

## Masa Corporal

Una dieta basada en plantas baja en grasa y con ejercicio moderado puede disminuir la masa corporal y será más fácil mantener un peso saludable. Una dieta

basada en plantas es una dieta sensata y práctica a diferencia de las dietas de moda que fomenta hábitos alimenticios poco saludables.

## La Absorción de Calcio y Proteína

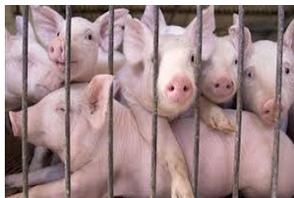
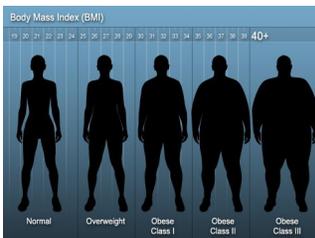
Los seres humanos son los únicos animales que beben la leche de otras especies. Los cuerpos humanos no tienen necesidad de la leche de vaca. La leche de vaca convencional esta llena de hormonas, esteroides y otras toxinas que debilitan los sistemas de inmunidad humana e incluso puede contribuir al Cancer. La leche de vaca contiene pus (células somáticas). Un litro de leche en Estados Unidos contiene 323 millones de células de pus, pasando él nivel "seguro" de 200 millones. Incluso la leche orgánica contiene dioxinas, colesterol, grasa, sangre y pus. Demasiada proteína, proteínas que vienen de los animales, especialmente proteínas de carne y productos lácteos pueden causar la expresión de calcio por la orina y aumentar el riesgo de osteoporosis. Demasiada proteína también puede dañar los riñones y causar enfermedad del riñón. La mayoría de la gente consume el doble de proteína a comparación de lo que es necesario para el cuerpo. Cantidades adecuadas de calcio se obtienen fácilmente a través de los alimentos vegetales, como el brócoli, frijoles, granos, col rizada, espinacas y el calcio es más fácil ser absorbido por el cuerpo que el calcio de la leche de vaca.

## Animales

Cerca de 10.2 billones de animales terrestres fueron criados y sacrificados para la alimentación en los Estados Unidos en 2010, conforme a los datos del Departamento de Agricultura en Estados Unidos.

## El Desglose

De los 10,153 millones de animales terrestres sacrificados, 9,210 millones fueron, (91%) gallinas criadas para carne, 464 millones, (4.5%) gallinas criadas para los huevos, 276 millones, (2.5%) fueron pavos y el restante 202 millones, (2%) eran vacas, cerdos, otros mamíferos, patos y gansos.



Además de los 9,278 millones de animales que fueron sacrificados, la cifra total incluye los 875 millones de animales, o 8.6%, que murieron muertes lentas por enfermedad, lesión, hambre, asfixia y otras atrocidades de la cría de animales y el transporte. Se tiene que señalar que los EE.UU. es un exportador neto de ambos animales vivos y de carne procesada, por lo que el número de animales consumidos fue realmente menor que el número de muertos. Los 10,153 millones de animales criados y matados para el alimento en los Estados Unidos en 2009 representaron el 98% de todos los animales terrestres abusados y asesinados. Un estimado de 200 millones de animales terrestres adicionales murieron en experimentos biomedicos, por cazadores, por peleteros, o como plagas.

## Pescado

Mientras que el número de animales acuáticos muertos cada año no se reporta, los cálculos realizados por el investigador Noam Mohr estiman el número de peces de aleta asesinados cada año en los Estados Unidos por consumo fueron 13,027 millones y el número de crustáceos es un estimado de 40,455 millones que resulta un total combinado de 53,481 millones (más de 53 billones) de animales acuáticos que murieron en Estados Unidos en el 2010. Algunas estimaciones han dicho que los animales acuáticos que más se matan para la alimentación de animales en la tierra, particularmente cuando se incluye la captura accidental. Este nivel de perdida no es sostenible para los océanos.



## Mundo Ambiente

De acuerdo con la agencia EPA (Agencia de Protección del Medio Ambiente) Aproximadamente 1.3 millones de granjas en Estados Unidos ocupan granados. Aproximadamente 238,000 de estas granjas son consideradas AFO (Organizaciones de Alimentación para Animales) que generan más de 500 millones de toneladas de desechos de animales al año. El desecho de animal puede plantear riesgos considerables para el medio ambiente y la salud pública. El departamento de agricultura de Estados Unidos cita un informe elaborado por el comité del Senado de Agricultura de Estados Unidos que la nutrición que el Senador Tom Harkin reveló que las 1.37 billones de toneladas de desecho de animal cada año en los Estados Unidos es 130 veces mayor que la cantidad de desechos de humanos - un

total de 5 toneladas para cada ser humano en el país.

## Capa Superficial del Suelo

Los alimentos de una persona que se alimenta de una dieta estándar en carne por un año requiere tres veces más la superficie de tierra a comparación a los que se alimentan de una dieta basada en plantas. La ganadería está directamente responsable por la pérdida de tierra en los Estados Unidos. En las tierras donde se produce alimento de grano hay promedios de perdida de suelo terral de 13 toneladas al año. Tierras de pasto están siendo destruidas a un ritmo lento, en un promedio de 6 toneladas por año. Pero la destrucción puede exceder a 100 toneladas en áreas donde son sobre pastoreadas gravemente y el 54% de los pastos de los Estados Unidos están siendo sobre pastoreadas. El desarrollo natural de una pulgada de la capa superficial del suelo toma por lo menos 100 años (y puede tomar hasta 800 años) que se está perdiendo a un ritmo alarmante. En los Estados Unidos se estima que seis pulgadas de este importante suelo se ha perdido desde la fundación del país, mucho más de lo que la naturaleza podría haber producido en tampoco tiempo. Finalmente, este tipo de uso de la tierra tiene el poder de convertir las zonas más ricas de vegetación en un desierto.

## Agua

Según un estudio de la Universidad de Cornell, la agricultura de animal es el consumidor principal de recursos de agua en los Estados Unidos. El grano que la producción de carne consume lleva 100,000 litros de agua por cada kilogramo de comida. Para la cría de pollos se necesitan 3,500 litros de agua para producir un kilo de carne. A comparación, la producción de soya solo utiliza 2,000 litros de agua por un kilogramo de alimentos producidos. Por ejemplo el arroz 1,912, el trigo 900 y las papas 500 litros. La perdida de agua ya son graves en el oeste y sur de los Estados Unidos y la situación está empeorando rápidamente por el crecimiento rápido de la población en Estados Unidos que requiere más agua para todas sus necesidades, especialmente la agricultura. El consumo de carne se convierte en un uso ineficiente de agua. La producción de carne no sólo usa la mayoría de agua pero también contribuye a la contaminación de agua. Se necesita mucha más agua para producir una libra de carne que una libra de incluso la fruta o verdura que consume la más cantidad de agua. Cuando una granja de cerdos de Carolina del Norte derramó 25 millones de galones de desechos en un río cercano, causando un incremento conocido como "Pfiesteria" donde murieron 10 a 14 millones de pescados. Pescadores y personas que usaban el río por

