes cantidades es la causa de muchos problemas de salud.

“El azúcar no es bueno para el estómago. Causa fermentación, y esto nubla la mente y causa mal humor.” (*Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, p. 389). “El exceso de azúcar en los dulces de variadas clases está comunmente asociado con la obesidad, la diabetes, la hipoglucemia, enfermedades del corazón y artritis” (*Compromisos Sutiles*, p. 98). “Cuando se trata de controlar las alergias y el asma no debería consumir ni siquiera azúcar morena ni los sustitutos...Esta no solamente irrita las membranas mucosas internas sino que disminuye las reservas de calcio del cuerpo, y de esta manera baja las defensas en general.” (Katy Chamberlin, *FOH Tract # 027 - Allergies*, © 1996, p. 4). El consumo de azúcar causa caries dentales; debilidad en la estructura ósea; reduce la capacidad mental; crea adicción; causa debilidad, cansancio y desbalance mental; disminuye nutrientes (cromio, zinc y calcio) y vitaminas (C y complejo B) en el cuerpo; destruye las enzimas digestivas en la boca, estómago, intestino delgado y páncreas; reduce la cantidad de ácido clorídrico en el estómago, y por ende disminuye la capacidad de éste para digerir otros alimentos; y causa acidificación de los alimentos que resulta en cáncer, alta presión y otras enfermedades (*FOH Tract # 013 - Sugar II*, pp. 2,3,5). “Las caries no es el único precio a pagar por endulzar nuestros dientes. Más allá de cambios en el estado de ánimo y aumento de peso, estudios han relacionado el consumo de azúcar con el alto riesgo de diabetes (aumentando el nivel de insulina), piedras en los riñones, disminución en la inmunidad, dolor umbral, y pérdida de nutrientes como el calcio y el magnesio, lo que contribuye a la osteoporosis.” (*Vegetarian Times*, enero de 1999, p. 22). El azúcar se encuentra de forma natural en frutas dulces (guineos [banana, plátano, cambur], mangos, piñas [ananás], dátiles, higos, etc.), algunas frutas secas, y miel de abeja pura usada con moderación.

ANALOGOS, SUSTITUTOS DE CARNE, O “CARNES VEGETALES”

Existe una gran variedad de productos hechos a base soja que se han empleado

para sustituir la carne que ofrecía el Rey en la mesa. Algunas personas las llaman "carnes vegetales". Vienen en diversos sabores o imitaciones de: pollo, filete, carne molida, albóndigas, salchichas, hamburguesas, pescado, atún, marisco, chuletas, etc. Algunos de estos análogos se preservan congelados, otros secos, y otros vienen enlatados acompañados de un caldo espeso. Actualmente, éstos se preparan a base de los desechos que se producen como resultado de la extracción del aceite de soja. Es interesante conocer el método de elaboración de estos sustitutos de carne para que evaluemos cuán saludables o perjudiciales son. "Los granos [de soja] son descascarados y pasados a través de una serie de rodillos, un proceso que los convierte en hojuelas. Estas son bañadas con hexano, un hidrocarburo solvente que extrae su aceite, pero no el 100 por ciento. La mezcla de aceite/hexano es calentada, supuestamente para remover el hexano. El aceite - un producto del proceso de manufactura de la carne sintética - es ampliamente usado para fines de cocina. Las hojuelas se muelen hasta formar una harina. El producto final es un polvo aislado que contiene un 90 por ciento de proteína. La proteína líquida agitada es presurizada a través de un molde que tiene cerca de 15,000 pequeños agujeros. La solución luego pasa a un baño ácido, donde se congela en hebras de proteína. Las hebras endurecidas son extraídas y estiradas para darles mayor fortaleza. Una sección de hebras de proteínas llamada estopa es cortada en pedazos pequeños, y luego mezclados en un tina grande con ligas, sabores, colorantes, y nutrientes sintéticos. Finalmente, la mezcla se coloca en moldes, es cocinada a presión, y rebanada en pedazos. Un fabricante de estos productos le añade glutamato monosódico...Al menos el 90 por ciento de todos los productos de soja vendidos a través de América se hacen con residuos de soja que han sido tratados con gas hexano, y son peligrosos para el hombre y las bestias." (FOH Tract #025 - Syntethic Foods, pp. 4-5).

"Uno de los puntos más objetables de esta carne simulada (a parte de su dificultad para ser digerida) es que entre el 80-90 por ciento de los productos a base de soja se hacen de desperdicios que quedan luego que se extrae el aceite de los granos de soja por medio de un tratamiento con gas hexano. Este es un producto del petróleo corrosivo y mortal que posee un olor más fuerte que la gasolina. Cuando se coloca en una tina junto a pedazos de soja puesta al calor, remueve el 99.99% del aceite casi instantáneamente. El aceite, que está lleno del gas hexano, es extraído, y entonces el residuo y el aceite son calentados para remover el hexano. Pero resulta casi imposible liberarse completamente de los efectos peligrosos del gas hexano y de sus diversas combinaciones químicas." (FOH Tract # 014 - Oils and Fat, p. 6).

Esto sucede cuando se toma un producto alimenticio en su forma natural como es la soja, y se lo somete a este procedimiento, creando un resultado perjudicial para la salud. Productos hechos a base de soja, como la proteína hidrolizada (*hydrolized protein*) y la proteína seca texturizada (*textured protein*) contienen glutamato monosódico (MSG, por sus siglas en inglés), una sal que se le añade a muchos alimentos para realzar el sabor y que la ley no requiere que se indique en la etiqueta. El MSG es uno de los ingredientes principales del pollo frito que venden algunos restaurantes de comida rápida. Se usa mucho en los restaurantes [especialmente chinos] y también en carnes sazonadas, comida instantánea, sopas enlatadas, comidas congeladas, pizza, y las papitas, y puede estar presente en los caldos, cubitos concentrados de sabor, y sabores naturales. El MSG causa dolor de cabeza y migraña (*El Nuevo Día*, 17 de mayo de 1998, p. 131), náuseas, vómitos, diarrea, vértigos, ataques, arritmia, asma, depresión, y puede matar las células cerebrales (*Vegetarian Times*, septiembre de 1998, p. 21). También puede desencadenar el asma (*Primera Hora*, 10 de febrero de 1998, p. 42A).

