



VÍCTOR BIANCO

DR. EN NATUROPATÍA (Columnista de Armonizando Rosario)

www.armonizandorosario.com.ar

La carne de pescado está contaminada

Los pescados de río se **alimentan de los residuos de las cloacas** y se contaminan con los productos químicos de las fábricas que vuelcan sus residuos en los ríos.

Los pescados de mar están contaminados, además, con DDT, metales pesados como el mercurio y residuos atómicos.

Por otra parte, la carne de pescado, cualquiera sea su procedencia, por contener mucha agua, se descompone con facilidad, en pocas horas.

Debemos destacar también que la harina de pescado no reúne los requisitos necesarios para ser usada en la alimentación humana.

Nitrato y nitrito de sodio:

Luego de sacrificados los animales, continúa el tratamiento con sustancias químicas con el fin de "curar" y conservar las carnes.

Las sustancias utilizadas son todas tóxicas.

El nitrato y el nitrito contenido en todos los **fiambres y embutidos**, son utilizados para mejorarles el aspecto. Se ha comprobado que son **cancerígenos** y pueden producir intoxicación si las cantidades agregadas a los productos son mayores que las "legalmente" permitidas

Muchas sustancias químicas, que sería largo enumerar, son utilizadas para mejorar el aspecto y conservación de las carnes, con el consiguiente perjuicio para la salud de quienes las consumen.

El "krill" como fuente de proteínas:

El Krill (*Euphasia superba dana*), es un pequeño crustáceo de unos 6 centímetros de largo, de un color rojizo semejante al langostino.

Científicos noruegos han comprobado una acumulación de fluoruro que resulta peligrosa para la salud como consecuencia del consumo de esos pequeños crustáceos a los que se les venía atribuyendo desde hace varios años, grandes posibilidades para el abastecimiento de proteínas para un mundo con hambre.

Cuando el animal muere es cuando el flúor del caparazón pasa a la carne de los músculos: éste es el principal problema para el aprovechamiento de sus proteínas. Si la ingestión de fluoruro es superior a 20 miligramos por día pueden producirse trastornos en el crecimiento y deformaciones del esqueleto.

El "krill" ha sido descalificado como fuente de proteínas; actualmente se lo considera "no apto para la alimentación humana".

La carne de pollo y sus inconvenientes:

Los pollos, mediante la aplicación de luz artificial en los criaderos, son engañados, creen que es de día y de esta manera son forzados a alimentarse a toda hora para que se desarrollen en el menor tiempo posible.

Les aplican inyecciones de hormonas femeninas o anabolizantes, se crían apretujados y en un ambiente totalmente artificial que los vuelve muy enfermizos y deben tomar antibióticos en el agua. Los residuos tóxicos de estas sustancias son ingeridos por el consumidor ...

Qué es el estilbestrol?

El estilbestrol es una hormona sexual femenina artificial que se utiliza para hacer engordar el ganado y las aves, la cual puede continuar sus efectos en el organismo humano produciendo obesidad y trastornos genitales en la mujer y esterilidad e impotencia en el hombre. Existe el peligro de que el hombre desarrolle características femeninas si come carne de animales tratados con estilbestrol para su engorde.

Los peligros de la concentración de hormonas en carnes animales:

A raíz de la enérgica protesta de los consumidores en algunos países europeos, al haberse descubierto niveles potencialmente nocivos de hormonas en terneras y comidas para niños, los ministros de Agricultura de la Comunidad Económica Europea, prohibieron los tipos de hormonas generalmente considerados más peligrosos: Estibinas y trostáticas.

También establecieron una lista de más de cinco hormonas naturales y artificiales que se estiman "sospechosas". De éstas últimas, sólo se permitirá el uso durante nueve meses, periodo durante el cual un comité científico examinará su verdadera peligrosidad.

La oficina de Asociaciones Europeas de Consumidores, con sede en Bruselas, había apoyado el llamado efectuado en un comienzo por la comisión, con miras a prohibir por completo el uso de la hormonas.

Carne no es sinónimo de proteínas

En nuestro país se **come una cantidad excesiva de carne.**

Esta situación debe cambiar para, beneficio de la salud en general, pues comer bien

no significa necesariamente **comer carne**. Consumir proteínas innecesarias no es una ventaja. ya que no se pueden almacenar y el exceso debe ser eliminado.

