



# Cinco Bendiciones de Comer Vegetales Basadas en Evidencia Científica



**1. Nuestra Salud y la salud de nuestra familia:** El CCE y la OMS reportan que un estilo de vida saludable puede prevenir más del 80% de ataques al corazón, derrames, diabetes prematuros y otras de las más importantes enfermedades. A pesar de que ha habido mucha confusión en el pasado, especialmente en la prensa, los lineamientos basados en evidencia médica concuerdan que: lo más cercano posible que llegemos a tener una **dieta basada en vegetales y alimentos integrales**, más saludables seremos (Vea la página 2 para encontrar lineamientos basados en la evidencia que documentan esto para los médicos). Increíblemente, adoptar una dieta basada en vegetales hace *mucho más* para prevenir y tratar nuestra epidemia global de enfermedades crónicas.

*Las bendiciones basadas en la evidencia que este excepcionalmente simple cambio puede alcanzar, también incluyen:*

**2. La prevención de pandemias virales y muertes causadas por resistencia a los antibióticos:** El [COVID-19](#), el SARS, la gripe aviar y la porcina, el ébola y otras enfermedades relacionadas con la carne animal *continúan matando a miles*. Aún la pandemia de 1918 se ha vinculado ahora con la gripe aviar y existe la preocupación de que futuras mutaciones sean aún peor. (Vea especialmente las referencias del CCE y la OMS en la página 2).

Además, *miles* de muertes más son causadas por la [resistencia a los antibióticos](#) en los EUA cada año. Más del 80% de los antibióticos en los EUA se usan en granjas industriales para prevenir infecciones causadas por vivir en condiciones sucias, estresantes y sobrepobladas, etc. A pesar de que la temida epidemia mundial no ha ocurrido todavía, el [CCE reporta](#) que: “La resistencia a los antibióticos es uno de los más grandes retos de la salud pública de nuestro tiempo. Cada año en los EUA, por lo menos 2.8 millones de personas adquieren una infección por la resistencia a los antibióticos y más de **35,000** personas mueren.”

**3. La tierra, la herencia de nuestros hijos:** Estudios de la ONU, la OMS y el CCE reportan que *la cosa más importante que cada uno de nosotros puede hacer* para prevenir los tres “[Desastres a Cámara Lenta](#)” de la OMS, incluyendo el cambio de clima, es la reducción de nuestros productos animales. Esto *también es cierto en relación con la contaminación*: El equivalente de proteína producida de la carne de res en comparación con los frijoles, requiere 9 veces más combustible, 12 veces más fertilizante y 10 veces más pesticida. También requiere 18 veces más terreno y 10 veces más agua. [La Comisión EAT-Lancet](#) reporta que: “La civilización está en crisis... la intensa producción de carne está en una trayectoria imparable convirtiéndose en el *principal contribuyente al cambio climático*.”

La ONU y la OMS incluyen a los EUA y a otros 192 países. No hay otra organización que pueda convocar los recursos científicos de todos estos países para encontrar la verdad basada en la evidencia. El [Programa Ambiental de la ONU](#) reporta que: “*Nuestro uso de animales como tecnología de producción de alimentos nos ha traído al borde de una catástrofe.*” También se refiere a la carne animal como “*el problema más urgente del mundo.*” Como la [joven vegetariana Greta Thunberg](#) y muchos otros han alegado, la necesidad de actuar es cada vez más crítica. No deberíamos necesitar que los niños protesten para motivarnos a hacer lo que es correcto y justo, y sin embargo, tan fácil, especialmente para los niños de los pobres.

**4. Los niños de los pobres del mundo:** No hay nada más importante para prevenir las muertes y el sufrimiento de los niños de los pobres. A diferencia de otras causas, esta es algo que *cada uno* de nosotros puede hacer. Requiere mucho más terreno, agua y otros recursos para mantener consumidores de ganado que vegetarianos. Convertir comida vegetariana en carne animal desperdicia un 67-90% de la proteína y hasta un 96% de las calorías y toda la fibra. A medida que el terreno se hace más escaso y caro, las familias pobres ya no pueden darse el lujo de tener suficiente terreno para poder mantenerse ellos mismos con comida adecuada para sobrevivir. Esto también lleva a conflictos regionales. Nuevamente, los niños son los que especialmente sufren. Sólo la mala nutrición contribuye a *la mitad de sus muertes innecesarias*.