Muchas de estas "carnes sintéticas" se componen de soja compactada con otros productos tales como: caseína de la leche, queso, clara de huevo, glúten, goma y fibra vegetal, caramelo, especias, sabores naturales y artificiales, y vitaminas y minerales inorgánicos (que el cuerpo no absorbe). En ocasiones contienen una larga lista de

productos químicos cuyo origen y efecto en el cuerpo muchas personas desconocen. No es mi propósito entrar en detalles sobre todos los componentes de estos análogos y su impacto en nuestro organismo, ni mucho menos condenar a los fabricantes o a los consumidores. Sin embargo, debemos estar concientes de la manera en que son elaborados, y que ya las investigaciones recientes han arrojado luz sobre el daño que producen algunos de sus ingredientes en el cuerpo humano. Daniel y sus amigos fueron expuestos a una prueba que lograron superar, y los resultados de éste se reflejaron en su apariencia externa, salud física, mental y espiritual. En este tiempo debemos cuidar nuestro cuerpo, tanto evitando el consumo de productos de origen animal como de los análogos cargados de sustancias químicas destructoras de las células cerebrales y causantes de otros males. Es importante señalar que estas carnes sintéticas se preparan de una manera diferente al tofú, que se elabora cuajando un extracto líquido de las semillas de soja molidas.

CEREALES REFINADOS Y PROCESADOS

Los cereales en su estado natural pueden proveer elementos nutritivos a nuestro organismo. Sin embargo, los medios de producción en masa de alimentos someten a los cereales a procesos de refinación, quitándoles gran parte de su valor nutritivo. Veamos lo que le sucede al trigo comercial.

Harina blanca de trigo - "Cuando el trigo es refinado en harina blanca enriquecida, la harina es desprovista de casi todos los 14 nutrientes, incluyendo el 87% de la fibra. Esta harina que ha sido enriquecida contiene 4 de los 14 nutrientes perdidos. La siguiente tabla demuestra el porcentaje de pérdida de cada uno de esos 14 nutrientes cuando el trigo es refinado en harina blanca.

PORCENTAJE DE PERDIDA AL REFINAR EL TRIGO*	
B1	86%
B2	70
Niacina	86
Hierro	84
B6	60
Acido Fólico	70
Acido Pantoténico	54
Biotina	90
Calcio	50
Fósforo	78
Cobre	75
Magnesio	72
Manganeso	71
Fibra	87

* Fuente: Celeste Lee, *Understanding the Body Organs & The Eight Laws of Health*, Teach Services, Inc. © 1992, pp. 90-91.

Todos los productos hechos con harina de cereales refinados, como la harina blanca de trigo, el arroz pulido o blanqueado, etc. causan estreñimiento y otros males. "En la elaboración del pan, la harina blanca fina no es la mejor. Su uso no es saludable ni económico. El pan de flor de harina carece de los elementos nutritivos que se encuentran en el pan amasado con harina integral de trigo. Es causa frecuente de estreñimiento y otros efectos malsanos." (*Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, p. 380).

Blanqueadores - Durante el proceso de convertir el trigo en harina blanca se le añaden blanqueadores que podrían ser peligrosos para la salud. "...se le añade dióxido de cloro para blanquear la harina, y esta sustancia es un veneno potencial cuya

seguridad nunca ha sido probada adecuadamente.” (FOH Tract # 002 - Junk Food, p. 5).

De carbohidratos complejos a simples - Los cereales refinados no sólo pierden una gran cantidad de nutrientes, sino también energía. Los cereales integrales poseen carbohidratos complejos que se queman lentamente durante la digestión, y liberan su energía en la sangre durante un largo período de tiempo. Pero cuando estos cereales son refinados, sus carbohidratos se tornan en simples. Entonces ocurre lo contrario: se queman rápidamente, y liberan su energía durante breve tiempo, creando una sensación de tensión y hambre al poco tiempo de haber comido.

Cereales fríos para el desayuno - Cuando usted compra un cereal procesado en forma de hojuelas de los que se sirven en el desayuno, y cuyo costo total es de \$3.39, Ud. paga solamente unos 18 centavos por el cereal. El resto Ud. lo paga por la tienda, otros ingredientes, empaque, labor, manufactura, publicidad, y ganancias (*Time*, 29 de abril de 1996, p. 60). En un esfuerzo por cumplir con las normas de un alimento saludable, y para tratar de reponer los nutrientes que se pierden durante el refinamiento, los fabricantes añaden minerales inorgánicos baratos, pero que no pueden ser absorbidos eficientemente por el organismo. Además, para agradarle a la vista y al paladar de los niños, le añaden colorantes y sabores artificiales, y por lo menos entre un 25 a 50% de azúcar blanca refinada.

Panes, panecillos, pastelería (repostería), galletas, etc. - A parte de todo el daño a la salud que causa la harina blanca, a la confección de estos productos horneados se le añaden azúcar, grasa (en la gran mayoría de las veces es manteca de cerdo, a veces disfrazada bajo los nombres: “*shortening*” o “*mono and diglycerids*”), leche y/o sus derivados (lactosa, suero, caseína), huevos, sal, bicarbonato de sodio o polvos de hornear, y una larga lista de aditivos y preservantes. Ya se ha indicado cada uno de estos ingredientes no aporta beneficios a la salud.

Pizzas - La industria de la pizza asciende a unos \$22 billones de dólares anuales, ya que los americanos consumen pizza a una razón de ¡350 pedazos por segundo! (*Time*, 26 de octubre de 1998, p. 64). La pizza es uno de los alimentos más dañinos a la salud que se ofrece en la mesa del Rey. Primero, considere la masa de harina de trigo blanca y refinada, deficiente de nutrientes y con las objeciones ya señaladas. Si usted toma esta masa de harina mientras es amasada y le agrega un poco más de agua y la lanza contra una pared, ahí se quedará pegada. Lo mismo podría suceder en su intestino: posiblemente forme una congestión en algún lugar del largo tracto digestivo. Después de todo, la harina blanca mezclada con agua sirve también para hacer un buen pegamento. Segundo, por lo general, a la masa de las pizzas le agregan manteca de cerdo. Aquí se agrava el problema con todos los males a la salud causados por la grasa animal. Luego, se le añade salsa de tomate fermentada, cargada de especias, alta en sodio y ácido oxálico. Finalmente, se cubre de queso, que como se explicará más adelante es grasoso, indigestible y absolutamente impropio como alimento. El problema se sigue agravando con todos los peligros que el queso genera a la salud. Y los más exigentes le añaden *pepperoni*, anchoas, u otros extras disponibles en la mesa del *Rey de las Pizzas*, que hacen de este pegote una masa compacta difícil de digerir. La pizza no sólo representa una carga para el sistema digestivo, sino que contiene poco valor nutritivo, ya que la gran mayoría de sus ingredientes son nocivos para la salud.