Muchas personas que simpatizan con el vegetarianismo tienen dificultades para llevarlo a la práctica porque piensan que la **carne, el pescado y el pollo** contienen en abundancia las tan necesarias proteínas y los vegetales no, siendo éste un error muy difundido.

La carne ha sido descalificada porque no es como se cree, un alimento fundamental para el abastecimiento de proteínas que necesitamos; **tampoco es adecuada** para la alimentación por los grandes inconvenientes que acarrea para la salud.

En cambio, los cereales integrales, las leguminosas (porotos, garbanzos, lentejas, arvejas, habas, maní); las oleaginosas (nueces, almendras, avellanas, castañas de Pará, etc.) además de los huevos, la leche y sus derivados, en combinación y cantidades adecuadas a cada caso individual, constituyen excelentes fuentes de proteínas que no intoxican el organismo y proveen los necesarios aminoácidos en cantidad y calidad adecuada para el crecimiento y reparación de los tejidos del organismo.

Tóxicos en la carne de vaca:

Además de DDT y otros pesticidas la carne contiene numerosas sustancias químicas en sus fibras, mientras que otras se depositan en sus partes grasas. Todo esos tóxicos pueden encontrarse en cualquier **bife o trozo de asado común**.

Las carnes de tierra, agua y aire son, como ya hemos dicho, los alimentos más contaminados y van envenenando el organismo de una manera lenta y continua. Toda persona que come carne. diariamente ingiere junto con ella residuos de sustancias químicas,

Las vacas son concebidas mediante inseminación artificial:

Para favorecer un crecimiento más rápido que el normal se le aplican compuestos a base de arsénico, hormonas sexuales femeninas sintéticas y anabolizantes que luego pasan a los consumidores favoreciendo una obesidad muy difícil de corregir. También con fines de engorde se utilizan los llamados tiouracilos, sustancias de acción anti tiroidea, las que al ser ingeridas con la carne pasan a bloquear el funcionamiento normal de la **glándula tiroides de los consumidores, haciéndolos engordar**.

Para que la vaca no se enferme se le aplican **vacunas y antibióticos** y recibe inyecciones de drogas tranquilizantes. Come pastos con residuos de insecticidas y cuando completa su crecimiento y se sacrifica el animal, ésta es la carne que el público en general considera la principal fuente de proteínas de su alimentación.

La contaminación de los alimentos

A nivel alimentario, **la carne es la máxima portadora de contaminación**.

Una vaca, por ejemplo, va acumulando en su organismo a lo largo de toda su vida los productos tóxicos (insecticidas) que ingiere con el agua y con el pasto, además de los restos de pesticidas y productos químicos que le aplican por medio de inyecciones, hormonas femeninas, anabolizantes, antibióticos, vacunas, etc., que el animal elimina

parcialmente ó, no elimina.

En el caso de los peces, el pez más grande que se come al chico, incorpora en su organismo los productos tóxicos de éste último. Los pastos y vegetales en general están relativamente poco a o nada contaminados.

A medida que ascendemos en la escala evolutiva, la contaminación va en aumento por la acumulación de tóxicos en los animales de tierra, agua y aire. Al alimentarnos de la carne de estos animales; absorbemos todos sus tóxicos.

Cómo evitar la contaminación alimenticia

Los alimentos de origen vegetal. son más sanos y adecuados para la alimentación humana y por ocupar los primeros eslabones. de la cadena alimenticia, resultan ser los menos contaminados y los más convenientes para la economía familiar.

Al comer carne, los seres humanos se convierten en el último eslabón de la cadena alimenticia y por lo tanto reciben la más elevada concentración de residuos de insecticidas.

A diferencia de los animales, los seres humanos pueden elegir lo que comen. Al hacerse vegetariano **el hombre come los primeros productos de la cadena alimenticia** y tiene menos probabilidades que los que se alimentan de carne, de ingerir contaminantes dañinos para la salud. De esta manera es posible reducir todo o casi todos los residuos nocivos que se ingieren con la alimentación.

Lo ideal es tener una pequeña huerta familiar o conseguir las verduras y frutas de terrenos abonados orgánicamente, sin emplear fertilizantes químicos, .

Proteínas y Dietas para Su Salud

Prólogo

La búsqueda de una solución al apremiante problema de la nutrición (en especial ,de la malnutrición proteica) y de su repercusión en la salud humana, fue uno de los motivos que dieron origen a esta obra.