**5. Los animales de Dios:** Para aquellos que siguen la Biblia, Génesis 1:29-30 reporta que el plan original de Dios para la humanidad era vegetariano (el Edén *era* vegetariano). Fue hasta después de “la caída” que la suplementación de la dieta con productos animales se hizo necesaria para la nutrición, al menos en algunas partes del mundo. Sin embargo, este no es el caso definitivamente en los EUA ni en la mayoría de los países. De hecho, mucho tiempo antes del coronavirus, *abrumadora* evidencia científica de la ONU, la OMS y la CCE había comprobado que el uso de animales para alimento se había convertido en la *mayor causa* de muerte e incapacidad. Las pandemias virales simplemente actúan más rápidamente.

La Biblia también describe repetidamente la preocupación de Dios por los animales y prohíbe la crueldad. Por ejemplo vea “[Las Enseñanzas de la Biblia acerca de Proteger a los Animales y a la Naturaleza](#)”. Aunque usted no siga la Biblia, si usted ha vivido en una finca, usted sabe que los animales de finca *no son diferentes a los animales que consideramos mascotas*. Estudios han demostrado que ellos son igual de inteligentes y que muestran una gama completa de sentimientos: curiosidad, placer, jovialidad, amor, alegría, miedo, enojo, dolor y sufrimiento.

Solíamos tratarlos como a nuestras mascotas. Todas nuestras vacas tenían nombre y personalidades diferentes y eran cuidadas como en los tiempos Bíblicos. Sin embargo, eso ahora ha cambiado completamente. Muy pocos animales son criados en fincas familiares o son tratados de acuerdo a la Biblia y otros principios éticos.

De hecho, hoy en día la mayoría de los animales de granja son tratados de una manera que resultaría en un enjuiciamiento si se hiciera con los animales que criamos como mascotas. Sin embargo, leyes que penalizan a quienes reportan estos hechos continúan pasando, haciendo ilegal el sólo tratar de documentar esta crueldad.

Estas son las *mismas condiciones que resultan en una incrementación en las mutaciones de virus y bacteria* así como también lagunas de estiércol, contaminación, efecto de invernadero y el aumento de muertes y discapacidades debido a los [Desastres a Cámara Lenta](#) de la OMS.

Las [pandemias](#) actuales fueron predichas hace mucho por los expertos en enfermedades infecciosas del CCE y la OMS. A pesar de que las culturas que consumen carne son diferentes en la variedad de animales que tienen a disposición, que publican y que prefieren, *cada uno* de nosotros contribuye al aumento de riesgo.

La ciencia de los EUA ha sido a menudo líder en tiempos de crisis global; sin embargo, los letales virus vinculados a la carne animal están ahora mutando *demasiado* rápido para poder desarrollar nuevos medicamentos y vacunas a tiempo. Como está documentado en la página 2, a no ser que *cada uno* esté dispuesto a hacer su parte, esta pandemia *no* será definitivamente la última. La evidencia científica en ahora abrumadora:

**Cada vez que decidimos comer vegetales, ayudamos a las 5 áreas críticas al mismo tiempo.**

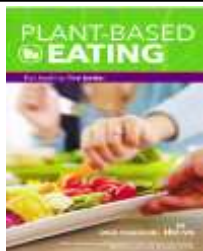
## Referencias Adicionales

**Por favor, también vea los cientos de referencias de apoyo en los siguientes documentos:**

[Position of the American Dietetic Association: Vegetarian diets](#) (Also [American Academy of Pediatrics](#) & numerous others)  
[American College of Lifestyle Medicine \(ACLM\)](#) [Lifestyle Medicine Global Alliance \(LMGA\)](#) [International Board of Lifestyle Medicine \(IBLM\)](#)  
[International Journal of Disease Reversal and Prevention--Incorporating the International Journal of Lifestyle Medicine](#)  
[American Medical Association](#) / [Gaples Institute for Integrative Cardiology Partnership](#) See especially [Resources for Health Professionals](#)  
[Precautionary Moratorium on New & Expanding Concentrated Animal Feeding Operations \(CFOs\)](#) Amer Public Health Assoc Policy 2003-2019  
[Report on emerging zoonotic diseases](#) WHO/ UN Food & Agriculture Organization (FAO)/World Organization for Animal Health (OIE) 2004  
[The Origins of Pandemic Influenza -Lessons from the 1918 Virus](#) New England Journal of Medicine 2005  
[Livestock a major threat to environment](#) FAO 2006 [Livestock's Long Shadow-environmental issues and options](#) FAO 2006  
[CFOs in Infect Dis Epidemics & Antibiotic Resist](#) Environ Health Perspect 2006 [Editorial: The Chickens Come Home to Roost](#) Am J Pub Hlth 2007  
[Industrial Livestock Production and Global Health Risks](#) FAO (Johns Hopkins/ Rural Dev. Research Consortium/ Univ. of London) 2007  
[Pandemics: History & Prevention](#) Includes UN/WHO/CDC references. One hour video. Nutritionfacts.org. 2007  
[Interventions on diet and physical activity: what works: summary report](#) WHO 2009  
[Understanding Concentrated Animal Feeding Operations \(CFOs\) and Their Impact on Communities](#) CDC & NALBOH 2010  
[What's Good for You is Good for the Planet: Dean Ornish MD at TEDxSF](#) Video. "7 Billion Well-Advances in Global Health" 2012  
[The transformative potential of the right to food](#) UN General Assembly Report 2014  
[A Fresh Look at Livestock Greenhouse Gas Emissions and Mitigation](#) World Bank Group, USA 2016  
[Open letter urges WHO to take action on industrial animal farming](#) "Three Slow Motion Disasters" & "The Tipping Point" The Lancet 2017  
[Re-Thinking Meat: How Climate Change Is Disrupting the Food Industry](#) World Bank Group, USA 2018  
[The 21st-century great food transformation](#) + [Food in the Anthropocene: the EAT-Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems](#) + [The Global Syndemic of Obesity, Undernutrition, & Climate Change: The Lancet Commission report](#) The Lancet 2019  
[Sustainable healthy diets](#) UN&WHO 2019 [Report of the 50th Anniv. of the White House Conference on Food, Nutrition & Health](#) 2020  
[Diet & Climate Change](#) Video Nutritionfacts.org 2020 (See [Evidence-Based Weight Loss](#) re [How Not to Diet](#) for close to 5000 refs.)  
[Zoonotic Diseases](#) "3 out of every 4 new or emerging infectious diseases in people come from animals" [Avian Flu](#) [Swine Flu](#) CDC 2020  
[How the Flu Virus Can Change](#) [Past Pandemics](#) [1918 Pandemic \(H1N1 virus\)](#) CDC 2020. [Coronavirus Pandemic](#) WHO Video 2020  
[China's Wet Markets, America's Factory Farming](#) National Review 2020  
[Our Cruel Treatment of Animals Led to the Coronavirus](#) The New York Times 2020  
[The COVID-19 Pandemic May Just Be a Dress Rehearsal](#) + [How to Prevent the Next Pandemic](#) Nutritionfacts.org. 2020  
[Preventing the next pandemic-Zoonotic diseases & how to break the chain of transmission](#) + [The next wave-How to beat future pandemics](#) UN 2020

## ¿Qué dieta deben recomendar los médicos?

¿Dónde podemos encontrar el mejor plan alimenticio basado en la evidencia y que salva vidas?



**Download Free** (A community service from Kaiser Permanente)

### **"Plant-Based Eating-Eat healthy, live better"**

- your Paper copies of this 36 page manual cannot be printed. You can enter and save your goals and progress on individual downloaded version.
- Pages 12 & 13 should be read side by side.
- Page 25 Need for B12 Supplement (Also CDC recommended for all over 55 years regardless of diet)
- Also includes links to excellent resources, recipes & websites on pages 32 & 33.

Google the following videos & medical journal references for additional evidence-based information:

**What Diet Should Physicians Recommend?** **Nutritional Update for Physicians: Plant-Based Diets**

**Culinary Heart Disease** Video 2020 (Includes Amer. College of Cardiology & Amer. Heart Assoc. Guidelines)

**American College of Lifestyle Medicine (ACLM)** **Free Print Resources**

**Culinary Medicine Curriculum** (For med schools, residency programs, allied health education programs, etc.)

**Lifestyle Medicine Course Syllabus** **ACLM: Lifestyle Medicine Handbook** (Requires purchase)

**American Medical Association** / **Gaples Institute for Integrative Cardiology Partnership**

**Resources for the Public** **Resources for Health Professionals**