



HONRANDO LA CREACIÓN DE DIOS

CRISTIANISMO Y VEGETARIANISMO



Peace por William Strutt

© Reinthal e) Newman, NY

La Asociación Cristiana Vegetariana es una comunidad internacional y cristiana, sin una denominación en particular que considera que las dietas basadas en plantas benefician a la salud humana y al medio ambiente y combaten el hambre, la pobreza del mundo y la crueldad contra los animales.

www.ChristianVeg.com



Creemos que el Espíritu Santo nos inspira a vivir de acuerdo a nuestros fuertes valores basados en la fe ya que esta premisa es nuestro "llamado". Somos conscientes que generalmente, los cristianos nos preocupamos profundamente por el hambre mundial, el bienestar humano, el medio ambiente y los animales. Debido a que una dieta basada en plantas está íntimamente relacionada a estas preocupaciones, la vemos como una oportunidad de honrar a Dios.

¿Por qué el Vegetarianismo es considerado como un buen principio de Guardianía?

Hambre Mundial – Jesús predicó: "Porque estuve hambriento y tú me diste de comer ...lo que tú hiciste con uno de ellos, aún los más pequeños, a mí me lo hiciste" (Mateo 25:35, 40). Mientras que diez millones de personas mueren anualmente por causas relacionadas con el hambre y cerca de mil millones sufren de malnutrición; el 37 por ciento de la cosecha de granos del mundo es destinado a alimentar a animales. En los Estados Unidos esta cifra se eleva al 66 por ciento.

Convertir granos en carne significa perder hasta el 90 por ciento de las proteínas de los granos, hasta el 96% de sus calorías y toda su fibra. Como por lo general se requiere una mayor cantidad

La transformación ineficiente de granos en carne contribuye al hambre en el mundo.



...y un niño pequeño
los conducirá.

Isaías 11:6

de granos para alimentar a un carnívoro, el consumo mundial de carne incrementa enormemente la demanda de granos. La tierra, el agua y otros recursos son limitados, por ello, la creciente demanda de carne incrementa el costo de los alimentos y los pobres del mundo son cada vez menos capaces de conseguir cualquier tipo de comida.

La Salud Humana El Apóstol Pablo escribió que nuestros cuerpos son templos del Espíritu Santo. (1 Corintios 6:19) de lo que se concluye que debemos cuidar nuestro cuerpo por ser un regalo de Dios. La más grande organización de alimentación y nutrición profesional, la Asociación Americana de Dietética, promueve dietas vegetarianas bien balanceadas. Esta Asociación ha llegado a la conclusión que las dietas vegetarianas están asociadas con la reducción del riesgo de la obesidad, enfermedades cardíacas, presión sanguínea alta, diabetes, cáncer de colon, de pulmón y enfermedades renales.



En contraste con la dieta mediterránea basada predominantemente en plantas que consumía Jesús, las dietas occidentales (con alto contenido de productos de origen animal) ponen al público en peligro. Por ejemplo, las comidas que contienen carne tienden a tener un alto contenido de grasas saturadas y colesterol, lo cual aumenta los lípidos de la sangre y incrementa el riesgo de contraer enfermedades cardíacas consideradas como las principales causas de muerte en occidente. Debido a que los animales de granja son criados para que crezcan rápidamente y realizan poco ejercicio, su carne es particularmente alta en grasas saturadas. En contraste, las grasas polisaturadas de la comida basada en plantas generalmente mejora nuestro nivel de lípidos y reduce el riesgo de contraer enfermedades cardíacas.

Numerosos estudios demuestran estos hechos. El Proyecto Cornell-Oxford-China demostró que los campesinos chinos que consumían mucha menos grasa animal y proteínas ly obtenían la mayor parte de su nutrición de fuentes vegetales, tenían muchísimas menos posibilidades de desarrollar enfermedades cardíacas mortales y presentaban niveles mucho

Entre 1960 y 1990 se destruyó la quinta parte de los bosques tropicales del planeta en gran parte por pastizales de ganadería para la exportación de carne de res a Estados Unidos y Europa.



Nadie hará daño, nadie hará mal en todo mi santo Monte.

Isaías 11:9



En condiciones de hacinamiento causantes de estrés, las aves se picotean unas a otras. Para impedirlo, se les corta la punta de los picos con hojas filosas calientes.

más bajos de colesterol que los americanos o chinos que vivían en ciudades que consumían dietas más occidentales.

Con respecto a la obesidad y la diabetes, la fibra de los granos y la fructosa del azúcar de las frutas ayudan a la gente a sentirse llena, lo que disuade a comer demasiado. En estudios posteriores, se comprobó que los vegetarianos pierden más peso y les es más fácil mantener un peso saludable que a los carnívoros.

En lo referente a la salud de los huesos, las proteínas animales están altamente cargadas de contenidos sulfúricos y aminoácidos, los cuales acidifican la sangre. El cuerpo neutraliza el ácido absorbiendo calcio de los huesos, y por lo tanto, debilitándolos. Por el contrario, las frutas y vegetales neutralizan los ácidos y protegen los huesos. Un estudio de salud realizado por la Escuela de Medicina de la Universidad de Harvard



Muchas marranas para reproducción pasan toda su vida adulta en compartimientos tan pequeños que no pueden ni siquiera voltearse.

hizo un seguimiento a 77,761 mujeres durante 12 años y encontró que el consumo de leche no reduce el riesgo de fracturas de huesos.