Luego de largos estudios sobre el tema, hemos llegado a la conclusión de que la solución del problema de las proteínas necesarias para el ser humano en las distintas etapas de la vida no está en el suministro de proteínas animales, pues muchos países carecen de ellas y desde el punto de vista económico resultan caras y tienen un elevado costo de producción, como podemos observar en algunas regiones de nuestro país y de Latinoamérica.

Una alimentación vegetariana más generalizada, con reducción paulatina del uso de carnes en la alimentación, fomentaría una sana producción agrícola y el comercio de los siguientes renglones:

a)De leche y queso

b)De verduras y hortalizas

c)De granos, cereales y leguminosas

d)De semillas oleaginosas (nueces, almendras, maní, etc.).

e)De frutas

Una alimentación predominantemente vegetariana no perjudicaría la economía del país, sólo la modificaría, pues la producción de carne requiere 10 veces más tierras que la producción agrícola y también mucho más tiempo y gastos que la producción directa de proteínas vegetales, grasas e hidratos de carbono a través de las verduras, las frutas, los granos y las semillas.

Una dieta bien equilibrada, con proteínas vegetales en combinaciones correctas no resulta en modo alguno inferior sino superior a la alimentación con carnes y sería un gran apoyo para los que sustentamos este punto de vista en bien de la salud humana, que este tipo de alimentación se reconociera y apoyara oficialmente, por ser de utilidad pública, como ocurrió en Dinamarca durante la Primera Guerra Mundial.

Los animales en general se han mostrado ineficientes en cuanto a la producción de proteínas; se ha demostrado científicamente que el 80 % o más de los cereales, papas, leguminosas y otros alimentos que consumen los animales, se pierden lamentablemente, en lugar de servir de sustento en forma directa a tantas personas que necesitan ser alimentadas.

No solamente la soja es un buen sustituto de la carne por la cantidad y calidad de las proteínas que contiene; como más adelante veremos, existen muchas combinaciones de alimentos con proteínas vegetales que pueden complementarse entre sí para obtener proteínas completas. Las hojas verdes merecen una consideración especial porque además de proteínas completas contienen valiosas vitaminas y minerales esenciales para la salud.

Con un tipo de alimentación similar a la que proponemos en esta obra, es decir, predominantemente vegetal el Japón logra alimentar bien a su pueblo, de más de 100 millones de habitantes. Según datos oficiales, solamente el 6 % de las calorías consumidas por este pueblo inteligente y trabajador tienen una procedencia animal (pescados, carnes, huevos, quesos, etc.) y ésto lo logra en unas islas volcánicas y pequeñas en relación a su población, con un buen aprovechamiento de la tierra tomando las proteínas vegetales en forma directa y evitando el desperdicio que significa destinar alimentos vegetales para la producción de proteínas animales.

Los costos de alimentación se reducirían considerablemente si se siguieran los lineamientos que exponemos en este trabajo y los salarios rendirían más con la disminución de los gastos de la llamada "canasta familiar". Nadie puede estar ajeno a la trascendencia social de este mensaje; para ello es necesario desechar de una vez por todas la falsa creencia de que las carnes son necesarias e imprescindibles y la superstición de que sin ellas "no se puede vivir" o que "las criaturas no van a caminar y desarrollarse bien" y otras ideas erróneas que se vienen transmitiendo de padres a hijos de generación en generación y que no podemos seguir aceptando con los nuevos conocimientos científicos, experimentales y prácticos de que disponemos en la actualidad.

La solución a escala nacional, latinoamericana y luego mundial, está en el consumo predominante de frutas y verduras frescas, de proteínas y grasas vegetales y en un

mayor consumo general de alimentos naturales cultivados en terrenos fertilizados con abonos orgánicos.

Las proteínas de procedencia vegetal son mucho más baratas y saludables y permiten economizar costos de transporte y depósito; en cambio las carnes, pescados, huevos y leche líquida, exigen elevados costos de refrigeración, pues se descomponen fácilmente entrando en putrefacción, más aún en las regiones o países de clima cálido.

Debemos admitir que desde este punto de vista de los problemas de la alimentación es responsabilidad de cada uno de nosotros contribuir a proveer al mundo las proteínas de origen vegetal que necesita, pues en el futuro no habrá bastantes proteínas animales disponibles y es preciso cambiar de a poco las costumbres, sobre todo de los pueblos occidentales en ese sentido, mediante una adecuada Educación Alimentaria

Es interesante destacar que los países de América Latina han trabajado eficazmente en favor de una mejor nutrición proteica. A excepción de algunas experiencias de alimentos enriquecidos con soja, llevados a cabo en Extremo Oriente, donde la soja es un alimento tradicional y de algunos proyectos en los países industrializados, la mayor parte de los trabajos de industrialización y comercialización de proteínas vegetales se han realizado en esta parte del continente y la experiencia de estos años tiene enorme importancia no sólo para Latinoamérica sino también para todo el mundo.

