



Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris

Centro de Raja Yoga, Calle Gral. Valle Riestra Nº 652, San Isidro, Lima-Perú
Tel/: +511 264-5308 • www.bkwsu.org/peru • lima@pe.bkwsu.org

COMER PARA LA PAZ

Por la Dra. Ana Villalobos

La frase "comer para la paz", nos trae una sensación de alimentar nuestro cuerpo y mente para estar en paz y tener salud. La dieta vegetariana es de gran beneficio para el ser humano y logra cambios no sólo en cuanto a una óptima funcionalidad de nuestro organismo sino que nos ayuda a ser mejores personas.

Por supuesto, no es necesario ser vegetariano para ser una buena persona, pero parte de la motivación de un individuo vegetariano es la conciencia de que al consumir carne se está participando en matanzas de animales, se está dando más sufrimiento a este mundo, y contaminando el planeta. Estas criaturas indefensas mueren con odio, con miedo, segregando adrenalina y otras sustancias. Al comer la carne de estos animales, la persona está recibiendo estas vibraciones y sustancias dañinas, además de que los cadáveres ya iniciaron el proceso de putrefacción.

Si realmente el ser humano se considera con una inteligencia superior a la de los otros seres vivos, más bien debería de protegerlos y podría decidir adoptar una dieta vegetariana.

La dieta de Brahma Kumaris

En la Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris los estudiantes siguen una dieta lacto-vegetariana, que significa no ingerir ningún tipo de carne, pescado o huevos, aunque sí se incluyen la leche y sus derivados, por lo cual tiene gran valor nutricional.

Además, la universidad tiene como principio el preparar los alimentos con mucha limpieza, tanto material como espiritualmente. Esto significa mantener un estado de meditación interior para llenar los alimentos de una vibración de paz y positividad. En el momento de ofrecer o de ingerir la comida debemos mantener este estado pacífico.

Al seguir estos principios y seleccionar nuestros alimentos, obtendremos muchísimo beneficio y difícilmente nos enfermaremos. Se puede relacionar este efecto con el que se logra con los placebos (sustancia sin valor curativo). En la práctica médica, existen numerosos estudios de grupos de personas con la misma enfermedad que logran mejoría al tomar un placebo, porque el paciente cree que el producto que se le está administrando sí tiene tal valor.

La mente tiene gran poder sobre lo material y de esta forma podemos obtener un beneficio espiritual y físico con la dieta lacto-vegetariana y los principios de nuestra universidad.

La importancia de una buena nutrición

En el aspecto de la nutrición destacamos que en la dieta lacto-vegetariana deben existir "los nutrientes insustituibles", estos son:

1. Aminoácidos esenciales



Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris

Centro de Raja Yoga, Calle Gral. Valle Riestra Nº 652, San Isidro, Lima-Perú
Tel/: +511 264-5308 • www.bkwsu.org/peru • lima@pe.bkwsu.org

2. Ácidos grasos esenciales
3. Vitaminas y minerales
4. Agua
5. Fibra vegetal

La dieta lacto-vegetariana que exponemos aquí es completa y tiene todos estos nutrientes insustituibles. Los ácidos grasos esenciales que deben ser de origen vegetal para ser buenos para el organismo, son polisaturados (monolénico y linolénico). En cambio las grasas saturadas, no esenciales, son de origen animal y son perjudiciales porque elevan el colesterol y deterioran las arterias.

Las proteínas animales están unidas a estas grasas, por lo que la lógica nos indica que si podemos obtener los aminoácidos esenciales de los cereales, frijoles y productos lácteos ¿para qué vamos a sacarlos de los animales? ¿Por qué vamos a perjudicarnos y a dañar a otros seres y el ambiente?

La afirmación de que las proteínas de nuestra dieta deben provenir de la carne, es todo un mito.

Ventajas de obtener las proteínas de los vegetales

Obtener las proteínas de los vegetales otorga una serie de ventajas:

1. Las plantas son las únicas capaces de aprovechar el nitrógeno para producir aminoácidos.
2. Al obtener los aminoácidos de las combinaciones vegetales, logramos una dieta variada, alegre y creativa.
3. Nuestro hígado sintetiza las proteínas a partir de los aminoácidos, pero a éste le da igual que los aminoácidos procedan de un vegetal o de un animal. Lo que necesitamos son aminoácidos y no proteínas animales.
4. La maravilla de la creación tiene a nuestra disposición todos estos nutrientes necesarios en los vegetales.
5. Sólo las proteínas de la soya, de la leche y el huevo son completas.
6. Los aminoácidos de origen vegetal son más fáciles de digerir
7. Los alimentos vegetales aportan vitaminas, minerales y fibra, además de aminoácidos.
8. Ningún tipo de carne aporta todos los aminoácidos esenciales juntos.
9. Las proteínas de la carne contienen sustancias nocivas: adrenalina, grasas saturadas, toxinas propias de la descomposición, toxinas producidas durante la cocción (acroleína).



Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris

Centro de Raja Yoga, Calle Gral. Valle Riestra Nº 652, San Isidro, Lima-Perú
Tel/: +511 264-5308 • www.bkwsu.org/peru • lima@pe.bkwsu.org

10. Otros elementos que se encuentran agregados a la carne son bacterias, parásitos, virus, hormonas, antibióticos.

En un momento de la historia de la humanidad, tanto la ciencia como las sociedades se fijaron muchísimo en las proteínas de la carne para lograr una buena nutrición. Probablemente fue después de las guerras, de las hambrunas, de la desnutrición en los niños cuando se pensó en forma muy limitada que lo mejor era obtener la proteína de los cadáveres animales.