El uso rutinario de antibióticos para prevenir infecciones en animales estresados y hacinados provoca en las bacterias una peligrosa resistencia a los antibióticos. Además, la rapidez con la que se realizan las operaciones de matanza predispone a que la carne se contamine con too tipo de bacterias. En 1999, la CDC estimó que las intoxicaciones alimenticias afectan a casi 76 millones de americanos anualmente y mata a cerca de 5,000. Un año después, la CDC comprobó que cerca del 86 por ciento de los brotes de las intoxicaciones alimenticias reportadas, derivaban de alimentos de origen animal. Otras preocupaciones para la salud humana que deriva directamente de las granja industrializadas incluyen el consumo de pesticidas, hormonas, metales pesados, dioxinas que se concentran en la grasa animal, y la enfermedad de la "Vaca Loca".

El Planeta Tierra En Génesis 2:15, Dios instruye a Adán para "cultivar" y "cuidar" el Jardín del Edén, y por

analogía, podríamos tomar el cuidado de la creación de Dios como una tarea sagrada para nosotros. La típica dieta carnívora puede fácilmente consumir hasta 14 veces más agua y 20 veces más energía que la dieta vegetariana. En realidad, el uso actual de la tierra, el agua y la energía no es sostenible y el agotamiento de estas fuentes amenaza causar grandes privaciones a la humanidad en este siglo. Alrededor del 40 por ciento de las tierras cultivables del mundo están seriamente degradadas.

El Bienestar Animal Jesús dijo que Dios alimenta a las aves del cielo (Mateo 6:26) y que no olvida a los gorriones (Lucas 12:6). Los escritos hebreos prohíben la matanza inhumana o la crueldad contra las bestias de carga (Éxodo 23:5; Deuteronomio 22:6-7, 25:4) Pero, en los Estados Unidos,

Algunas terneras son encadenadas por el cuello en compartimientos individuales durante 18-20 semanas antes de ser llevadas al matadero.



Ellos [los animales] también fueron creados por la misma mano amorosa de Dios que nos creó a nosotros... es nuestro deber protegerlos y promover su bienestar.

Madre Teresa



Los animales son criaturas de Dios, no propiedad del hombre, ni cosas utilitarias, ni recursos, ni bienes de consumo, sino seres valiosos a los ojos de Dios.

Rev. Andrew Linzey



Pavos en un camión con destino al rastro.

virtualmente todo el alimento derivado de animales se obtiene a través de los crueles métodos de las granjas industrializadas. Cada año se matan cerca de 10 mil millones de animales, más de un millón cada hora, siendo el número de animales acuáticos sacrificados para el consumo humano el número más grande de todos ellos. Todos estos animales sufren enormemente por el estrés producto del hacinamiento, el ambiente que les impide seguir sus instintos básicos, amputaciones sin anestesia (incluyendo cortes de picos, de cuernos, de colas, castraciones) y otros procedimientos terriblemente dolorosos. (Bernard Rollin, Ph.D., Farm Animal Welfare).

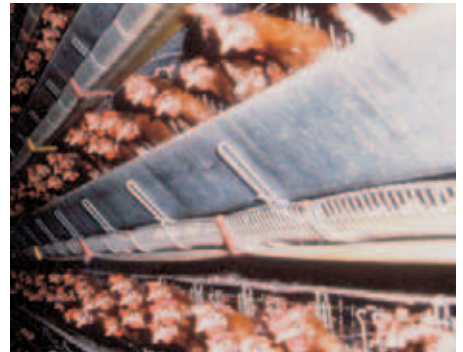
Normalmente, la matanza envuelve terror y, con frecuencia, muchísimo dolor. (Gail Eisnitz, Slaughterhouse) Una muestra de la insensibilidad de la industria ganadera, es que incluso los animales

enfermos que ni siquiera pueden caminar son arrastrados hasta el matadero en vez de ser eutanizados humanitariamente. En una típica actitud de la industria ganadera, John Byrnes escribió, "Olvida que el cerdo es un animal. Trátalo sólo como una máquina en una fábrica" (Hog Farm Management).

¿La Biblia respalda el Vegetarianismo?

La Biblia describe al vegetarianismo como el ideal de Dios, y este tipo de dieta se ajusta al principio bíblico central de guardianía y protección. En el paraíso, todas las criaturas vivían pacíficamente, y Dios les dijo a los humanos y los animales que consumieran sólo comida basada en las plantas (Génesis 1:29-31). Muchas profecías, como la de Isaías 11:6-9, prevén el retorno a este mundo vegetariano, donde lobo, cordero, león, vaca, oso, serpiente y niño coexistirán pacíficamente. Los vegetarianos cristianos, conscientes de la naturaleza pecadora de los humanos, creen que debemos esforzarnos por alcanzar este mundo armonioso que Isaías visionó para tratar de vivir de acuerdo a las enseñanzas de Jesús: "Venga tu reino, Hágase tu voluntad, así en el cielo como en la tierra" (Mateo 6:10).

