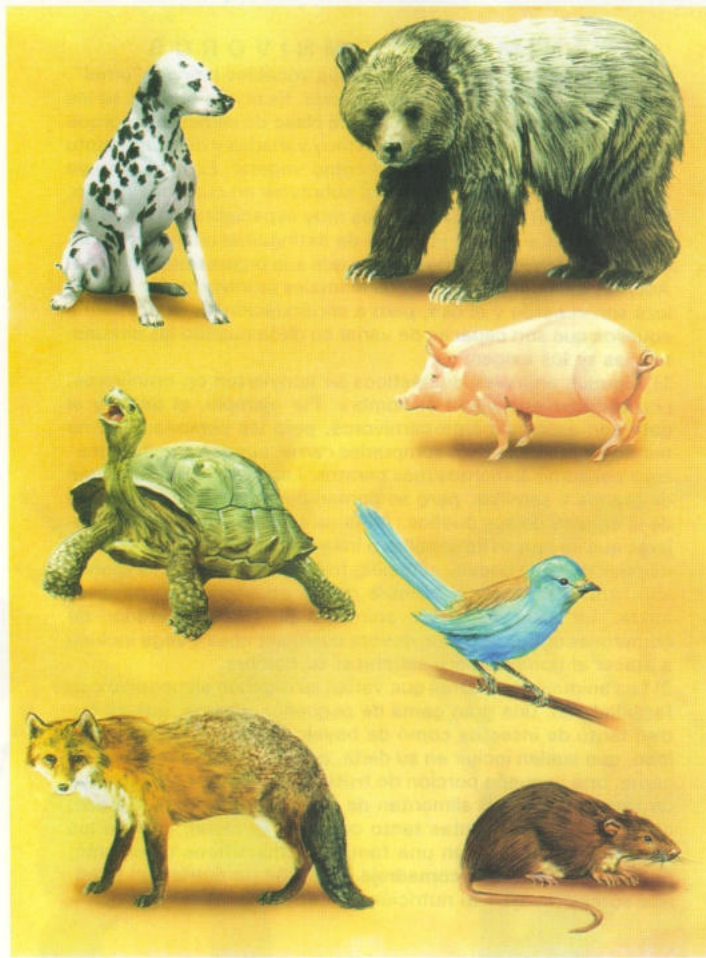




EL HOMBRE Y SU ALIMENTACIÓN



ANIMALES OMNÍVOROS



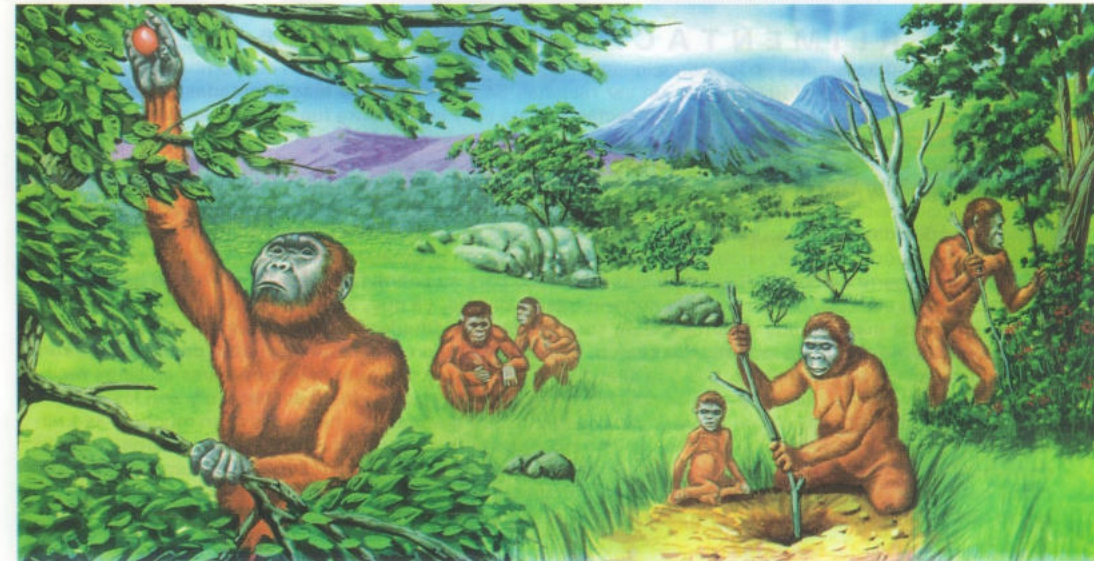
SERES HUMANOS QUE NO CONSUMEN CARNE



EVOLUCIÓN ALIMENTICIA



ORIGEN DE LA DIETA DE CARNE



ALIMENTACIÓN VEGETARIANA



## SERES HUMANOS QUE NO CONSUMEN CARNE

En la Antigüedad surgió una religión llamada **hinduismo**, que se adoptó en muchos países, principalmente en la **India**, y que se profesa hasta la fecha. Los hindúes creen que es pecado matar para comer, porque consideran que todas las criaturas del mundo tienen el mismo derecho a la vida. Los más ortodoxos llegan al extremo de dejarse morir cuando un virus los ataca, porque el empleo de antibióticos implicaría la muerte del virus. Estas creencias religiosas los indujeron a rechazar su condición de seres omnívoros y a comer únicamente los productos que les ofrece la tierra, pero sin provocarles daños a las plantas. Se denominan a sí mismos **vegetarianos** y han hecho amplios estudios e investigaciones para demostrar que la dieta que han elegido voluntariamente es mucho más saludable que la que incluye carne, porque ésta es sumamente tóxica y el organismo tarda mucho tiempo en eliminarla. Sus teorías han sido tan bien acogidas que, actualmente, hay vegetarianos en todas las regiones del mundo.

## EVOLUCIÓN ALIMENTICIA

Para hacer a los alimentos más atractivos, sabrosos y nutritivos, es necesario, según sea el caso; molerlos, batirlos, machacarlos, amasarlos, picarlos, cortarlos, exprimirlos, mezclarlos, deshidratarlos, calentarlos, freírlos, hervirlos, hornearlos, enfriarlos o congelarlos. **El pan fue el primer alimento elaborado que existió**, y empezó a fabricarse en Egipto varios milenios antes de nuestra Era. A partir de entonces, surgieron diversas fábricas de alimentos, pero no fue sino hasta la Primera Guerra Mundial cuando esta actividad se convirtió en una gran industria, con la aparición de la **lata**. Algunos años después, se inventaron los **embutidos** y varios tipos de empaques. Posteriormente se produjeron **complementos vitamínicos y proteínicos**, y **alimentos para animales domésticos**, ya sea para engordarlos, fortalecerlos, aumentar su capacidad reproductiva o incrementar la producción de leche en las vacas y de huevos en las gallinas. Para alimentar a los astronautas se crearon las **cápsulas vivonex**, que son muy nutritivas.

