

# Peligros de las dietas veganas y vegetarianas



FUNDACIÓN  
**WESTON A. PRICE**®

**SABIDURÍA  
EN LAS  
TRADICIONES**

ALIMENTARIAS, MEDICINALES Y AGROPECUARIAS

*Educación • Investigación • Activismo*

Copyright © 2017 The Weston A. Price Foundation  
All Rights Reserved

## Mitos y verdades del vegetarianismo

**MITO:** Podríamos eliminar el hambre del mundo si las tierras para la ganadería fueran usadas para cultivos humanos.

**VERDAD:** Sólo alrededor del once por ciento del área del planeta puede ser usada para la agricultura, un porcentaje que no podría incrementarse sin que eso signifique deforestación, irrigación, fertilizantes químicos, y otras prácticas destructivas para el medio ambiente.

**MITO:** El consumo de carne contribuye con la hambruna y despoja a la tierra de sus recursos naturales.

**VERDAD:** De hacerse adecuadamente, a través del correcto manejo de suelos y pastos, la crianza de animales devuelve la fertilidad al suelo y restaura deficiencias creadas en la producción de granos. Mil millones de personas en el planeta Tierra dependen en su mayoría de alimentos de origen animal para su supervivencia. Las múltiples pequeñas granjas de usos y cultivos mixtos son la respuesta para la salud humana y planetaria.

**MITO:** El ganado es la mayor fuente de emisiones de gases de efecto invernadero.

**VERDAD:** Sólo un pequeño porcentaje del metano en la atmósfera proviene de los gases emitidos por los rumiantes; la principal fuente es la quema de combustibles fósiles para electricidad, calor, y transporte. Para sorpresa de muchos, una fuente importante son las emisiones de los humedales y pantanos. La crianza de animales en pastos es la forma más eficiente de almacenar el carbón de la atmósfera en los suelos.

**MITO:** La producción de carne requiere 2500 galones de agua por libra de carne.

**VERDAD:** Esto es comúnmente parafraseado por los vegetarianos sin evidencia alguna. La industria de la carne estima que una libra de carne requiere 435 galones de agua, en su mayoría para producir los granos que alimentarán a los animales. La crianza de animales en el campo, alimentados de pastos, requiere agua adicional sólo para que los animales beban, esto es alrededor de 30 galones de agua por libra de carne. En la agricultura convencional se necesitan 500 galones de agua para cultivar el trigo en una libra de pan.

**MITO:** Los vegetarianos no forman parte de la matanza de animales.

**VERDAD:** En la producción de un acre de granos mueren alrededor de 300 animales—a menudo de las maneras más espantosas. En una correcta producción de carne muere un animal por acre. Las personas que toman aviones, conducen carros, tocan instrumentos de cuerdas, hablan por teléfono y participan de muchas de las actividades más comunes y ordinarias, también contribuyen con la matanza de animales independientemente de su alimentación.

**MITO:** *The China Study (El Estudio de la China)* encontró que las personas cuya dieta tenía mayor proporción de vegetales era más saludable.

**VERDAD:** Lo que se dice en el libro *The China Study (El Estudio de la China)* no corresponde a los hallazgos del estudio *China-Cornell-Oxford Study* (un estudio conducido en los años 80s por la Universidad de Cornell, la Universidad de Oxford y el gobierno de China, en las zonas rurales de China, apodado el “Grand Prix” de la epidemiología por la revista New York Times).

**MITO:** La vitamina B12 puede obtenerse de fuentes vegetales.

**VERDAD:** La verdadera vitamina B12 sólo se encuentra en alimentos de origen animal; muchos veganos admiten que aquellos que evitan los alimentos de origen animal deben tomar sus precauciones y consumir suplementos de B12.

**MITO:** Nuestras necesidades de vitamina D pueden ser cubiertas con la luz del sol.

**VERDAD:** La única manera de producir la cantidad suficiente de vitamina D de la luz del sol es vivir en los trópicos con la piel enteramente expuesta a la luz del sol durante los meses de verano. Las culturas tradicionales obtenían este nutriente esencial alrededor del año comiendo alimentos de origen animal ricos en vitamina D.