El arroz blanco - Al arroz le acontece lo mismo que al trigo: es refinado luego de extraerle el salvado. Luego, es pulido y blanqueado, se le añade talco o sucrosa, y finalmente es fortificado con algunos nutrientes inorgánicos para tratar de reponer los

que le removieron. Esta operación puede tener sus variantes, dependiendo del tipo de arroz que se desee obtener. Veamos un resumen del proceso. “El arroz marrón integral es el arroz en su forma original con el salvado intacto; el arroz blanco es el arroz marrón que ha pasado por al menos uno de algunos procesos, incluyendo el pulido, la cocción parcial, y la pre-cocción. Sin embargo, tratar de discernir las diferencias nutricionales en las diversas etiquetas es difícil. Aunque la mayoría de los nutricionistas favorecen los alimentos integrales sobre los procesados, en la etiqueta de información nutricional el arroz marrón integral y el arroz blanco parecen lucir casi iguales. ¿Cómo sucede esto? La respuesta es el procesado. Cuando el arroz viene del campo, se remueve la cáscara, y el resultado es el arroz marrón integral. En este estado sin procesar el arroz marrón integral ofrece una concentración natural de vitaminas y minerales, incluyendo el potasio, riboflavina, B₆, niacina y tiamina, teniendo aun el salvado que es su fibra natural. Para producir el arroz blanco los fabricantes remueven el salvado puliendo el arroz descascarado. El noventa por ciento del arroz blanco hecho en Estados Unidos es luego enriquecido con nutrientes en polvo, los que, de acuerdo a la Federación del Arroz de los EEUU, reemplazan todo lo que se ha perdido durante el pulido, excepto la fibra (es por esto que los fabricantes recomiendan contra la práctica de lavar el arroz blanco antes de cocinarlo)...Ya sea que el asunto de la fibra sea significativo o no, muchos nutricionistas creen que hay nutrientes valiosos que se pierden debido al procesamiento que los fabricantes no pueden sustituir adecuadamente con los aditivos en polvo. Spillman, quien dirige el Centro de Estudios e Investigaciones en Los Altos, California, sugiere que los fitoquímicos que usualmente residen en la capa externa de los vegetales y granos puede perderse y no sustituirse.” (*Vegetarian Times*, abril de 1997, pp. 92-93).

LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS

La mitad de la leche producida en EEUU se consume fresca íntegra o baja en grasa, mientras que el resto se emplea en la elaboración de una gran variedad de productos tales como: leche evaporada, condensada, íntegra o sin grasa en polvo, leche malteada de varios sabores, mantequilla, queso, requesón, helado, productos fermentados como la crema agria y el yogurt, derivados como la lactosa, caseína y suero, etc. Tal parece que el consumo de leche está experimentando una disminución marcada en los EEUU. Los productores de leche están realizando una gran propaganda en los medios noticiosos con el fin de tratar de convencer a los consumidores a que tomen más leche. “Clinton - quien es alérgico a la leche -, la curvilínea pero esbelta [Daisy] Fuentes, la Secretaria de Salud, Donna Shalala, y el actor Jimmy Smits, entre otros, han aparecido con “bigotes de leche” en costosos avisos de la industria lechera preocupada por la disminución de la popularidad de sus productos.” (*El Nuevo Día*, 12 de noviembre de 1998, p. 139). Las razones que presenta el artículo para esta caída en el consumo de leche son: su uso más allá de período de la lactancia, el uso de hormonas (de crecimiento, del hipotálamo, de la tiroide, y esteroides) y antibióticos en las vacas lecheras, y la deficiencia o ausencia de magnesio en la leche, esencial para la absorción del calcio. Muchas de estas razones ya han sido explicadas en otros folletos del mismo autor, tales como *Los Centinelas del Templo*, y *El Calcio y la Salud*, y por razones de espacio no se repetirán. A continuación se discuten otras evidencias que en total descalifican a la leche como un producto saludable.

Virus - Alrededor del 60% de las vacas lecheras americanas están infectadas con el virus de leucemia bovina (VLB). Estos virus que se encuentran en la leche no pasteurizada y en los quesos no pasteurizados ni activados por el proceso de añejamiento (ej. suizo y azul), y probablemente en el mantecado, son los posibles causantes de leucemia, linfomas, linfosarcomas, enfermedad de Hodgkin, mieloma múltiple, esclerosis múltiple, y cáncer de próstata, ovarios, útero, mamas, estómago

o del colon (Hulse, *Mad Cows...*, pp. 150-153,157-159, 162-164). Algunas de estas enfermedades también han afectado a veterinarios, y a personas que viven cerca de, o que trabajan en granjas donde las vacas han contraído en VLB, y en mataderos (pp. 164, 165, 167-169). El virus de papiloma bovina presente en la leche pasteurizada podría ser responsable del cáncer cervical en las mujeres (*Ibid.*, p. 160). Han surgido brotes asociados a la leche causados por poliovirus, mixovirus, virus de hepatitis, virus de la enfermedad de los pies y la boca (FMDV), y encefalitis “*tick-borne*”. La leche provee un medio de protección para virus que sobreviven la pasteurización, tales como el FMDV, el virus de leucemia Maloney, el virus de leucemia de Rauscher, el virus del sarcoma de Rous, y el virus de papiloma bovina (*Ibid.*, pp. 157,172). La pasteurización mata solamente el 99.9% de todas las bacterias patógenas en la leche (*Ibid.*, p. 178).

