

TENDENCIAS

Consejos para dejar de comer carne sin perder nutrientes

El Ciudadano · 11 de mayo de 2017



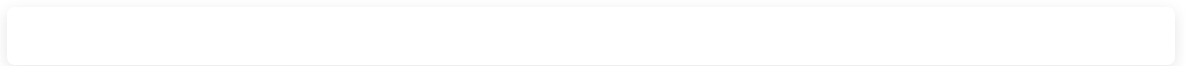
Muchas personas que comienzan a cuestionarse sobre el estilo de vida que llevan, terminan interesándose por el mismo aspecto fundamental de la vida: **la alimentación**. «¿Qué estoy comiendo?»; «¿de dónde proviene?»; «¿se corresponde con lo que creo?». Éstas son algunas de las preguntas que comienzan a aparecer en quienes tienen ganas de hacer un cambio más saludable en su día a

día y sienten que comenzar por los alimentos es uno de los primeros pasos para tomar un rumbo distinto.

Y en esta búsqueda son muchos los que, cada vez más, empiezan a interesarse en dietas vegetarianas o veganas, ya sea por una cuestión de salud o de convicción y pensamiento.

Por el motivo que fuera, el objetivo de cambiar por completo la dieta no parece ser algo sencillo y de hecho, no lo es. Si «somos lo que comemos», necesariamente imprimirle un giro a nuestros motores de energía traerá cambios en nuestro cuerpo, tanto física como mentalmente. Sobre todo, porque somos animales de costumbre, y ésta es una de las primeras cosas que debemos modificar si queremos adoptar un modo de vida diferente.

Para que dejar de comer carne no tenga consecuencias para tu salud, puedes seguir estos consejos. De todas formas, debes saber que como cada persona es diferente y tiene distintas necesidades nutricionales, lo más recomendable en todos los casos es que hagas un cambio gradual, acompañado por un profesional que pueda guiarte y acompañarte en ese proceso.



1. Come otras proteínas

Si no eres vegano, el huevo puede ser un alimento proteico y con grasas saludables, que puede sustituir otro alimento de origen animal. Puedes usarlo en tortillas, tartas, omelettes, ensaladas o lo que quieras. Lo más recomendable son 4 huevos por semana, o bien 2 claras por día. Si tienes la opción, siempre lo más conveniente es escoger huevos orgánicos, de gallinas que no han sido maltratadas. Aquí puedes aprender a diferenciar un huevo saludable de otro que no lo es.

2. No abuses de los lácteos

Aunque no seas vegano, no abuses de ellos, porque pueden aumentar los niveles de colesterol o generar problemas digestivos. Prueba también con otros preparados como el yogur de soja.

3. Ten cuidado con las harinas

Es muy común que si dejas de comer carne tengas más hambre y las harinas puedan darte una sensación de saciedad. No abuses de ellas, complementalas con vegetales y, por ejemplo, tofu, y escoge siempre que puedas las integrales. Ten en cuenta, además, que puedes comer otros **cereales como alternativa a las harinas**, como: sémola, quinoa, trigo burgol, arroz integral, etc.

4. Aumenta el consumo de vegetales y frutas

Obtendrás de ellos vitaminas y minerales. Puedes hacerte jugos, sopas, salteados, tartas, o cualquier otra preparación. ¡Las combinaciones son infinitas!

5. No creas que el calcio solo lo tiene la leche de vaca

Puedes obtenerlo de fuentes vegetales como el sésamo, quinoa, amaranto, algas, el brócoli, las espinacas, o las almendras.

6. Cuida tu consumo de vitamina B12

La puedes encontrar en los huevos, los lácteos y la espirulina, por ejemplo.

7. Consume hierro en alimentos de origen vegetal

Lo encontrarás en las espinacas, los porotos, el perejil, el brócoli, las lentejas o la levadura de cerveza, que puedes agregar a las comidas como si fuera queso rallado.

8. No es cierto que la proteína solo se encuentra en la carne

Las legumbres son un aliado ideal. Consúme lentejas, garbanzos, guisanes, habas, en guisos, hamburguesas, ensaladas, snacks, o como más te gusten. También puedes comer espinacas, brócoli, coles, zanahoria, berenjena, entre otros. Otra fuente de proteína es el tofu, preparado a partir de granos de soja y el seitán, que algunos llaman «la carne vegetal» y puede usarse, al igual que ella, en salsas, salteados y rellenos. Es elaborado a partir de gluten de trigo, es de fácil digestión y no tiene grasas saturadas.

9. Consume semillas y frutos secos.

Todas aportan proteínas, grasas saludables y vitamina E.

Recuerda, además, que no solo es importante lo que comas sino también cómo lo comas. Procura no someter las verduras a una prolongada cocción para que no pierdan sus nutrientes y combinar los alimentos de una forma que facilite, y no dificulte, la digestión. Podrás conocer más sobre esto aquí.



¿Qué hay detrás del consumo de carne?

Además del maltrato animal, la industria ganadera es responsable de la pérdida progresiva de zonas forestales en el planeta para usarlas para el pastoreo. Y se calcula que más del 70% no adopta ninguna medida para compensarlo. Esto es grave particularmente en América Latina.

La ganadería se relaciona directamente con un estilo de vida particular y extendido. Se calcula que el consumo mundial de carne per cápita desde 1995 ha aumentado en un 15%. Además, de esta industria no solo se obtiene carne y

lácteos, sino que también pieles, comida para mascotas, e incluso productos cosméticos y de higiene. De hecho, se calcula que, para el 2050 el consumo de carne crecerá en un 73% y el de los productos lácteos en un 58%.

La industria ganadera produce, a su vez, gases de efecto invernadero (las deyecciones de los animales emiten gas metano), deforestación, consumo de agua y, por supuesto, maltrato animal.

Vía: Labioguía

Fuente: [El Ciudadano](#)