**MITO:** Las necesidades del cuerpo de vitamina A pueden ser satisfechas enteramente de alimentos de origen vegetal.

**VERDAD:** El cuerpo convierte los carotenos de las plantas en verdadera vitamina A de manera muy poco eficiente. La mayoría de personas no es muy eficiente en dicha conversión y algunos no logran hacerlo en lo absoluto.

**MITO:** Los vegetarianos viven más.

**VERDAD:** Algunos viven mucho, algunos no. Los vegetarianos conscientes de lo que es una buena alimentación, quienes comen lácteos y huevos de pastura, claro que pueden vivir más y mejor que los omnívoros que comen ultraprocesados y “comida rápida”. Los análisis de estudios del vegetarianismo muestran que los vegetarianos tienen una mayor tasa total de muertes e incluso una mayor tasa de muertes por enfermedades cardíacas.

**MITO:** La alimentación vegetariana nos protege contra el cáncer.

**VERDAD:** La ciencia al respecto es muy inconsistente y contradictoria. Los vegetarianos con particularmente propensos a contraer cáncer en el sistema nervioso y los órganos reproductores. La soya, un ingrediente común en muchas dietas vegetarianas puede ser la causa o el detonante para que crezcan algunos cánceres, en particular el cáncer de mamas.

**MITO:** Comer carne causa enfermedades cardíacas.

**VERDAD:** Los vegetarianos tienen tanta aterosclerosis como los que comen carne y tienen niveles más altos de homocisteína. Las enfermedades cardíacas están asociadas con el consumo de grasas *trans*, aceites vegetales refinados y azúcar, todos alimentos de origen vegetal.

**MITO:** Comer carne causa osteoporosis.

**VERDAD:** Las personas que comen carne no tienen más osteoporosis que los vegetarianos. Los nutrientes necesarios para tener huesos saludables, como la vitamina D, el colágeno y el calcio, son mejor absorbidos—y en algunos casos sólo están presentes—en alimentos de origen animal.

**MITO:** El cuerpo humano no está diseñado para comer carne.

**VERDAD:** Los humanos estamos equipados con la dentadura y el sistema digestivo propios de un omnívoro. El tracto intestinal de un ser humano se asemeja más al de un perro que al de una oveja. Los animales que viven enteramente de vegetales no elaboran ácido clorhídrico, tienen entre dos y cuatro cavidades estomacales, y su tracto intestinal es más largo que el de los humanos.

**MITO:** Comer la carne de animales causa un comportamiento violento y agresivo en humanos.

**VERDAD:** No hay respaldo científico para esta afirmación. Sin embargo, sí estamos al tanto de que las dietas vegetarianas disminuyen el colesterol en el suero sanguíneo, y los niveles bajos de colesterol están asociados con comportamientos violentos y antisociales en humanos, perros y monos.

**MITO:** Una dieta vegetariana es segura para niños.

**VERDAD:** Algunos niños pueden desarrollarse bien en dietas vegetarianas ricas en lácteos y huevos de pastura. Los niños que han sido criados en dietas veganas tienen una salud ósea bastante pobre y la capacidad intelectual reducida en comparación con los niños criados en dietas que contienen alimentos de origen animal. Es común que la dentadura de niños nacidos de madres veganas sea propensa a contraer caries.

**MITO:** Los alimentos de origen animal no son saludables porque contienen muchas toxinas.

**VERDAD:** Todo alimento contiene toxinas si ha sido criado con pesticidas y herbicidas. Es importante elegir alimentos libres de agroquímicos, tanto animales como vegetales. Cabe mencionar que los nutrientes que obtenemos de los alimentos de origen animal, como las vitaminas A y B<sub>12</sub>, y el zinc y el azufre, ayudan al cuerpo a desintoxicarse.

## **Deficiencias nutricionales en dietas veganas y vegetarianas**

El peligro de las dietas vegetarianas, y en especial de las dietas veganas, es la deficiencia de nutrientes. Podemos decir con seguridad que hay nutrientes fundamentales que se encuentran sólo en alimentos de origen animal. Estos son particularmente importantes para el desarrollo del feto y para la etapa de crecimiento.

**VITAMINA A:** Fundamental para la salud ocular, para la piel, los huesos, la producción de hormonas y el funcionamiento del sistema inmune. La vitamina A tiene un rol principal en la formación del feto y en la prevención de los defectos de nacimiento. Las poblaciones saludables consumen cantidades de vitamina A en el rango de 20 000-30 000 IU al día. Las mejores fuentes son el aceite de hígado de bacalao, el hígado y la mantequilla, y las yemas de huevo de animales alimentados de pastos.