Sin embargo, los puntos 5 y 8 de la lista anterior alegan que la carne en realidad no contiene todos los aminoácidos esenciales. Un ejemplo de ello es la carne de vaca y de pescado, pues ambas son carentes de metionina y cisteína que son aminoácidos esenciales, según refiere el libro "Lo esencial en metabolismo y nutrición".

Así pues, lo ideal es combinar los alimentos de origen vegetal para obtener todos los aminoácidos esenciales y además vitaminas, minerales y la muy valiosa fibra (celulosa). Un ejemplo típico de la comida básica de muchos latinoamericanos, es el delicioso plato de arroz y frijoles.

Combinaciones que proporcionan proteínas de buena calidad:

- Leche o productos lácteos con cereales
- Cereales con legumbres
- Legumbres con hortalizas
- Cereales con hortalizas

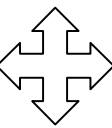
Otra desventaja de comer carne es que en realidad el ser humano no está diseñado para este consumo. El aparato digestivo de los seres humanos es muy semejante al de los animales herbívoros:

1. Molares bien desarrollados, aptos para machacar la fibra vegetal y los granos.
2. Colmillos pequeños distintos a los de los carnívoros.
3. Mandíbula que permite todos los movimientos, como los herbívoros.
4. Saliva alcalina, con enzimas que inician la digestión de los almidones.
5. Intestino- muy largo en los herbívoros- (en los seres humanos es mucho más largo que en los animales carnívoros). Los carnívoros se alimentan solo de carne, por lo que necesitan digerirla y eliminar los desechos con rapidez, pues su descomposición produce toxinas nocivas para el animal.

Vegetarianismo y salud

Otras de las razones para ser vegetariano es la salud, ya que a todos nos interesa conservarla. Si usted consulta a un médico o nutricionista seguramente le va a recomendar mucha fruta, verdura, cereales integrales, leguminosas y aceites vegetales, además de beber mucha agua y hacer ejercicio.

Esta dieta previene enfermedades como el aumento del colesterol, la insuficiencia coronaria, la hipertensión arterial, la diabetes, el cáncer de colon y otras más benignas como la





Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris

Centro de Raja Yoga, Calle Gral. Valle Riestra Nº 652, San Isidro, Lima-Perú
Tel/: +511 264-5308 • www.bkwsu.org/peru • lima@pe.bkwsu.org

gastritis y colitis con estreñimiento, la obesidad, los problemas de encías y dientes así como la osteoporosis.

En el caso de la osteoporosis, las investigaciones indican que por un mecanismo aún no bien conocido el consumo elevado de proteínas de la carne hace que el organismo elimine más calcio con la orina.

Además, las grasas saturadas que aumentan el colesterol están en las carnes de los animales puesto que ellos las producen como los seres humanos.

La ventaja de la dieta vegetariana es que provee tres sustancias sumamente beneficiosas para la salud, que no se pueden encontrar en un bistec con papas fritas:

-Antioxidantes: sustancias que ayudan a contrarrestar el daño celular. Ej. *licopeno (tomate), vitaminas A,C,E.*

-Grasas insaturadas (*sólo en los aceites vegetales*): vitales para la salud, no suben el colesterol.

-Fibra: (celulosa) sólo se encuentra en vegetales y

-Frutas. Favorece las funciones digestivas, ayuda a que el colesterol y los azúcares se absorban lentamente.

Otra razón importante para ser vegetariano es la económica unida también a la ecológica.

Razón económica para ser vegetariano

La cría de animales para ser utilizados como alimento es muy complicada y es un verdadero desperdicio. Si en lugar de engordar animales de granja, el agua y el terreno se dedicaran a sembrar maíz, soya, etc., se podría acabar con el hambre del mundo.

Se requiere siete veces más de agua para llegar a producir 100 gramos de proteína animal que lo que se requiere para la misma cantidad de proteína vegetal, por lo cual también hay una razón de solidaridad contra el hambre en el mundo.

En una forma práctica, nos sale más barato seguir una dieta vegetariana. Incluso, estas diferencias de precio se observan en los restaurantes entre los platos con carne, y los vegetarianos.

Razón ecológica para ser vegetariano

Sin duda, la crianza de animales para luego matarlos y comérselos es muy complicada y perjudica muchísimo el ambiente. Grandes extensiones de bosques que dan oxígeno al planeta son eliminadas, grandes cantidades de agua y cereales son utilizados para mantener a estos animales, los cuales requieren de medicamentos, vitaminas, controles sanitarios, maquinaria, transporte y edificaciones.

Además, los excrementos y desechos de estos animales son altamente contaminantes. Si estas criaturas vivieran libremente mantendrían un balance natural ecológico, y no se haría tanto daño al planeta.



Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris

Centro de Raja Yoga, Calle Gral. Valle Riestra Nº 652, San Isidro, Lima-Perú
Tel/: +511 264-5308 • www.bkwsu.org/peru • lima@pe.bkwsu.org

Razones culturales para ser vegetariano

Las dietas vegetarianas son creativas, alegres, mantienen las tradiciones culturales de los pueblos cuyas dietas originales se basan en cereales y vegetales.

La razón más importante para ser vegetariano

La última razón, pero la más importante, para adoptar una dieta vegetariana - y que debería ser el motivo más poderoso para lograrlo- es el recuerdo de nuestro Padre Supremo.

¿Qué pensaría este ser tan bueno y perfecto si nos viera matando los animales de la creación y comiendo sus cadáveres?

En conclusión, la dieta vegetariana trae grandes beneficios a la salud y a la mente, es natural para el ser humano y cada vez más personas deberían seguirla con lo cual estarían construyendo un mundo mejor.