Las gallinas se encierran en jaulas colocadas en batería con un espacio aproximado 1/3 de pie cuadrado por ave.





¿Dios creó a los animales para nuestro uso?

Creemos que el “dominio” de Adán sobre los animales (Génesis 1:26, 28) implica un concepto sagrado de guardianía, ya que Dios, inmediatamente después prescribió una dieta vegetariana (Génesis 1:29–30) en un mundo que Dios encontró “muy bueno” (Génesis 1:31). Creados a la imagen del amor de Dios (Juan 4:4), estamos llamados a ser cuidadores de la creación de Dios, no tiranos sobre la criaturas de Dios.

En Génesis 2:18–19 se indica que Dios creó a los animales como compañeros y ayudantes de Adán. “Entonces el Señor, Dios dijo: “No es una buena cosa que el hombre esté solo; le haré un ayudante



Todos caminan hacia una misma meta; todos han salido del polvo y todos vuelven al polvo. ¿Quién sabe si el aliento de vida de los humanos asciende hacia arriba y si el aliento de vida de la bestia desciende hacia abajo, hacia la tierra?

Eclesiastés 3:20–21

perfecto para él” Y entonces Dios creó cada bestia del campo y cada ave del cielo, y se los llevó al hombre para que él pudiera nombrarlos...” Adán nombró a los animales, lo cual creemos demuestra interés y amistad. No le ponemos nombre a los animales que nos comemos.

Dios dotó a los cerdos, reses, ovejas y a todos los animales de granja con sus propios deseos y necesidades lo cual se nota claramente cuando los animales tienen la oportunidad de disfrutar de la vida. Por ejemplo, los cerdos son curiosos y sociales y igual de inteligentes que los gatos o los perros. Los cerdos pueden incluso jugar con video juegos mucho mejor que los monos. Del mismo modo, los pollos disfrutan la compañía de otros pollos y les gusta jugar, bañarse en polvo, y buscar su alimento. Jesús comparó su amor por nosotros a la forma como una gallina ama a sus polluelos (Lucas 13:34).

¿Por qué Dios le dio permiso a Noé para comer carne? (Génesis 9:2–4)

Virtualmente todas las plantas fueron destruidas por el diluvio. Alternativamente, Dios permitió a Noé una limitada libertad para expresar la violencia humana debido a que la irrestricta violencia fue la responsable del diluvio (Génesis 6:11-13). Cabe resaltar que este pasaje no ordena comer carne ni indica que dicha práctica haya sido el ideal de Dios. Es importante destacar que el hecho de comer carne vino con una maldición: los animales ya no serían amigos de la humanidad: “El temor y el miedo de ti se infundirán en todos los animales de la tierra...” (Génesis 9:2). Aunque comer carne no está prohibido, esa acción representa una ruptura total del ideal de Dios, según el cual los animales y los humanos deberían vivir juntos, pacíficamente, como en el Edén y descrito por los profetas.



...cuanto hicisteis a unos de
estos hermanos míos más
pequeños, a mí me lo hicisteis.

Mateo 25:40

¿Los animales le importan a Dios?

En Proverbios 12:10 se enseña que “El hombre justo cuida la vida de sus bestias” y el Salmo 145:9 nos recuerda que “El Señor es bueno para con todos y su compasión es para todo lo que él ha hecho”.

La Biblia describe repetidamente el interés de Dios por los animales (Mateo 10:29, 12:11–12, 18:12–14) y prohíbe la crueldad (Deuteronomio 22:10, 25:4). Es muy importante notar que después del diluvio, Dios hizo un pacto, mencionado cinco veces, tanto con los animales como con los humanos. Todas las criaturas compartían el descanso del Sabbath (Día del Reposo) (Éxodo 20:10; Deuteronomio 5:14). La Biblia describe animales alabando a Dios (Salmo 148:7–10, 150:6), muestra a animales presentes en la eternidad (Isaías 65:25; Revelaciones 5:13) y afirma que Dios cuida a los animales (Salmo 36:6; Efesios 1:10; Colosenses 1:20). Tanto los humanos como los animales dependen de Dios para su sustento (Salmo 104:27–31, 147:9; Mateo 6:26; Lucas 12:6) y vida en liberación. (Jonás 3:7–9; Romanos 8:18–23). El pacto con Dios que se encuentra en Génesis 9, en todas sus

cinco instancias, es con toda la creación, no sólo con los humanos.

¿El vegetarianismo equipara la vida human con la vida animal?

El vegetarianismo simplemente refleja el respeto por la Creación. La dieta vegetariana beneficia a los humanos, los animales y al medio ambiente.

¿Qué hay acerca de los sacrificios animales?

La Biblia relata que Dios aceptaba los sacrificios de animales. Sin embargo, muchos profetas posteriores objetan el sacrificio, enfatizando que Dios prefiere la rectitud.

En la actualidad, y por lo menos debido a dos razones, ya no se requieren o desean los sacrificios de animales. En primer lugar, Pablo alentaba el auto-sacrificio al escribir: “Ofrezcan sus cuerpos como un sacrificio vivo, divino y aceptable para Dios ya que ese es su culto espiritual” (Romanos 12:1) En segundo lugar, las tradicionales interpretaciones de la muerte de Jesús afirman que, gracias a él, los sacrificios de animales ya





...lo que Yahveh de ti reclama:
tan sólo practicar la equidad,
amar la piedad o caminar
humildemente con tu Dios.