Si bien es cierto que algunos virus son específicos de ciertos animales en particular, existe evidencia que demuestra que otros virus pueden transmitirse entre especies diferentes. Por ejemplo, el virus del ébola ha sido transmitido a los humanos a través del consumo de carne de chimpancé y de otros animales del bosque (ver *Time*, 4 de marzo de 1996, p. 59). Recientemente se dió a conocer que el virus del HIV que provoca el SIDA (Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida) fue transmitido a los humanos al consumir carne de chimpancé, una práctica común en África (ver *Time*, 8 de febrero de 1999, p. 52; *El Nuevo Día*, 1 de febrero de 1999, p. 40; y *El Vocero*, 4 de febrero de 1999, p. 44). El virus de inmunodeficiencia bovina (VIB) se encuentra ampliamente disperso entre el ganado de los EEUU. Se ha encontrado que este virus puede infectar células humanas en el laboratorio, y en seis casos el suero humano reaccionó positivo para el VIB (*Mad Cows...*, pp. 186, 189). Hulse indica que este virus puede pasar a los humanos a través de la leche con sangre que al ser diluida en grandes tanques se ve blanca. Su preocupación se fundamenta en que el USDA rechazó realizar pruebas para el VIB, y que la pasteurización mata sólo el 99.9% (y 2 desviaciones estándar) de las bacterias patógenas (*Ibid.*, pp. 190,192,193).

Bacterias - La mortal cepa *E.coli* 0157:H7 se transmite a través de leche no pasteurizada (Keren Penner, Ph.D, *E. coli 0157:H7*, Extension Specialist, Food Science, enero de 1995, Internet). *Campylobacter jejuni* se transmite al tomar leche no pasteurizada; *Listeria monocytogenes* a través de la leche no pasteurizada y el queso suave, y las bacterias *Salmonella* y *Shigella* a través de la leche y otros productos lácteos (*Preventing Food-borne Illness*, pp. 4-6). Hulse indica que unos 18 estados permiten vender leche no pasteurizada: “Arizona, Arkansas, California, Carolina del Sur, Connecticut, Idaho, Maine, Massachusetts, Montana, New Hampshire, Nuevo Méjico, Nueva York, Oklahoma, Oregon, Pensilvania, Texas, Utah, y Washington” (*Mad Cows...*, p. 275).

Otros padecimientos - la leche causa estreñimiento en niños entre las edades de uno a seis años (*Time*, 26 de octubre de 1998, p. 108). También puede desencadenar el asma (*Primera Hora*, 10 de febrero de 1998, p 42A). Además, es un producto alto en grasa, aún las que contienen 2% de grasa láctea. Recientemente se registró un brote de 617 niños enfermos en la República Dominicana al tomar leche. Unos 617 niños dominicanos fueron hospitalizados tras sufrir una intoxicación grave por ingerir el desayuno escolar, sin que aún se conozca con precisión la causa del envenenamiento, se informó ayer...Según la funcionaria, con el fin de determinar cuál fue la causa de la intoxicación se realizaron análisis de la leche destinada al consumo de menores y de forma preliminar se indicó que la afección fue generada por un exceso de grasa en el lácteo.” (*El Nuevo Día*, 31 de enero de 1999, p. 53).

El Queso - “El queso merece aún más objeciones; es absolutamente impropio como alimento.” (*Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, p. 440). ¿Por qué el queso es

inapropiado como alimento? El queso contiene: (1) aminas, amonias, ácidos butírico, caproico, caprílico, y láctico, todos los cuales son irritantes de los nervios y del tracto digestivo; (2) tiramina, una amina causante de migraña, neumonía hipersensitiva, palpitaciones, dolor en el cuello, hemorragia intracranial y fallos cardíacos; (3) aminas, que al interactuar con los nitritos presentes en el estómago forman nitrosaminas que son agentes carcinógenos; (4) colesterol oxidado, causante del daño a las paredes de las arterias; (5) lactosa, azúcar al cual muchas personas son intolerantes; (6) rennet, una enzima anticoagulante proveniente del estómago de los becerros, ovejas o cerdos; (7) grasa láctea, causante de quistes y tumores en el seno, útero y ovarios; (8) caseína, causante de mucosidad, gotereo nasal, alergias, dificultades al respirar, bloqueo e irritación de los senos, catarro, problemas en las amígdalas, adenoides y bronquios; y (9) antibióticos, hormonas y vitamina D (a veces de tiburón) provenientes de la leche. El queso *cheddar* y otros pueden contener el virus del polio, las bacterias *Salmonella*, *Staphylococcus*, *Brucella*, y *E. coli* 0157:H7, así como también causar envenenamientos, tifoidea, gastroenteritis, diarrea y botulismo (fuentes:Jo Ann Rachor, *Of These Ye May Freely Eat*, Family Health Publications, p. 81; *The Animal Connection*, pp. 86-87, y *Los Centinelas del Templo*). El *cottage cheese*, el queso *cheddar*, y la crema agria pueden tener virus entéricos (*Mad Cows...*, p. 176).

Los mantecados - En la amplia mesa del Rey se exhiben actualmente cientos de sabores de mantecados, tanto naturales como artificiales, así como una amplia variedad de estilos que van desde barquillas o conos, sándwiches, paletas heladas, barras polares, vasitos, galletas de mantecado, “*banana boats*”, “*black-outs*”, “*sundaes*”, mantecados en envases de un cuartillo, medio o un galón, etc. Existen mantecados a precios razonables, como también mantecados delicados que se venden a precios elevados en restaurantes exclusivos. Veamos como éstos se confeccionan. “En lugar de emplear solamente la crema y leche endulzadas que tradicionalmente se supone que se usen para hacer el mantecado, los ingredientes óptimos según fueron enmendados en 1964 incluyen ahora: crema, crema en polvo, crema plástica (a veces conocida como grasa de leche concentrada), mantequilla, aceite de mantequilla, leche, leche concentrada, leche evaporada, leche en polvo, leche desnatada, leche concentrada desnatada, leche evaporada desnatada, leche condensada desnatada, leche endulzada condensada desnatada, leche endulzada condensada parcialmente desnatada, leche en polvo sin grasa, crema endulzada de manteca de leche, crema endulzada condensada de manteca de leche, crema endulzada de manteca de leche en polvo, leche desnatada que ha sido concentrada y a la que se le ha removido parte de la lactosa por cristalización, leche desnatada concentrada en polvo que ha sido modificada tratando la leche concentrada desnatada con hidróxido de calcio y fosfato disódico, suero de queso concentrado, y suero de queso en polvo. Una gran cantidad de aditivos han entrado gradualmente en escena, incluyendo antioxidantes, neutralizantes, mantequillas, bactericidas, estabilizadores, y emulsificadores. Anteriormente se empleaban huevos, proteína de leche, lecitina, y otras sustancias como el agar-agar o algas marinas como emulsificadores y estabilizadores, pero estos han sido sustituidos gradualmente con ingredientes baratos por muchos fabricantes. A continuación, esto es sólo una pequeña muestra de lo que puede añadirse al mantecado:

“El piperonal es usado en lugar de vainilla. Este químico es usado para tratar los piojos. (Resulta en la depresión del sistema nervioso central). El glucol de dietilo es un químico barato que es usado en lugar de los huevos como emulsificador. El glucol dietilo es el mismo químico que se usa en los anticongelantes [“*coolant*”] y removedores de pintura. El butiraldehído es usado en los mantecados con sabor a nueces. Este es un ingrediente del cemento engomado (un irritante y narcótico). El acetato de amilo es usado por su sabor a guineo [banana, plátano]. También es usado

como solvente de pinturas de aceite. (Resulta en dolores de cabeza, fatiga, e irrita las membranas mucosas). El acetato de etilo es usado para darle al mantecado un sabor a piña. Es usado también como limpiador de cueros y telas. (Se sabe que sus vapores causan daño crónico a los pulmones, hígado y corazón). El aldehído C17 es usado en el mantecado de cereza [*cherry*]. Este es un líquido inflamable que es usado en tintes de anilina, plástico y goma...

“Siendo el mantecado un producto lácteo y perecedero, a veces se corrompe en la tienda de comestibles o en el cargamento del muelle. ¿Lo tiran ellos a la basura? ¡Claro que no! ¿Sabía usted que es enviado de regreso al fabricante? Si su sabor es tan ligero como para esconderse, se arroja en una nueva tanda de mantecado de chocolate de sabor fuerte que aparecerá pronto en su supermercado. Si su sabor es artificial, el sabor de cualquiera de sus ingredientes deteriorados o inútiles son disimulados con cosas tales como n-butilfenilo, glicol de propileno y etilacetato. En adición, el azúcar en el mantecado puede esconder una multitud de pecados. Aunque a los fabricantes se les requiere que le den a usted al menos una idea a cerca del origen del sabor de sus productos, ellos necesitan respirar para decirle una sola palabra sobre su color. Tampoco ellos están obligados a mencionar los numerosos estabilizadores, emulsificadores y neutralizadores que se usan para mejorar la textura y características de derretimiento del mantecado con demasiado aire...Obviamente, el mantecado comercial no es apto para el consumo humano. ¿Qué acerca del mantecado “natural”, o las variedades hechas en casa? Estos son objetables por las mismas razones que se objeta la leche y el azúcar que se usa para endulzarlos. Aunque puede ser que algunos de los mantecados llamados naturales no contengan algunos de los veinte o treinta aditivos, todavía contienen leche y crema, que a su vez contienen los aditivos con que alimentaron las vacas lecheras. Y el azúcar es casi tan mala como los emulsificadores químicos y preservantes. Para tener una salud óptima, lo mejor es evitar todo tipo de mantecado.” (Katy Chamberlin, *FOH Tract # 022- Ice Cream*, © 1996, pp. 2-5).

El mantecado comercial es una mezcla compacta, complicada y peligrosa para la salud. “...un cuartillo de mantecado contiene una cantidad de proteínas alérgicas, grasa, hormonas de crecimiento y antibióticos equivalente a tres galones de leche.” (*Vegetarian Times*, octubre de 1998, p. 92). Aparte de todo el daño que produce a la salud esta larga lista de ingredientes en los mantecados, así como los huevos y la leche en sí misma, hace más de cien años se dijo que esta mezcla de lácteos con azúcar era dañina. “Pero el azúcar y la leche combinados pueden causar fermentación en el estómago, y por eso son dañinos.” (*Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, p. 394).

BEBIDAS EN LA MESA DEL REY

En la mesa del rey Nabucodonosor había vino. Actualmente, en la mesa del Rey existen muchas bebidas que necesitamos conocer sus efectos antes que propongamos en nuestro corazón tomarlas.

Bebidas alcohólicas - Daniel y sus amigos prefirieron tomar agua en lugar de vino. No así los otros jóvenes que demostraron una apariencia física y una capacidad intelectual inferior. Estudios recientes indican que el consumo aún moderado de bebidas alcohólicas afecta el aprendizaje en los jóvenes. “Los jóvenes de edad escolar tienen una nueva razón para echar a un lado las bebidas alcohólicas: investigaciones demuestran que entre las edades de 21 a 24 años solamente dos vasos de alcohol perjudica significativamente la habilidad para aprender más que otros adultos unos años más jóvenes.” (*Time*, 16 de noviembre de 1998, p. 128). “Los investigadores del Centro Médico de la Universidad de Duke en Durham, Carolina del Norte, compararon asuntos relacionados con el aprendizaje y la memoria en jóvenes adultos que habían ingerido el equivalente a dos tragos de alcohol. A las personas de

la investigación se les pidió que recordaran las palabras de una lista que fue leída 20 minutos antes, y también que dibujaran una foto que les fue mostrada anteriormente. El alcohol le hizo más difícil a todo el mundo en el estudio recordar, según los científicos. Pero fue particularmente más difícil para personas entre las edades de 21 a 24 años. Las personas tan sólo algunos años más viejas - entre los 25 a 29 años - se comportaron mejor en las pruebas. No fue posible estudiar a los verdaderos estudiantes de colegio, según los investigadores, porque pudo haber sido ilegal darle a alguien de menos de 21 años un trago. Pero se da por sentado, dicen ellos, que los efectos podrían ser hasta más pronunciados en las personas más jóvenes.” (*El Nuevo Día*, 27 de diciembre de 1998, p. 133).