## ALIMENTACIÓN VEGETARIANA

Aún existen muchas lagunas en los conocimientos que poseemos sobre el origen del hombre y el largo proceso que implicó su transformación en un ser racional. Según las teorías más aceptadas, el antepasado más remoto del hombre era un animalito insectívoro, que muy lentamente fue adquiriendo la forma de un simio, que exigía otro tipo de nutrimentos, por lo que se convirtió en frutívoro y herbívoro. Era un animal feliz y ocioso, debido a que vivía en grandes bosques que lo proveían de abundantes frutos y vegetales. Pero el planeta Tierra nunca ha sido un paraíso, y sus habitantes continuamente son amenazados por terremotos, glaciaciones, maremotos, ciclones, tormentas, nevadas, sequías, inundaciones y muchas otras calamidades producidas por la naturaleza. Los simios de los que descendemos también fueron víctimas de algunos de estos fenómenos que, entre otras desgracias, causaron la escasez de alimentos. Un grupo de estos monos decidió partir en busca de un sitio más adecuado para su sobrevivencia y, al separarse de los otros miembros de su especie, dio un paso de enorme trascendencia, ya que, a partir de ese momento, empezó a evolucionar de manera muy distinta a la de sus congéneres. **Charles Darwin** expuso la teoría de que **el hombre y el mono tienen un antepasado común**, el cual se trata precisamente del padre de estos primates que alguna vez estuvieron juntos. Los que abandonaron los bosques llegaron a convertirse en seres racionales, mientras que los que se quedaron sólo alcanzaron un mínimo grado de evolución, y son los antepasados de los actuales monos. Los vegetarianos aseguran que los animales herbívoros son mucho más fuertes, sanos, longevos y pacíficos que los carnívoros, y que el hombre que se abstiene de la carne, además de adquirir todas estas cualidades, se vuelve más espiritual, feliz y bondadoso, y adquiere una mayor capacidad para amar, pero parecen olvidar que hay pruebas contundentes de que la carne hizo al hombre y, por lo tanto, su consumo no va, en modo alguno, en contra de su naturaleza.

## ANIMALES OMNÍVOROS

La palabra **omnívoro**, proviene de los vocablos latinos: "**omni**", que significa **todo**, y "**vorare**", **devorar**. Es el nombre que se les da a los seres que se nutren de toda clase de alimentos, porque sus preferencias alimenticias son muy variadas y disfrutan tanto de productos de origen animal como vegetal. Esto constituye una gran ventaja, ya que pueden sobrevivir en cualquier medio, lo que no ocurre con los animales muy especializados en su alimentación, que corren el riesgo de extinguirse cuando no pueden hallar el único tipo de comida que sus organismos aceptan. Además del hombre, los únicos animales omnívoros por naturaleza son el **cerdo** y el **oso**, pero a continuación se mencionan a aquellos que son capaces de variar su dieta cuando las circunstancias se los exigen:

1) Algunos animales domésticos se convierten en omnívoros, por la convivencia con el hombre. Por ejemplo, el **perro** y el **gato** son esencialmente carnívoros, pero las personas que no tienen los recursos para comprarles carne, pueden acostumbrarlos a consumir alimentos más baratos. Las **gallinas** se alimentan de granos y semillas, pero se comen gustosamente las sobras de la comida de sus dueños. Algunas especies de **pericos** y **pájaros** que se nutren de semillas o insectos, aceptan complacidas migajas de pan, huevo, cereales, frutas secas, etc. Los **monos** son frutívoros, pero el hombre puede adaptarlos a una dieta mixta. La **rata**, peligroso animal depredador, portador de numerosas enfermedades, devora cualquier cosa y llega incluso a atacar al hombre, para satisfacer su hambre.

2) Los animales silvestres que varían su régimen alimenticio con facilidad son: una gran gama de pequeños pájaros, que se nutren tanto de insectos como de bayas; el **zorro**, el **coyote** y el **lobo**, que suelen incluir en su dieta, compuesta básicamente de carne, una pequeña porción de frutas y bayas; ciertas especies de **tortugas**, que se alimentan de yerbas e insectos; el **jabalí**, que gusta de las plantas tanto como de la carne; y entre los mustélidos, que forman una familia de mamíferos carnívoros, hay algunos, como la **comadreja**, el **glotón**, la **nutria** y el **teñón**, que complementan su nutrición con otro tipo de alimentos.

## EL HOMBRE Y SU ALIMENTACIÓN

La dieta del hombre es muy variada y compleja, porque así lo exigen su condición de omnívoro y de ser racional, y porque él mismo es un individuo muy complejo. Su organismo requiere de muy diversos nutrimentos para funcionar adecuadamente, tales como **proteínas, vitaminas**, que pueden ser **A, B, C, D, E ó K**, **minerales, carbohidratos, glúcidos o azúcares, lípidos o grasas y agua**. La carne de res, puerco, pescado, aves y mariscos, así como la leche, los huevos, el queso y la mantequilla contienen proteínas animales. El frijol, el chícharo, el garbanzo, los cereales y las semillas son fuentes de proteínas vegetales. Las frutas y verduras son ricas en vitaminas, azúcares y minerales. Los carbohidratos, que proporcionan energía al organismo, se encuentran en el azúcar y los cereales. Las grasas se obtienen del aceite, la mantequilla, los cacahuates, la mantequilla y la margarina. Una alimentación equilibrada consiste en la combinación correcta de estos nutrimentos, y la cantidad que cada persona debe consumir depende de su edad, su estatura, su complexión y el tipo de actividad que realiza.

