



Vegetarianismo, la estrategia más efectiva para detener el calentamiento global.

Ing. Erik Ruiz Hernández.
psikanchief@hotmail.com

Tengo casi 27 años y han pasado ya más de 11 desde que decidí seguir una dieta vegetariana, cosa que sucedió en mi adolescencia mientras cursaba la clase de Ecología. Me di cuenta que ser ecológico no sólo significa cuidar el agua, el aire o la tierra sino tener respeto por toda la vida que nos rodea. Una forma de vida moral elevada, ética, sabia y más saludable: cuidando el medio ambiente al máximo y desde cualquier ángulo. Por eso, ahora me propongo explicarles como la ganadería, junto con otras actividades de producción animal, son causa principal del calentamiento global, además de generar problemáticas ambientales importantes.

Vegetarianismo y problemáticas ambientales

Desafortunadamente, en la lucha contra el calentamiento global, la mayoría de las instituciones y grupos ecologistas centran toda su atención al CO₂, olvidando que para limitar las emisiones de gases de efecto invernadero, una alternativa importante es promover una dieta vegetariana.

La ganadería y otras actividades de producción animal devastan 30,000 Km² de selva tropical y bosques al año en el mundo (www.suprememastertv.com) por sus diversas actividades como pastoreo y alimentación del ganado. Entre menos árboles tengamos, menor poder de retención del CO₂. Por otra parte, la digestión de los rumiantes produce el metano, un gas que tiene un efecto invernadero 23 veces más potente que el CO₂. Y por si esto fuera poco, se suma el gran desperdicio energético por el consumo de combustibles fósiles, energía eléctrica y gas LP que se necesitan para producir, procesar, refrigerar, vender y cocinar esta contaminadora carne (digo contaminadora por que también he visto a mi alrededor como la gente constantemente permanece en un patrón de enfermedades a causa de su consumo).

A esta horrible cadena que genera mayor calentamiento global se deben sumar otros efectos contaminantes de la producción de carne. Por ejemplo, para producir 1 kilo de carne se necesitan de 10,000 a 20,000 litros de agua mientras que para producir 1 kilo de arroz solo se requieren 1,219 litros, aproximadamente. También existe una fuerte contaminación de las aguas por los desechos de los animales. Otro ejemplo: la cantidad de flora y fauna que se pierde por la expansión de la producción de carne en el campo, provocando sequías, incendios y CO₂.

El ciclo queda entonces de la siguiente manera: consumo de carne significa mayor tala, mayor sequía, mayor contaminación de ríos y lagos, más animales y plantas en peligro de extinción y más metano y CO₂ a la atmósfera; a la vez, menor producción de cereales y granos para consumo humano se traduce en más hambre entre la población mundial por el aumento de precios, o sea, más problemas sociales. El fenómeno de calentamiento global provoca la fundición de los glaciares, más inundaciones, más tormentas, más huracanes y, por último, mayor destrucción de nuestro hermoso y dañado Planeta Tierra. ¿Suena lógico no? (¡Investiguen!)

Vegetarianismo y salud

Cuando era más joven fui por algunos años atleta de alto rendimiento en pista y garrocha, lo cual me permite platicarles que ser vegetariano no significa ser débil y flaco. Entre los beneficios de una dieta vegetariana bien balanceada puedo mencionarles algunos: disminución los niveles de colesterol y de la presión arterial; fortalecimiento del sistema inmunológico; prevención de la diabetes tipo 2, infartos cerebrales y múltiples tipos de cáncer, 50% menos probabilidad de enfermedad cardiovascular, incremento de la esperanza de vida hasta 15 años. ¿Algunas de estas enfermedades les son familiares?

Conclusión

Toda mi vida he vivido en Xalapa y he visto como el clima ha cambiado mientras se siguen talando árboles en Perote y se destruye la selva en Veracruz para producción de carne. He visto como se han contaminado los Ríos de El Mirador y Dos Ríos a causa de la producción avícola y el deterioro de La Joya y otros pueblos aledaños a causa de los desechos de vacas y cochinos. He visto como la zona costera se ha vuelto un territorio para pastura de ganado y me queda claro, como ingeniero industrial, que el consumo de carne es una devastadora línea de producción para el ser humano y para la naturaleza.

Nos proclamamos ser la raza más inteligente de la tierra ¿no?, entonces es el momento de demostrarlo. Seamos sensibles, compasivos, amorosos. Crezcamos y evolucionemos tanto mental como espiritualmente para detener esta cruel y dolorosa matanza de animales que sólo deja enfermedad y destrucción a su paso. Seamos conscientes de las consecuencias de nuestros actos y detengámonos un momento en el tiempo para pensar el mundo que le estamos dejando a nuestros hijos. Si usted papá o mamá sabe que algo es malo para sus hijos ¿se lo daría? Tenemos que tomar la decisión, no es difícil ni complicado podemos aprender de forma fácil y rápida como disfrutar de una dieta vegetariana rica y saludable.

**¡Se vegetariano! ¡Se ecológico! ¡Salva tu planeta!
Seamos felices por siempre.**

¡Páginas Verdes te comenta!

Según **Greenpeace** : « la producción industrial de un kilo de bistec vacuno requiere **5 kilos de grano** y el equivalente de **9 litros de gasolina**, y eso sin tener en cuenta la consiguiente erosión del suelo, el consumo de agua, la difusión de **plaguicidas y fertilizantes**, el agotamiento de las aguas subterráneas y las emisiones de metano. En términos generales, la nutrición basada en la carne requiere **20 veces más tierra** y **14 veces más agua** que una dieta basada en vegetales.»

Para guiarte hacia una alimentación vegetariana:

20 gramos de proteínas animales= 100 gramos de carne= 100 gramos de pescado= 2 huevos= 4 yogourth individuales naturales= 600 mililitros de leche semi= 70 a 90 gramos de queso.

20 gramos de proteínas vegetales= 300 gramos de frijoles blancos cocidos= 250 gramos de lentejas cocidas= 250 gramos de pan.

A diferencia de las proteínas animales, las proteínas vegetales (cereales y feculentas), carecen de algunos aminoácidos esenciales. Puedes compensar tales carencias combinando un cereal (ejemplo: arroz) con una leguminosa (ejemplo: frijol rojo) en el mismo plato.

Para mayor información y muchas recetas, te invitamos a leer nuestra recopilación de ligas Internet de interés para el/la ciberecologista curioso, ubicada en la sección "Textos informativos".