En este estudio no se pudo probar qué efecto tenía el alcohol en menores de 21 años, ya que esto era ilegal. Esto no quiere decir que los jóvenes menores de 21 años no toman. Una encuesta realizada entre 5,374 estudiantes entrevistados pertenecientes a 117 escuelas en Puerto Rico reveló lo siguiente: “En séptimo grado, donde los estudiantes rondan los 12 años, el 52.9 por ciento de la población escolar puertorriqueña afirmó haber utilizado alcohol; en octavo, subió al 66.5 por ciento; en noveno, al 76.3 por ciento; en décimo, al 82.2 por ciento; en undécimo, al 83.9 por ciento; y en duodécimo, al 88.3 por ciento.” (*El Nuevo Día*, 17 de mayo de 1998, p. 4). Si el alcohol afecta las capacidades mentales de los jóvenes mayores de 21 años, ¿se imagina usted cuánto daño hace el alcohol a la mente de estos adolescentes en una edad tan temprana? Se estima que un 38 % de los conductores que perecieron en accidentes de tránsito en las carreteras de Puerto Rico en 1997 eran jóvenes entre las edades de 16 y 25 años; de éstos, un 33% arrojó positivo al alcohol. El consumo de bebidas alcohólicas en los jóvenes aumenta el riesgo de: (1) ser asaltados; (2) portar armas; (3) contraer el virus del SIDA, y otras enfermedades de transmisión sexual; (4) embarazos no deseados; (5) violencia; y (6) uso de drogas (*El Vocero*, 16 de noviembre de 1998, p. E8). A esto se suman problemas de productividad. “Los investigadores creen ahora que el consumo casual de alcohol es una causa mayor de ausentismo [en el trabajo], tardanzas, y poca productividad.” (*Time*, 11 de enero de 1999, p. 108). Pero lo más preocupante es el alto consumo de bebidas alcohólicas, muy a pesar de la gran información que existe en los medios sobre los múltiples daños a la salud.

El alcohol mata las células del cerebro; provoca pequeñas hemorragias cerebrales y taponamiento de los vasos capilares; hace que el cerebro disminuya de tamaño y se ponga esponjoso; su ingestión durante años puede causar daños irreparables a la memoria, a la capacidad de juzgar y de aprender; perjudica la personalidad y su funcionamiento social. Causa daño irreparable en el músculo cardíaco del corazón y la acumulación de grasa, afectando su funcionamiento. Impide la absorción de tiamina, ácido fólico, grasa, vitaminas B₁, B₁₂ y aminoácidos en el intestino delgado. Inflama el páncreas, y es posible que no se recupere sino que se degenera más; las formas agudas causan hemorragias, y finalmente la muerte. Produce envejecimiento prematuro, mal funcionamiento y degeneración de las glándulas sexuales. Hace que los huesos se tornen quebradizos, y reduce la producción de glóbulos rojos y glóbulos blancos en la médula ósea. Como resultado de la deficiencia de vitaminas causa inflamación de los nervios. Causa cirrosis, o degeneración del tejido del hígado. Tiene un efecto tóxico en los pulmones. Entorpece el buen funcionamiento de todas las glándulas endocrinas importantes. Une los glóbulos rojos de la sangre en grupos pegajosos que hacen más lenta la circulación y priva de oxígeno a los tejidos; además, causa anemia al reducir la producción de glóbulos rojos y glóbulos blancos. (fuente: *El Nuevo Día*, 17 de mayo de 1998, p. 6).

“Mujeres por debajo de los 45 años que toman 14 o más tragos a la semana pueden duplicar el riesgo de desarrollar cáncer de las mamas. ¿Por qué? Investigadores creen que el alcohol puede aumentar los niveles de estrógeno en la sangre, una hormona vinculada al cáncer.” (*Times*, 28 de abril de 1997, p. 26). “El consumo de

bebidas alcohólicas aumenta el riesgo de cáncer en la boca, garganta y esófago. En la mujer aumenta riesgo de cáncer de las mamas, aun en aquellas que tienen un consumo moderado (2 a tres tragos por semana) (*El Nuevo Día*, 29 de abril de 1998, p. 86). “Un estudio de 100 mujeres demostró que aún en cantidades relativamente moderadas - un trago o menos a la semana - puede reducir la probabilidad de concepción de la mujer en ese mes en un 40%.” (*Time*, 19 de octubre de 1998, p. 123). Las bebidas alcohólicas (especialmente el vino tinto, vermouth, champaña y cerveza) pueden causar migraña (*El Nuevo Día*, 17 de mayo de 1998, p. 131). Los metabisulfitos presentes en las cervezas y el vino pueden desencadenar el asma (*Primera Hora*, 10 de febrero de 1998, p. 42A). Algunas personas bien intencionadas reúnen ciertos versículos de la Biblia, o noticias parcialmente completas de la prensa para apuntar a que el consumo de bebidas alcohólicas no es nocivo para la salud. Sin embargo, el testimonio que vivió Daniel ante el rey de Babilonia, junto a la evidencia recopilada, indican todo lo contrario.

Productos cafeinados - En la mesa del Rey existen muchas bebidas y productos que contienen cafeína, una droga considerada como adictiva. Veamos algunos.

Producto	Servicio	Cafeína (mg.)	
CAFE			
Café, colado ¹	1 taza	50-150	
Café colado en cafetera de filtro ⁵	1 taza	40-170	
Café, instantáneo ¹	1 taza	30-120	
Maxwell House, Cappuccino, Mocha ²	8 oz.	60-65	
General Foods International Coffee, Swiss Mocha ²		8 oz.	55.0
Mezcla para café endulzada ¹	1 taza	40-80	
Café, decafeinado ¹	1 taza	2-8	
Café decafeinado instantáneo ⁵	1 taza		1-5
TE			
Té colado ¹	1 taza	20 - 100	
Té instantáneo ¹	1 taza	30 - 70	
Té de Ginseng Celestial Seasoning Iced Lemon ²	16 oz.	100.0	
Té helado Snapple, todas las variedades ²		16 oz.	48.0
Té Lipton ²	8 oz.	35-40	
Té, verde ²	8 oz.	30.0	
Nestea Pure Lemon Sweetened Ice Tea ²		16 oz.	22.0
CHOCOLATE, COCOA			
Cocoa caliente ¹	5 oz.	2-20	
Chocolate con leche ¹	1 oz.	1-15	
Chocolate oscuro ¹	1 oz.	5-35	
Heshey's Special Dark Chocolate Bar ²	1.5 oz.	31.0	
Hershey Bar (milk chocolate) ²	1.5 oz.	10.0	
Chocolate para hornear - sin endulzar ³	1 oz.	58.0	
SODAS O BEBIDAS GASEOSAS			
Mr. PIBB (sin azúcar) ⁵	12 oz.	58.8	
Josta ²	12 oz.	58.0	
Mountain Dew ¹	12 oz.	54.0	
Mello Yello ⁵	12 oz.	52.8	
Surge ²	12 oz.	51.0	
TAB ⁵	12 oz.	46.8	
Coca-Cola, regular o de dieta ¹		12 oz.	46.0
Shasta Cola y Cherry Cola ⁵	12 oz.	44.4	
Mr. PIBB ⁵	12 oz.	40.8	