Por otro lado, debido a su condición de individuo racional y a la complejidad propia de su especie, no se conforma con ingerir los alimentos en el estado en que los provee la naturaleza, sino que a todos los somete a un proceso de transformación que modifica su estructura interna, aumenta su valor nutritivo (aunque con frecuencia lo disminuye), y mejora su sabor, su olor, su apariencia, su textura y el sonido que producen al masticarlos. Pues el ser humano no disfruta de los alimentos sólo con el sentido del gusto, sino que también le place olerlos, verlos, tocarlos y escucharlos crujir entre sus dientes. Aunque, por supuesto, no todos los sentidos participan en el mismo grado en el goce de comer. El gusto es, naturalmente, el principal, en segundo lugar está el olfato, cuya importancia es tal, que cuando una persona padece de una fuerte gripe dice que la comida "no sabe a nada", pues aunque su paladar pueda percibir claramente el sabor, su temporal incapacidad para olerla, le impide disfrutarla plenamente. La vista también juega un papel primordial, ya que un alimento de aspecto desagradable provoca asco y rechazo. Los sentidos del tacto y del oído intervienen en el acto de comer sólo en un reducido número de alimentos, a menos que se pertenezca a una sociedad en la que no se considera falta de educación tomar la comida con las manos o hacer ruidos con la boca al comer.

## ORIGEN DE LA DIETA DE CARNE

Cuando los primates se alejaron de los bosques, se enfrentaron a un mundo muy hostil. Llegaron a inhóspitos sitios, donde escaseaban los vegetales, y tuvieron que complementar su dieta con insectos y animales pequeños fáciles de atrapar, o arrebatándoles sus presas a otros animales, como se aprecia en la ilustración. Sus mandíbulas y sus cráneos se fortalecieron y les crecieron los colmillos, pero aún así se encontraron en desventaja con los grandes carnívoros, cuyas garras son armas mortales y que además tienen los sentidos del olfato y de la vista sumamente desarrollados, y son sagaces, feroces y ágiles en alto grado. ¿Cómo entonces iban a competir con aquellas fieras? Nada menos que con la inteligencia. Su cerebro se desarrolló de sorprendente modo, sus patas delanteras, en vez de garras, adquirieron el dedo pulgar, que las habilitó para crear armas igualmente mortíferas; se les cayó la cola, se irguieron y aprendieron a caminar en dos patas. La vulnerabilidad propia de su condición física los obligó a cazar en grupos, actividad que requería de organización y planeación, y para poder hacerlo adecuadamente tuvieron que inventar una muy primitiva y elemental forma de expresión oral, que es la más antigua antepasada de todas las lenguas, y que consistía, según se cree, en gritos y sonidos que emulaban los ruidos producidos por los animales. Posteriormente descubrieron el fuego, produjeron utensilios de cocina e inventaron guisos. Así pues, es indudable que **el homo sapiens surgió de la necesidad de cazar animales para comer**. Una vez alcanzado su total desarrollo físico, se dedicó a cultivar su intelecto y descubrió que la carne contiene grandes cantidades de ácido úrico, toxinas y colesterol, que provocan graves enfermedades como gota, arterosclerosis y afecciones cardíacas, por lo que debe consumirse con moderación, al igual que el resto de los alimentos, ya que el exceso de cualquiera de ellos produce obesidad, exige demasiado trabajo al organismo, genera un sinnúmero de enfermedades y acorta la vida.