Miqueas 6:8

no son necesarios. Los cristianos, al ser nuevas creaciones en Cristo, pueden imitarlo eligiendo una relación amorosa con toda la Creación. De hecho, Jesús citó dos veces a Oseas (6:6) diciendo: "Quiero misericordia, no sacrificio" (Mateo 9:13, 12:7).

¿Jesús no comió carne?

Lucas 24:43 describe a Jesús comiendo carne después de la Resurrección. Sin embargo, la dieta de Jesús hace 2,000 años en una comunidad mediterránea de pescadores no es una regla de lo que los cristianos deban comer hoy; al igual que la forma en que Jesús vestía no

señala cómo nos debemos vestir hoy. Hemos sido bendecidos con una amplia cantidad de plantas saludables, deliciosas y comestibles, al igual que en el paraíso. Mientras que creemos que la forma en la que los animales son tratados hoy en día representa una burla al amor de Dios hacia ellos.

¿Es pecado comer carne?

La Biblia no prohíbe comer carne. Mucha gente ha necesitado comer carne para nutrirse, pero ahora eso no es necesario para la mayoría de cristianos, quienes viven en medio de abundancia y variedad. En particular, muchos cristianos rechazan los métodos de las modernas granjas industrializadas, las cuales no son necesarias, misericordiosas ni compasivas.

¿Qué dice la Biblia sobre comer carne?

La dieta es un tema muy extenso en la Biblia, y no podríamos cubrir todo en un corto folleto. En www.christianveg.com/hgc-replies.htm, presentamos pasajes bíblicos frecuentemente citados por aquellos que defienden el hecho de comer carne.

¿Han habido muchos cristianos vegetarianos?

Nuestros números están creciendo rápidamente, de la misma manera que el vegetarianismo sigue creciendo entre la población en general. Muchos de los primeros cristianos fueron vegetarianos, incluyendo a los Padres del Desierto. Desde ese entonces, las órdenes Cartusiana, Benedictina y Trapista han alentado el vegetarianismo, como también lo han hecho los Adventistas del Séptimo Día. En el siglo diecinueve, miembros de la secta Bíblica Cristiana establecieron los primeros grupos vegetarianos en Inglaterra y Estados Unidos.



La crueldad hacia los animales
es como si el hombre
no amara a Dios.

Cardinal John Henry Newman

Basilio El Grande, Juan Crisóstomo, Tertuliano, Origen, Clemente de Alejandría, John Wesley (fundador del Metodismo), Ellen G. White (fundadora de los Adventistas del Séptimo Día), los co-fundadores del Ejército de Salvación, William y Catherine Booth, León Tolstoy y el ganador del Premio Nóbel de la Paz, el Rev. Dr. Albert Schweitzer fueron cristianos que se volvieron vegetarianos.

¿Las leyes no aseguran el bienestar de los animales de granja?

En los Estados Unidos, como en muchos otros países, los procedimientos estándar en las granjas industrializadas están específicamente exentos de toda legislación humanitaria, sin considerar el dolor y el sufrimiento que los animales sientan. Prácticas tales como la mutilación corporal, que garantizarían felonías y cargos de crueldad contra los animales si se tratara de gatos o perros, son perfectamente legales cuando se trata de cerdos o pollos. En los mataderos, las leyes de "matanza humanitaria" son aplicadas deficientemente cuando se trata de cardos, reses y ovejas, y en lo referente a la matanza de aves están excluidas completamente.

Nosotros apoyamos los esfuerzos por mejorar las condiciones de vida en las granjas, pero por muchas razones, incluido nuestro deseo de no pagar a otros por hacer cosas que nosotros mismos no haríamos, nos sentimos motivados a ser vegetarianos.

¿Qué pasaría con aquellos que viven de la industria agropecuaria?

Si la gente comiera menos alimentos que provinieran de animales, los granjeros tendrían que adaptarse al cambio de la demanda de los consumidores.

Los animales se comen unos a otros, ¿por qué está mal que los humanos coman animales?

Los cristianos no son llamados a seguir al ley de la selva (donde "la supremacía y el poder son lo correcto"), sino que son llamados a seguir a Cristo; es decir, deben ser compasivos, misericordiosos, humildes y respetuosos con la Creación de Dios. En este mundo alicaído, los animales sufren, mueren y se matan unos a otros. Hemos sido llamados para ayudar a Dios en la reconciliación de toda la Creación, como Jesús oró: "Hágase tu voluntad, así en el cielo como en la tierra" (Mateo 6:10).

Mientras no extendamos
el círculo de compasión para
incluir a todos los seres vivos
no encontraremos la paz.

Rev. Dr. Albert Schweitzer





Bienaventurados
los misericordiosos.

Mateo 5:7

¿Son los humanos naturalmente predadores y por lo tanto carnívoros?