Royal Crown Cola ³	-	43.0	
Sunkist Orange Soda ²	12 oz.	40.0	
Dr. Pepper (regular y sin azúcar) ⁵	12 oz.	39.6	
Big Red (regular y sin azúcar) ⁵		12 oz.	38.4
Pepsi, regular ¹	12 oz.	38.0	
Pepsi, dieta ¹	12 oz.	36.0	
Aspen ⁵	12 oz.	36.0	
Diet Rite ⁵	12 oz.	36.0	
Kick ⁵	12 oz.	31.2	
Canada Dry Jamaica Cola ⁵	12 oz.	30.0	
Slice Cola ³	-	11.0	
Canada Dry Diet Cola ⁵	12 oz.	1.2	

PRODUCTOS LACTEOS			
Ben & Jerry's No Fat Coffee Fudge Frozen Yogurt ²	1 taza		85.0
Häagen Dazs Ice Cream ²	1 taza	58.0	
Healthy Choice Cappuccino Chocolate Chunk o Cappuccino Mocha Fudge Ice Cream ²	1 taza	8.0	
Dannon Coffee Yogurt ²	8 oz.	45.0	
Dannon Light Cappuccino Yogurt ²	8 oz.	<1	
Helado de Café Starbucks, diversos sabores ⁴	1 taza	40-60	

Fuente: 1. *El Nuevo Día*, 26 de junio de 1996, p. 92; 2. *El Nuevo Día*, 21 de junio de 1998, p. 138; 3. *El Vocero*, 17 de junio de 1998, p. E11; 4. *Vegetarian Times*, noviembre de 1997, p. 24; 5. Revista *La Salud Actual* [PO Box 609, Graham, WA 98338, USA], p. 27.

Estas bebidas y productos cafeinados producen más mal que bien. Considere el efecto que puede tener la cafeína en el ser humano. “El té, el café y el tabaco son todos estimulantes, y contienen veneno. No solamente son innecesarios, sino perjudiciales, y deben ser descartados si hemos de agregar al conocimiento temperancia...El café comporta una complacencia dañina. Si momentáneamente excita la mente a una acción inusitada, el efecto posterior es agotamiento, postración, parálisis de las facultades mentales, morales y físicas. La mente se enerva, y a menos que por un esfuerzo determinado se venza el hábito, la actividad del cerebro se disminuye en forma permanente. Todos estos productos irritantes de los nervios están agotando las fuerzas vitales, y la inestabilidad causada por los nervios destrozados, la impaciencia, la debilidad mental, llegan a ser un elemento de combate, que antagoniza con el progreso espiritual.” (*Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, p. 506). “...el café contiene cafetol, un aceite volátil que le da al café el aroma y el gusto 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 F. 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 favorables condiciones para las úlceras que cualquier otra cosa que la gente come (*Compromisos Sutiles*, p. 99). “Enfermedades cardíacas, defectos de nacimiento, cáncer de la vejiga y el páncreas, y presión alta han sido ligados todos al café en un momento u otro, sin mencionar los desórdenes menos mortíferos como ataques de pánico, trastornos digestivos, endometriosis - hasta la impotencia.” (*El Nuevo Día*, 5 de abril de 1995, p. 82).

La cafeína afecta el sistema nervioso central, insomnio, causa escalofríos, irritabilidad, una mayor necesidad de orinar, estimula la secreción de ácido hidroclorídrico (causando irritación en las úlceras estomacales), amplifica la irritabilidad y ansiedad en mujeres con síndrome premenstrual, dificulta la absorción de calcio, y despierta ataques de ansiedad en individuos propensos a ataques de pánico (*El Vocero*, 13 de diciembre de 1996, p. 44, 45). “Algunos estudios sugieren una relación

entre el consumo alto de cafeína y ciertos tipos de cáncer, particularmente en las vías urinarias y el páncreas.” (*El Nuevo Día*, 29 de abril de 1998, p. 86). Comidas y bebidas con cafeína (café, té, chocolate, colas, refrescos) pueden causar migraña (*El Nuevo Día*, 17 de mayo de 1998, p. 131). La cafeína puede incrementar los riesgos de sufrir cáncer, enfermedades cardíacas, fibrosis en los senos, hipertensión arterial, irregularidades en el ritmo cardíaco, osteoporosis, acidez estomacal y úlceras, ansiedad y ataques de pánico, y problemas de embarazo (*El Vocero*, 17 de junio de 1998, p. E11).

Los refrescos carbonatados no son saludables. Estos se componen en su mayoría de agua, a la que se añaden diferentes colores (a base de carbón-brea), sabores, preservantes, agentes antiespuma, emulsificadores, rellenos, cafeína, azúcar o endulzadores artificiales (implicados en la formación de cáncer), ácido carbónico (peligroso a los ojos y puede aumentar la miopía), y un 0.55% de ácido fosfórico que da un pH ácido de 2.7 muy por encima del límite de 3.5, lo que causa erosión en el esmalte de los dientes y osteoporosis (*FOH Tract # 007 - Soft Drinks*, pp. 2-6). La Coca Cola se compone de agua, almíbar de maíz con alto contenido de fructosa o sucrosa, caramelo para color, ácido fosfórico y cafeína. El sabor “natural” lo obtienen de las hojas de coca, aunque la compañía alega que extraen toda la cocaína (*El Nuevo Día*, 1 de julio de 1988, p. 40).