Para el bien de nuestra salud y la de nuestros semejantes deberemos decidirnos a abandonar los prejuicios con respecto al consumo de carnes y otros alimentos desnaturalizados y a adquirir costumbres más sanas y racionales en nuestra manera de alimentarnos. En la actualidad, las carnes, huevos, quesos y otras proteínas animales son muy caras, y con el correr del tiempo, de manera inevitable por las razones que hemos señalado, van a ser más caras todavía, por este motivo hemos querido llegar a cada una de las amas de casa con un Recetario de Comidas con Proteínas Completas, fáciles de preparar, económicas y de buen sabor, respetando los gustos y costumbres populares, capaces de hacer olvidar la carne y de cumplir con la importante finalidad de la verdadera nutrición: comer para estar más sanos y vivir mejor.

La salud humana tiene 3 grandes enemigos: el ácido úrico, el colesterol y el ácido oxálico.

El ácido úrico, produce el artrismo, síndrome que engloba a casi toda la patología humana, - las enfermedades artríticas y reumáticas seguirán siendo incurables por más remedios o sistemas curativos que se empleen mientras no se corrija la causa que está básicamente, en la ingestión de alimentos que producen ácido úrico.

El colesterol y las grasas provenientes de la alimentación inadecuada son la causa principal en la producción de cálculos biliares, de las enfermedades del hígado, de las arterias y el corazón, que constituyen en la actualidad la principal causa de muerte en todo el mundo según las últimas estadísticas. Los cálculos biliares, la arteriosclerosis y el infarto no se producen de la noche a la mañana, son la consecuencia, en la mayoría de los casos, de 10, 20 o 30 años de continuos errores en la manera de vivir y alimentarse; una vez producidas estas enfermedades es imposible curarlas totalmente.

Por eso lo mejor es prevenirla por medios naturales que aconsejamos, que son

sencillos, fáciles, y están al alcance de todos nosotros.

El ácido oxálico produce los mismos síntomas que el ácido úrico y también tiene su origen en la alimentación equivocada que lleva la mayoría de la gente.

La alimentación es el factor fundamental que decide la salud o la enfermedad:

Podemos comer para enfermarnos o podemos comer para vivir sanos toda la vida y prevenir las enfermedades mal llamadas de la Vejez. Para ello debemos conocer las verdaderas causas de las múltiples enfermedades que padece el género humano y que no están suficientemente divulgadas.

Si Ud. desea recuperar, conservar su salud, el primer paso consiste en adquirir los conocimientos necesarios para seleccionar adecuadamente sus alimentos. El cambio de dieta le posibilitará la entrada a una nueva vida más sana, dichosa y creativa que la anterior. Esta obra tiene la intención de indicarle cómo hacerlo de una manera natural, sencilla y agradable.

Si queremos que cambie el mundo y lograr una humanidad más sana y feliz, debemos cambiar nosotros primero. El hombre sano tiene más probabilidades de ser bueno y justo. Los enfermos sufren y hacen sufrir; esto adquiere enorme importancia cuando se trata de hombres que tienen la responsabilidad de dirigir los destinos de una nación y que pueden llevarla a la destrucción y a la guerra, como ha ocurrido en muchos casos.

La educación (significa "sacar afuera lo bueno" que tenemos dentro) es la llave maestra que abrirá las puertas de la liberación, que debe empezar por la eliminación de los vicios y malas costumbres que esclavizan al ser humano y terminar con los prejuicios y la competitividad que separan y enfrentan a los hombres; su lugar ha de ser ocupado por la solidaridad.

Ud. puede ayudarnos a tener éxito en esta tarea comenzando por su propia reforma individual, no sólo en el comer, que es el primer paso, sino también en el pensar y en el sentir, para su propio bien y el de la humanidad

Publicación: Proteínas y Dietas Para Su Salud - Dr. en Naturopatía Víctor A. Bianco - bianconino@hotmail.com - Tel.: 0341 - 46355270341 - 4635527

Fuente: Por el Dr. en Naturopatía Víctor A. Bianco - bianconino@hotmail.com