Aunque los humanos pueden digerir carne, y parece ser que nuestros antepasados la consumieron, nuestra anatomía es mucho más parecida a la de los herbívoros. Por ejemplo, al igual que los herbívoros (y a diferencia de los carnívoros), nuestro colon es largo y complejo (no simple y corto); nuestros intestinos son de 10 a 11 veces más largos que nuestros cuerpos (no de 3 a 6 veces más largos); nuestra saliva contiene enzimas digestivas (a diferencia de los carnívoros); y nuestros dientes se parecen más a los de los herbívoros. Por ejemplo, nuestros caninos son cortos y romos (sin punta) y

no largos, afilados y curvos como en el caso de los carnívoros.

Los millones de vegetarianos saludables (quienes tienden a vivir más que los carnívoros) demuestran que no es necesario ni deseable comer carne.

¿Qué debo hacer si no creo que el vegetarianismo sea una prioridad para mí?

Adoptar una dieta vegetariana saludable requiere muy poco compromiso y tiempo extra y puede mejorar nuestra sensación de bienestar. Cualquier persona puede escoger una dieta libre de crueldad mientras continúa con sus otras actividades importantes.

¿Qué puedo hacer?

Si escoge una dieta vegetariana, usted ayudará significativamente a los humanos, a los animales y al medio ambiente. Como cristianos, estamos llamados a ser fieles, lo cual incluye vivir de acuerdo a los valores inspirados por el Espíritu Santo. Ser fieles también incluye seguir el ejemplo de amor y compasión de Cristo, los alimentos que no provienen de animales son deliciosos, convenientes, variados, nutritivos y promueven el concepto de la buena guardianía de la Creación de Dios.



Muchos activistas reparten Honorando folletos de Creación de Dios en acontecimientos y colegios cristianos.

Visit www.ChristianVeg.com for more information.



¿QUÉ SE DEBE COMER?

Al cambiar su dieta alimentaria le puede llevar tiempo explorar nuevos alimentos y desarrollar una rutina propia. Existe una gran variedad de productos de donde escoger—experimente para encontrar sus alimentos predilectos.

Puede comprar alimentos vegetarianos en los supermercados, tiendas naturistas y cooperativas. También encontrará platillos vegetarianos en los restaurantes de comida china, de la India, italiana, mexicana, de medio oriente, tailandesa y de otros grupos étnicos así como en varias cadenas de restaurantes como Papa John's, Pizza Hut, Subway y Taco Bell—¡simplemente pídalos!



Guía de Sustitución

Puede usted seguir preparando sus platillos favoritos sin consumir alimentos de origen animal sustituyendo fácilmente algunos productos:

Lácteos Utilice leche, queso, crema, yogur y postres congelados a base de soya, arroz o nueces. La levadura nutricional proporciona a los alimentos el sabor del queso. Utilice margarina en lugar de mantequilla.

Huevos (blanquillos) Para alimentos horneados utilice sustitutos de huevo como Ener-G Egg Replacer (lo encontrará en las tiendas naturistas) o bien sustituya cada huevo con media banana o con 1 cucharadita copeteada de harina de soya o almidón de maíz con 2 cucharadas soperas de agua.

Carne Utilice proteína texturizada vegetal (TVP), seitan u otras imitaciones de carne como Morningstar Farms Ground Meatless.

Cuando empecé a investigar el vegetarianismo decidí explorar un nuevo tipo de cocina o de alimento cada semana....

Pronto tuve un menú muy superior a mi antigua dieta omnívora tanto en cuanto a diversidad como a sabor.

Erik Marcus

Algunas ideas para comidas sencillas:

Desayuno

- Pan bagel o tostado con mermelada
- Avena u otros cereales calientes
- Cereales o granola con leche de origen no animal
- Smoothie de fruta
- Yogur de soya
- Pan queques



Comida/Cena

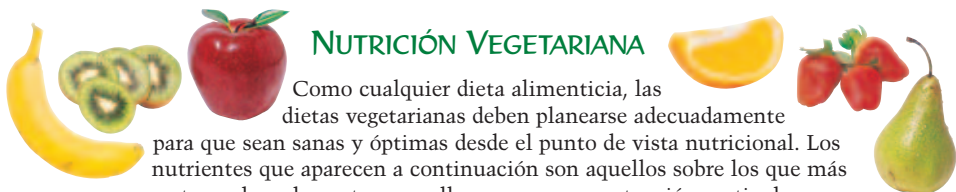
- Hot dog vegetariano
- Sándwich de imitación de fiambre
- Pastas con salsa de tomate
- Sándwich caliente de tempeh o tofu
- Crema de cacahuate y mermelada
- Sancochado de tofu, tempeh o seitan
- Papas asadas, en puré o fritas
- Sopa o chili (sobre pastas o arroz)
- Hamburguesa de cereales o soya
- Caserola de seitan
- Burrito de frijol
- Lasaña de tofu



Bocadillos/Postres

- Pays, galletas, pasteles o helado de origen vegetal
- Cacahuates, almendras o nueces de castilla
- Clif Bar (marca comercial de barra energética)
- Bananas, manzanas o naranjas
- Pasas, higos secos o albaricoques secos
- Trail mix (preparado de nueces, frutas secas y chocolate)
- Pretzels o palomitas de maíz
- Papas fritas (de paquete) y salsa





NUTRICIÓN VEGETARIANA

Como cualquier dieta alimenticia, las dietas vegetarianas deben planearse adecuadamente para que sean sanas y óptimas desde el punto de vista nutricional. Los nutrientes que aparecen a continuación son aquellos sobre los que más preguntas se hace la gente o aquellos que merecen atención particular en una dieta puramente vegetariana (es decir, en donde se excluye todo producto de origen animal).

