

# EL VEGETARIANISMO

Por ISABELLE INDEAU

Una persona es vegetariana cuando decide dejar de consumir todo tipo de carnes y alimentos que contienen grasas animales.

El vegetarianismo ayuda a la salud. Y, lo más importante, se salvan las vidas de muchos animales. Cabe recordar, con respecto a la salud, que el consumir carnes aumenta el riesgo de tener enfermedades, como, por ejemplo: colesterol, diabetes, problemas cardiovasculares. Incluso, el riesgo de sufrir un infarto puede aumentar un 31%. Además, repito, al ser vegetariano o vegetariana, se consumen menos grasas que no le hacen bien al cuerpo. Está comprobado que el exceso de carne no hace bien a la salud.

Retomo lo que dije en un principio y es lo que considero más importante: no consumir carne ayudar a salvar las vidas de muchos animales: vacas, cerdos, gallinas, peces, corderos, chivos y tantos más.

El vegetarianismo ayuda también al medio ambiente: disminuye el consumo de agua, protege mucho los bosques y reduce la cantidad de gases invernaderos.

Las proteínas que tiene la carne, pueden ser reemplazadas por alimentos que las contienen. Además, hay pastillas que también tienen las proteínas necesarias para el bienestar del cuerpo.

Está claro que se puede tener una buena salud sin la necesidad de comer carne.

Se escucha muy frecuentemente la frase: “hay animales criados para comer y otros como mascotas”. ¿No son todos animales que sienten y sufren como cualquier ser vivo?

Cada día me pregunto cómo alguien puede acariciar un gatito mientras come un bife. Inentendible.