

Frutas y vegetales ¿Quién los necesita?

Bob LeRoy

32nd World Vegetarian Congress 1996, Dolgeville, NY, Estados Unidos

Este documento es una traducción del discurso de Bob LeRoy, vinculado a la North American Vegetarian Society (Dolgeville, NY, Estados Unidos), para el 32nd World Vegetarian Congress 1996 (Julio 29- Agosto 4, Johnstown, PA, Estados Unidos). El documento original se encuentra alojado en el website de International Vegetarian Union (Cheshire, Reino Unido)

Pasé mi niñez en una ciudad lúgubre, y veía el campo solamente unos pocos días cada verano. Comía la misma comida aburrida y chatarra que todos comían alrededor mío. A los 18 años, unos pocos días después que mis padres fallecieron, renté la mitad de una casa en una calle lateral en un pueblo pequeño, y estaba encantado de encontrar... un patio verde amplio. Pensé que, quizás podría imitar a mi vecino siciliano y hacer crecer vegetales como aquellos estupendos que él siempre recogía. Pedí prestado una de sus horquillas, la cual usaba como pala, rastrillo y azadón, y cambié el curso de mi vida. El sabor y la calidad del producto fresco me influenciaron a convertirme en un comedor de alimentos naturales no amigo de la carne en un año. Desde que he hecho crecer frutas o vegetales en 10 de mis años adultos, vender al por mayor el producido de otra gente por 8 años, y volverme un nutricionista. ¿Por qué tal reacción?

¿Qué es lo genial de las frutas y los vegetales? Aún si saben maravilloso y lucen fantástico ¿significa que hay que tomarlas en serio? ¿Por qué están las frutas y los vegetales puestos en este planeta? Bien, ellos probablemente piensen que están aquí para divertirse y para hacer más frutas y vegetales, pero nosotros los humanos estamos convencidos que deben estar aquí para nuestro propio beneficio. Así, miremos las cosas únicas que ellos solos pueden hacer por nosotros entre todos los alimentos.

Alimentos de agua

Las frutas y los vegetales son los únicos alimentos quienes, como nuestros cuerpos, están compuestos en su mayor parte de agua. Ellos nos ayudan a cumplir con las necesidades diarias de fluidos de nuestras células, y en “tirar de la cadena” de nuestro sistema digestivo. Cuando se comen predominantemente alimentos secos, el cuerpo debe contribuir con agua a través de sus reservas de fluidos para llevar a cabo la ruptura química de las proteínas del alimento. El cuerpo debe aportar grandes cantidades de agua para llevar la masa entera del alimento digerido en un estado lo suficientemente líquido para manejarlo bien. Los alimentos secos tienen un efecto “deshidratador” sobre el cuerpo (incrementando la necesidad de beber fluidos separadamente), mientras que las frutas y los vegetales tienen un efecto “rehidratante”. ¡Esto es un factor crítico en partes del mundo donde las frutas y los vegetales son la única fuente de agua sin contaminar! Su contenido de agua ofrece asimismo beneficios nutricionales directos. Pueden ser llamados la fuente de fibra y de carbohidratos no digeribles más fina simplemente porque ofrecen el agua necesaria sin la cual la fibra no hace nada bueno. Comer ciruelas pasas secas y alimentos de grano entero que contienen salvado en un estado seco dentro de una cena globalmente seca hará, por comparación, mucho menos para la salud del colon, pero definitivamente despertará mucha sed.

Alimentos densos en nutrientes

La frase “denso en nutrientes” puede conjurar imágenes de alimentos secos y pesados como frutos secos, frutas deshidratadas y concentrado en polvo manufacturados para quien sabe qué.

Sin embargo, lo que realmente significa es que “contienen grandes cantidades de nutrientes por caloría”. Aquí, las frutas y los vegetales son representantes naturales únicos. El valor de 100 calorías de frutas y vegetales mixtos ciertamente ofrece un contenido en vitaminas y minerales mucho mayor que el valor de 100 calorías de cualquier otra clase de alimento; las calorías que tomamos de las frutas y los vegetales están ligadas a lo que es la realmente la parte más nutritiva de toda nuestra dieta. Para varios nutrientes como el hierro, encontramos que 30 o 40 alimentos individuales que proporcionan el mayor nutriente por caloría son TODAS las frutas o vegetales (se incluyen unos pocos vegetales marinos deshidratados).