**VITAMINA D:** Fundamental en la etapa de crecimiento, en la formación de huesos fuertes, en la protección de los recién nacidos contra la tetania, las convulsiones y los fallos cardíacos, en la protección de los adultos a la diabetes tipo 1, al cáncer, a los fallos cardíacos, a la presión sanguínea alta, a la obesidad, a la artritis y a la esclerosis múltiple. La vitamina D es necesaria para la correcta secreción de las sustancias químicas del cuerpo que nos generan placer (los químicos “de la felicidad”) y nos protegen de la depresión. Las mejores fuentes son el aceite de hígado de bacalao, la manteca y los demás productos del cerdo, los mariscos, los pescados grasos y las yemas de huevo de pollos criados en pastos.

**VITAMINA K2:** Fundamental para fijar el calcio en los tejidos duros (huesos y dientes) y para proteger a los tejidos blandos, como las arterias y los riñones, de la calcificación. La vitamina K2 es necesaria para la síntesis de células nerviosas y para la salud reproductiva. La vitamina K2 aparece en ciertos vegetales **fermentados**, como el natto. Además del natto, las mejores fuentes son el hígado de aves y los quesos enteros y maduros.

**VITAMINA B<sub>12</sub>:** Necesaria para la producción de glóbulos rojos, para protegernos de las toxinas que podemos ingerir y para mantener la buena salud mental. Las deficiencias de vitamina B<sub>12</sub> pueden provocar paranoia, desórdenes obsesivo-compulsivos, tendencia a al enojo irracional y a la demencia. Todos los alimentos de origen animal son buenas fuentes de vitamina B<sub>12</sub> y el hígado es la mejor. No hay vitamina B<sub>12</sub> en los alimentos vegetales.

**VITAMINA B6:** Participa en el funcionamiento cerebral, la producción de histamina, el almacenamiento de carbohidrato como glicógeno y en la síntesis de muchos compuestos importantes. La forma de B6 que encontramos en los vegetales es usada con mucha menor eficiencia que aquella que encontramos en los alimentos de origen animal. Las mejores fuentes son la carne de músculos, los mariscos, los órganos y la leche cruda.

**ZINC:** Es un co-factor para cientos de enzimas, es necesario para la recepción de hormonas y para la producción de algunas hormonas como la insulina. Requerimos zinc para la replicación celular, para la salud de la piel, del sistema inmune, de la digestión, de la tolerancia a la glucosa y para el sentido del gusto. El zinc es muy difícil de absorber de los vegetales. Las mejores fuentes son la carne roja y los mariscos.

**HIERRO:** Necesario para mantener los glóbulos rojos, la energía y la inmunidad. El hierro es mejor asimilado del hígado y las carnes rojas.

**CALCIO:** Los lácteos son la fuente más rica y de mayor asimilación del calcio.

EPA & DHA: Fundamentales para el funcionamiento cerebral. Las mejores fuentes son el aceite de hígado de bacalao, los órganos y los mariscos.

ÁCIDO ARAQUIDÓNICO: Fundamental en las uniones entre células y para el óptimo funcionamiento de la respuesta inflamatoria cuando es necesaria en los procesos curativos. Las mejores fuentes son las grasas y los órganos de animales.

AMINO-ÁCIDOS: Partimos de que el cuerpo puede producir taurina, carnitina, creatina y carnosina; sin embargo su producción es escasa en infantes y a veces en adultos también. Estos aminoácidos son necesarios para cumplir muchos de los procesos esenciales del cuerpo, incluyendo la producción de energía y la salud cerebral. Las mejores fuentes son la carne, los mariscos y los órganos.

COLESTEROL: Los infantes, así como millones de personas con fallas genéticas, no producen el colesterol necesario para el crecimiento, el funcionamiento cerebral y la salud mental. Sólo los alimentos de origen animal son fuente de colesterol.

**“Hasta el momento no he encontrado un solo grupo humano nativo que haya construido y mantenido cuerpos en excelente estado de salud viviendo enteramente de vegetales.”**

**Weston A. Price, DDS.**