Proteína En una dieta vegetariana a base de proteínas, se deben consumir 0.4 g de proteínas al día por cada libra de peso corporal sano. Si además se consume el número adecuado de calorías así como alimentos variados cada día, se obtendrán suficientes proteínas. No es necesario combinar distintos alimentos en cada comida para obtener "proteínas totales."

Algunos Alimentos Vegetales con Alto Contenido de Proteínas

	Porción	Proteínas (g)
Tofu (queso de soya)	½ taza	10-20
Hamburguesa/hot dog vegetarianos	1	6-18
Frijol de soya*	½ taza	14.3
Proteínas texturizadas de soya	½ taza	11
Leche de soya	1 taza	5-10
Lentejas*	½ taza	8.9
Crema de cacahuete	2 cucharadas soperas	8.0
Garbanzo*	½ taza	7.5

*Cocidos

Calcio El consumo adecuado de calcio (establecido por la *National Academy of Sciences*) es de 1200 mg (a partir de los 50 años de edad), 1000 mg (de los 19 a los 50 años), 1300 mg (de los 9 a los 18 años), 800 mg (de los 4 a los 8 años) y de 500 mg (de 1 a 3 años).

Algunos Alimentos Vegetales con Alto Contenido de Calcio

	Porción	Ca (mg)
Jugo de naranja enriquecido	1 taza	250-300
Leche de soya enriquecida	1 taza	200-300
Melazas de mieles pobres	1 cucharada sopera	187
Coles jóvenes*	½ taza	178
Higos secos	6	165
Alubias*	½ taza	64
Almendras	2 cucharadas soperas	50
Brócoli*	½ taza	50

*Cocidos

Hierro El consumo diario recomendado es de 8 mg para mujeres posmenopáusicas y para hombres y de 18 mg para mujeres premenopáusicas. La anemia causada por deficiencia en hierro es un trastorno grave al que los vegetarianos no están más expuestos que los no vegetarianos. Por lo general el organismo absorbe menos el hierro de origen vegetal que el contenido en la carne, pero la vitamina C coadyuva a la absorción de hierro (si se toma en la misma comida) y los vegetarianos puros tienden a consumir grandes cantidades de hierro y vitamina C.

Algunos Alimentos Vegetales con Alto Contenido de Hierro

	Porción	Hierro (mg)
Grape-Nuts (cereal de trigo integral y cebada)	½ taza	16.2
Hojuelas de salvado	1 taza	11
Frijol de soya*	½ taza	4.4
Melazas de mieles pobres	1 cucharada sopera	3.3
Semillas de calabaza	2 cucharadas soperas	2.5
Garbanzo*	½ taza	2.4
Frijol pinto*	½ taza	2.2
Albaricoque (chabacano) seco	¼ taza	1.5
Espinaca*	½ taza	1.5
Pasas (de uva)	¼ taza	1.1

*Cocidos

Zinc El consumo diario recomendado es de 11 mg para hombres adultos y de 8 mg para mujeres adultas. En algunas dietas vegetarianas puras el nivel de zinc puede ser más bajo del recomendado; sin embargo los vegetarianos puros no manifiestan más síntomas de deficiencia que los no vegetarianos. Algunas fuentes de zinc son el frijol, el maíz, los guisantes (chícharos), la nuez de merey, el maní (cacahuete), la mantequilla de maní (crema de cacahuete), la semilla de calabaza ("pepitas") y las semillas de girasol; a menudo los cereales están enriquecidos con zinc.



Dijo Dios: "Ved que os he dado toda hierba de semilla ... así como todo árbol que lleva fruto de semilla; para vosotros será de alimento."

Génesis 1:29



Vitamina D El sol sobre la piel (sin protectores solares) produce vitamina D. Las personas de piel clara deben exponer el rostro y las manos al sol durante 10–15 minutos 2 a 3 veces por semana. Las personas de piel morena requieren hasta 6 veces más. Quienes viven en climas fríos o nublados deben satisfacer este requerimiento con alimentos enriquecidos o suplementos alimenticios. Se ha observado un incremento en la densidad ósea de los vegetarianos puros de climas nórdicos gracias a un suplemento de 5 mcg/día.

Vitamina B₁₂ La vitamina previene el daño nervioso permanente, mantiene sano al aparato digestivo y disminuye el riesgo de enfermedades cardíacas. El cansancio y el hormigueo en manos o pies pueden ser síntomas de deficiencia. Ningún alimento vegetal no enriquecido es fuente confiable de vitamina B₁₂. Los vegetarianos puros deben consumir 3 mcg/día por medio de alimentos enriquecidos o por lo menos 10 mcg/día por medio de suplementos alimenticios. El consumo de vitamina B₁₂ es particularmente crítico durante el embarazo, la lactación, la infancia y la vejez.