Una tabla de calcio, publicada en *Vegetarian Voice* (Vol 17, No 2, 1990), lista 15 vegetales que contienen más calcio por caloría que el producto animal más altamente listado, a pesar de los mitos largamente arraigados que venden a los productos lácteos como las fuentes ideales de calcio.

Alimentos con Vitamina C

La primera sustancia conocida para la prevención del escorbuto, el ácido ascórbico, ha amasado una gran reputación sobre las últimas dos generaciones:

- Como vitamina C, una de las primeras vitaminas esenciales identificadas
- Como nutriente útil en tiempos de infecciones agudas o peligrosas
- Como promotor de una absorción creciente de hierro a partir de comidas en las que esté incluido
- Como uno de los pocos nutrientes acreditado con autoridad para efectos de prevención del cáncer
- Como un nutriente antioxidante útil en prevenir la formación de radicales libres
- Como un agente quelante útil en arrojar la contaminación con metales pesados fuera de nuestro cuerpo

Todos los alimentos naturales que contienen vitamina C son las frutas y los vegetales. Algunos como los vegetales verdes frondosos y de la familia del repollo, tienen mucho más que otros.

Alimentos con carotenoides

Los carotenoides suenan como invasores de otra galaxia, pero en realidad son una familia de pigmentos vegetales que incluyen el beta-caroteno. Son complejos de vitamina A de las plantas que dan a las zanahorias, la mayoría de las patatas (papas) dulces y las calabazas de invierno su coloración interna naranja y amarillo profundo.

Ellos, como la vitamina C, son antioxidantes, y entre los pocos nutrientes confirmados como agentes preventivos del cáncer.

Una vez más, ellos solo se encuentran en frutas y vegetales, aunque no en todos. Los ejemplos incluyen los vegetales verdes oscuros frondosos, los pimientos amarillos y rojos, los colinabos, los albaricoques, los duraznos, el brócoli, los frijoles verdes, los guisantes (arvejas), y varias frutas tropicales.

Alimentos con cenizas alcalinas

Virtualmente, todos los alimentos cuyo contenido mineral global resulte en un residuo alcalino (con calcio, magnesio, potasio, hierro, zinc como los más prominentes) son las frutas y los vegetales. La mayoría de los otros alimentos resultan en cenizas ácidas (con fósforo, azufre, silicio y boro como los más prominentes), los cuales algunos son más cercanos a las neutrales. La adición de cloruro de sodio no cambia el carácter alcalino-ácido subyacente. Las frutas y los vegetales son así muy importantes para mantener ciertos balances en nuestro metabolismo mineral. Las dietas que sean pesadamente dominantes en ceniza ácida pueden resultar en una excesiva excreción de minerales, tales como calcio, magnesio, hierro y zinc. Particularmente, la influencia de ceniza ácida de grandes cantidades de carne y productos animales parece ser un factor importante en causar las pérdidas crecientes de calcio en la orina, incrementando así las necesidades diarias de calcio y el riesgo creciente de osteoporosis.

Aquí es donde tenemos las contribuciones únicas de las frutas y los vegetales. Aún puede decirse mucho más; por ejemplo:

- Son las fuentes por excelencia de nutrientes conocidos para prevenir el desarrollo del cáncer
- Pueden jugar cómodamente un papel clave en dietas terapéuticas diseñadas para combatir enfermedades degenerativas
- Casi todos ellos contienen más que suficiente proteína por caloría para cumplir todas las recomendaciones globales de proteínas para dietas humanas
- Se incluyen dentro de los alimentos que son las mejores fuentes de calcio, para todas las medidas que conciernan (calcio por unidad de proteína, por unidad de proteína animal, por unidad de fósforo, y por caloría)
- Para la mayoría de los nutrientes, las frutas específicas y los vegetales son los alimentos que producen la mayoría de esos nutrientes POR ACRE de producción

Hay mucha evidencia para la opinión que he mantenido desde que tenía 18 años: Las frutas y los vegetales frescos son los alimentos más importantes que cualquiera de nosotros haya alguna vez comido.

Traducido por:

Rodolfo Vergara C.

Editor en Jefe Revista Virtual Pro

rvergara@revistavirtualpro.com

