

¿Por qué disminuir el consumo de carne?

Lic. en Nutrición Judith Jiménez López

Un acto de amor puro

¿Por qué disminuir el consumo de carne? Esta es una pregunta muy común y que tiene una serie de connotaciones, no sólo el gusto cultural y social por este alimento en particular y su uso en la gastronomía mexicana, sino por su impacto en la salud, recursos y la huella ecológica que conlleva.

Espero que estemos de acuerdo en que ya pasó el tiempo en el que solíamos creer que nuestras decisiones no afectaban a nadie más. Somos una comunidad mundial, nos guste o no, somos ciudadanos del mundo que disfrutamos de una pequeña extensión de su territorio. Pero en lo referente a nuestro uso de productos y lo que se hace para obtenerlos, tomamos recursos del total del territorio, “nuestros” recursos al parecer, pero sin la responsabilidad que eso sobrelleva. Sobre todo, sin observar que en su mayoría esos recursos no son renovables. Por ejemplo, ¿sabías que para alimentar en las granjas los animales que comemos, se destruyen selvas, bosques y mantos acuíferos para hacerlos terrenos para sembrar trigo, maíz u otros granos? Para producir 1 kg de carne un animal éste necesita comer 6 kg de proteína vegetal (granos) y cientos de litros de agua. Con lo que estos animales comen y beben se podría combatir la hambruna en el mundo.

Por otro lado, nuestro consumo de carne está basado en la cultura, gustos y claro, en la economía. De tal forma que estamos consumiendo de manera excesiva e innecesaria este grupo de alimentos.

Necesidad de proteínas

La recomendación para llevar una alimentación saludable según el Instituto Nacional de Nutrición Salvador Zubirán, nos dice que del total de nuestra energía del día sólo entre el 10 al 15% debe ser proteína. Recordemos que este nutrimento no sólo se encuentra en los alimentos de origen animal, también podemos consumir productos de origen vegetal con una gran cantidad de aminoácidos que forman proteínas. Entre ellos cereales, leguminosas, oleaginosas y vegetales. Pongamos esta idea en el plato del bien comer. Sólo una pequeña porción del plato de comida debe ser de alimentos de origen animal. Una dieta rica de este grupo de alimentos está relacionada con enfermedades crónico-degenerativas (obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares, cáncer, etc.). La digestión de proteínas genera subproductos: el riñón debe filtrar mayor cantidad de urea y creatinina; el hígado producir lipasas y proteasas para procesar los aminoácidos y grasa de la carne; y el intestino debe estar en perfectas condiciones para que se puedan absorber y sean llevadas por torrente sanguíneo a la célula, quien claro, reserva el exceso. Y si a esto le sumas que con regularidad las personas sufren de gastritis y colitis, nos encontramos con que vivimos un círculo vicioso. Nuestros platillos típicos se basan en carnes y cereales; si quisiéramos que estos platillos fueran más saludables deberíamos agregar vegetales y frutas y disminuir las carnes. O bien, comer esta cantidad de carne sólo en una vez al día. No estoy diciendo que no se debe

consumir, sino que se evalúe si la cantidad que se come es la necesaria para la salud y la salud del mundo. La carne producida de manera industrial goza de una inmensa variedad de productos químicos para que el ganado suba de peso y sea mejor vendido en el mercado.

No necesitamos un corte de 350 gramos: esta cantidad es una idea totalmente comercial y está diseñada por mercadólogos, no por nutriólogos, ni médicos, ni especialistas en salud animal o ambiental. El hecho de pensar que comer más proteína nos nutre más, es un error. Es una idea de los años cincuenta del siglo pasado. Cuando se decide disminuir la carne, se está logrando una mejora en la salud, se combate la hambruna mundial, se disminuye la “huella ecológica” (disminuye la contaminación y se salvan recursos). Muchas filosofías tienen entre sus preceptos principales el consumo mínimo de alimentos de origen animal o incluso nulo. Países completos ahora se suman a esta idea, por un bien personal y un bien común.