El chocolate proviene de las granos de la planta del cacao. Para que el chocolate adquiera su sabor característico los granos se colocan en pilas donde se fermentan. Durante este proceso, es común que las personas les caminen encima, y que los ratones e insectos aniden en ellos. El FDA permite unos 75 fragmentos de insectos por cada 3 cucharaditas de chocolate en polvo, y hasta 120 fragmentos por cada taza, o tres pelos de ratón por taza. Durante su fermentación se forman colonias de bacterias, levaduras y hongos (estos últimos producen aflatoxinas, un agente carcinógeno). Para eliminar el sabor amargo, se le añaden grandes cantidades de azúcar, aceite, leche y crema. El chocolate que se toma caliente, o se emplea para confeccionar dulces, barras, sodas de chocolate, galletas, mantecados, pasteles, etc. es altamente nocivo para la salud. Contiene cafeína y azúcar (con los ya sabidos efectos), y alrededor de 14 drogas y sustancias peligrosas, entre ellas: (1) teobromina, una droga alcaloide que ejerce en el cuerpo las mismas funciones que la cafeína, y crea la misma sensación de placer que la marihuana. Puede causar quistes en las mamas; (2) tanina, que puede causar cáncer en el sistema digestivo; (3) metilxantina, que altera el protoplasma de las células, y se une o se concentra en las células por períodos indeterminados de tiempo. Algunos efectos inmediatos al poco tiempo de consumir el chocolate son: desbalance, agitación del corazón, alto timbre de voz, insomnio, fatiga y temblor en los dedos. Algunos individuos experimentan temor y ansiedad. Otros síntomas se pueden manifestar después de varias horas o días, como disturbio del sueño, dolor de cabeza, inquietud, palpitaciones, temblores, inestabilidad, mareos, hiperactividad, irritabilidad, agitación, ansiedad y malestar general. La metilxantina puede agravar las enfermedades del corazón, alergias, diabetes, la retención de líquidos, y puede causar depresión; (4) tiramina, que es absorbida por los nervios, y actúa como estimulante o depresivo; (5) cocoa y ácido oxálico, ambos intervienen en la absorción de calcio; el último de estos dos puede causar cálculos renales (fuentes: Agatha Thrash, M.D., *Chocolate: The Name of An Enemy*, tratado, 4 pp; Katy Chamberlin, *FOH Tract # 005 - Chocolate*, © 1996, pp. 3-5; y *El Nuevo Día*, 7 de enero de 1998, p. 71).

“El té y el café...no tienen en absoluto ningún alimento en sí mismas.” (*Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, p. 510). Ninguna de estas bebidas cafeinadas representan un aporte significativo de nutrientes al cuerpo, sino que contienen ingredientes nocivos. Daniel y sus tres amigos rechazaron beber vino, y tomaron el líquido más preciado: el agua. “Es la bebida que Dios proveyó para apagar la sed de

los animales y del hombre. Ingerida en cantidades suficientes, el agua suple las necesidades del organismo, y ayuda a la naturaleza a resistir la enfermedad.” (*Ibid.*, p. 503).

Un llamado a la reforma - desde el origen del mundo el hombre ha sido puesto a prueba a obedecer los mandamientos divinos. El *medio* que se usó en aquel entonces fue el apetito. La historia demuestra que nuestros primeros padres desobedecieron la orden de su Creador (*Génesis 3:6*). Posteriormente, otros fueron tentados a través del apetito, y también desobedecieron (*Génesis 25:29-34; Números 11:4-6; Jueces 14:9; 1 Reyes 13:17-24*). Sin embargo, Daniel y sus amigos demostraron integridad a su régimen alimentario. Esto, unido a una vida de devoción y santidad, ayudó a que los tres jóvenes permanecieran fieles cuando fueron puestos ante la imagen de oro en la llanura de Dura (*Daniel 3:12-18*). Los recabitas también fueron fieles a sus votos (*Jeremías 35:1-14*). Jesús también fue tentado por el apetito, pero venció al tentador respondiéndolo con un “escrito está” (*Mateo 4:3,4; Lucas 4:2-4*).

Muy pronto todo el mundo será puesto ante la gran prueba final para demostrar si somos parte de “los que guardan los mandamientos de Dios y la fe de Jesús” (*Apocalipsis 14:12*), o de aquellos que guardan los mandamientos y tradiciones de los hombres. No seremos probados a inclinarnos ante una estatua de oro, sino ante la imagen de la bestia (*Apocalipsis 13:15*). Así como en el Edén, nuestra obediencia a al sábado, el cuarto mandamiento de la ley moral, estará unida al apetito. La imagen de la bestia (las iglesias protestantes de EEUU unidas al estado) impondrá un falso día de reposo (el domingo), y controlará comprar y vender el alimento (vers. 17). ¿Entendemos qué papel juega lo que comemos y bebemos en nuestra salud física, mental y espiritual, y en la preparación para esta gran crisis que se avecina?

La naturaleza está corrompida por causa del pecado (*Romanos 8:20-22*). La carne, la leche, los huevos, los alimentos procesados y refinados, las grasas, la sal, el azúcar, el alcohol y las bebidas cafeinadas causan enfermedad y muerte. El Padre Celestial está llamando a sus hijos a que escuchen su voz, y hagan una reforma (*Romanos 12:1-2*) en sus hábitos alimentarios, para que sean un pueblo saludable (*3 Juan 2*) y libre de enfermedades (*Exodo 15:26*). Su pueblo debe retornar a la dieta sencilla y básica del Edén (*Génesis 1:29*), que será la misma que tendrán los redimidos en la Tierra nueva (*Isaías 65:21-22; Apocalipsis 2:7; 22:2*). Allí no habrán granjas, mataderos, lecherías, restaurantes de comida rápida, ni fábricas de procesamiento de alimentos. ¿No cree que deberíamos acostumbrarnos desde ahora a un régimen alimentario vegetariano y sencillo? Hagamos nuestro lema las palabras del apóstol Pablo:

“Si, pues, coméis o bebéis, o hacéis otra cosa, hacedlo todo para la gloria de Dios.” (*1 Corintios 10:31*).