Grasas En una dieta sana deben incluirse alimentos con mayor contenido de grasas

como son las nueces y las semillas (y las mantequillas hechas a base de éstas), el aguacate y pequeñas cantidades de aceites vegetales (en particular de canola y oliva). Estos alimentos son particularmente importantes para satisfacer los requerimientos calóricos de los niños.

Los vegetarianos deben incluir en su dieta una fuente diaria de ácido linolénico (el ácido graso esencial omega-3). Los ácidos grasos omega-3 tienen propiedades anticoagulantes y antiinflamatorias y que reducen el colesterol. Se recomienda a los vegetarianos consumir aproximadamente 2.2 g para una dieta de 2000 calorías diarias. El ácido linolénico se encuentra en las nueces (1.9 g/oz.), el tofu (queso de soya) y el frijol de soya (.8–1.0 g/taza), el aceite de canola (1.6 g/cucharada sopera), semillas de linaza molidas (2.1 g/cucharada sopera) y aceite de linaza (2.5 g/cucharadita).

Iodo Como el contenido de iodo en alimentos vegetales varía considerablemente, los vegetarianos puros deben tomar de vez en cuando un suplemento modesto de iodo de unos 75 a 150 mcg (o bien un multivitamínico que contenga esa cantidad).

Consumo Diario Recomendado para Vegetarianos Puros Adultos

		Límite máximo ^a
Calcio	1000–1300 mg	2500 mg
Vitamina B ₁₂	3–100 mcg ^b	Ninguno
Vitamina D	5–15 mcg (200–600 IU)	50 mcg (2000 IU)
Iodo	75–150 mcg ^c	1100 mcg
Ácidos grasos omega-3	2.2–3.3 g ^d	Desconocido

Nota: Véase "Staying a Healthy Vegan" (SHV) en www.VeganOutreach.org/health para conocer los requerimientos de otros grupos de edad y para obtener más información sobre todos los temas de esta sección.

^a Podría ser dañino en cantidades que superen el límite máximo.

^b mcg = microgramo = µg.

^c Una tableta de iodo de 75–150 mcg tomada de vez en cuando satisface por lo general los requerimientos.

^d Los vegetarianos puros pueden obtener fácilmente ácidos grasos omega-3 tomando 1 cucharadita de aceite de linaza al día (no consumir más de 2 cucharaditas/día). El aceite de linaza que se vende en muchas tiendas naturistas y supermercados debe conservarse en refrigeración; se puede añadir a alimentos calientes pero no cocerse pues se dañaría el ácido linolénico. Véase SHV para otras fuentes.



RECETAS VEGETARIANAS

Ensalada de Maíz y Arroz Salvaje

- 1½ tazas de mezcla de arroces salvajes sin cocer
- 2 tazas de granos de maíz frescos o congelados
- 1 taza de apio finamente picado
- ¾ taza de zanahoria rallada
- ¾ taza de arándanos secos o cerezas secas
- ⅔ taza de semillas de girasol o de pepitas de calabaza tostadas sin sal
- ½ taza de cebolla morada finamente picada
- ¼ de vinagre de frambuesa o de aderezo de vinagreta de frambuesa
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva (menos cantidad si se utiliza aderezo para ensalada)
- 1 cucharada sopera de salsa de soya (puede ser con bajo contenido de sodio)
- 1 cucharadita de cáscara de naranja rallada
- ½ cucharadita de pimienta

Cocer el arroz siguiendo las instrucciones del paquete pero omitiendo la sal y las grasas. Reservar y dejar enfriar. Combinar el arroz cocido, el maíz y demás ingredientes en un recipiente. Cubrir y refrigerar. Para 8 personas.



...todo fue creado por él [Dios]
y para él.

Colosenses 1:16

Garbanzos al Curry

- 1 cebolla grande picada
- ½ taza de caldo de verduras
- 2 (15½–19 oz.) latas de garbanzos escurridos y parcialmente aplastados
- 1 cucharadita de curry en polvo o al gusto
- 1 cucharadita de cilantro o al gusto
- 1 cucharadita de comino o al gusto
- 3 oz. de chutney de mango o al gusto
- 2 (15½–19 oz.) latas de tomates picados en dados pequeños

Sofreír las cebollas en el caldo de verduras. Añadir los garbanzos, las especias, el chutney y los tomates. Mezclar bien. Servir sobre arroz integral o pastas.

Hoisin y Frijoles Negros Salteados

- ¼ taza de salsa de hoisin
- 1 cucharada sopera de salsa de soya
- 1 cucharada sopera de vinagre de vino de arroz
- 1 cucharada sopera de aceite de ajonjolí
- ¼ cucharadita de pimienta roja en copos
- 1 cucharada sopera de aceite de maní
- 2 cucharadas soperas de jengibre fresco picado
- 2 dientes de ajo finamente picados
- 2 tazas de zanahorias en rebanadas delgadas
- ½ taza de caldo de verduras
- 1 pimiento verde cortado en tiras
- 1 calabaza amarilla en rodajas delgadas
- 1 taza de tirabeques (chícharo mollar)
- 1½ tazas de frijoles negros enlatados, enjuagados y escurridos
- ½ taza de nueces de castilla en rodajas
- 3 tazas de arroz cocido caliente

Combinar la salsa de hoisin, la salsa de soya, el vinagre, el aceite de ajonjolí y la pimienta roja; reservar. Calentar el aceite de maní en un wok o en una sartén grande antiadherente a fuego medio. Añadir el jengibre y el ajo; freir revolviendo constantemente durante un minuto. Añadir las zanahorias; freir revolviendo constantemente durante 3–4 minutos o hasta que esté tierno. Añadir el caldo; cocer durante



2-3 minutos o hasta que se haya evaporado el líquido. Añadir el pimiento verde, la calabaza y los tirabeques; freír revolviendo constantemente durante 4-5 minutos o hasta que esté tierno. Agregar revolviendo los frijoles, las nueces de castilla y la mezcla de salsa de hoisin; freír revolviendo constantemente durante 2 minutos o hasta que esté caliente. Servir sobre arroz. Para 4 personas.

Sopa Sustanciosa de Lentejas y Cebada

- ¾ taza de cebolla picada
- ¾ taza de apio picado
- 1 diente de ajo finamente picado
- ¼ taza de margarina
- 6 tazas de agua
- 1 (28 oz.) lata de tomates troceados
- ¾ taza de lentejas secas, enjuagadas y escurridas
- ¾ taza de cebada perla
- 6 cubitos de caldo vegetariano
- ½ cucharadita de romero seco aplastado
- ½ cucharadita de orégano seco aplastado
- ¼ cucharadita de pimienta
- 1 taza de zanahorias en rodajas finas
- 1 taza de queso de soya (suizo) rallado
- 1 miga de pan

En una olla grande de metal o barro de 4 cuartos (Dutch oven) cocer la cebolla, el apio y el ajo en margarina caliente hasta que estén tiernos. Añadir el agua, los tomates sin escurrir, las lentejas, la cebada, los cubitos de caldo, el romero, el orégano y la pimienta. Calentar hasta hervir; reducir el fuego. Cubrir y cocer a fuego lento durante 45 minutos. Añadir las zanahorias y cocer a fuego lento durante 15 minutos más o hasta que las zanahorias estén tiernas. Servir en platos soperos individuales con un cucharón, espolvorear con el queso y servir con rebanadas gruesas de pan. Para 5 personas.



Chili Rápido

- ½ taza de agua hirviente
- ½ taza de proteínas texturizadas de verduras
- 1 cebolla picada
- 1 pimiento verde cortado en dados pequeños
- 2 dientes grandes de ajo finamente picados
- ½ taza de agua o de caldo de verduras
- 2 (15 oz.) latas de frijoles pintos
- 1 (15 oz.) lata de salsa de tomate
- 1 taza de maíz fresco o congelado
- 1-2 cucharadita de chili en polvo
- 1 cucharadita orégano seco
- ½ cucharadita de comino molido
- ⅓ cucharadita de pimentón (pimienta de cayena), o más si se quiere un Chili más picante

Verter el agua hirviente sobre las proteínas texturizadas de verduras y esperar hasta que se reblandezcan. Estofar la cebolla, el pimiento y el ajo en agua (o caldo de verduras) hasta que la cebolla esté suave; añadir el resto de los ingredientes incluyendo las proteínas texturizadas de verduras. Cocer a fuego lento por lo menos 30 minutos. Para 8 personas.

He descubierto que una persona no necesita proteínas animales para tener éxito como atleta.

Carl Lewis

(ganador de 10 Medallas Olímpicas, 9 de oro)



Para inscribirse gratuitamente a la CVA y obtener información

sobre la amplia gama de recursos de esta asociación, visite www.ChristianVeg.com



...si no cambiáis y
no hacéis como los niños,
no entraréis en el
Reino de los Cielos.

Mateo 18:3



Las fotografías son cortesía de Compassion in World Farming, Farm Sanctuary, PETA, y USDA.

Libros Recomendados (en inglés)

Barnard. *Food for Life* y *Eat Right, Live Longer*.
Kaufman y Braun. *Good News for All Creation*.
Linzey. *Animal Theology*.

Portales (muchos de estos incluyen recetas de cocina)

www.MundoVegetariano.com
www.PETAenEspanol.com
www.LiberacionAnimal.org
www.ADDAong.org
www.All-Creatures.org
www.JesusVeg.com
www.FactoryFarming.com
www.PCRM.org
www.VegSource.com

Mesa Directiva de la CVA

Stephen R.L. Clark, Doctor en Filosofía
Fr. John Dear, S.J.
Daniel Dombrowski, Ph.D.
Rondy Elliott, R.N., C.S., M.T.S.
Elizabeth Farians, Ph.D.
William Greenway, Ph.D.
Rev. Frank L. y Mary Hoffman
Stephen R. Kaufman, médico, vice-presidente
Rev. Prof. Andrew Linzey, Ph.D., D.D.
Rev. George H. Malkmus
Rev. Linda McDaniel
Stephen H. Webb, Ph.D., vice-presidente
Richard Alan Young, Ph.D.

Para ponerse en contacto con la CVA por correo postal

P.O. Box 201791
Cleveland, Ohio 44120 USA
teléfono/fax 216-283-6702
dirección electrónica CVA@ChristianVeg.com

Foresta, Pines Road, Liphook
GU30 7PL **United Kingdom**
phone 01428 723747