

¿Comer menos carne? ¡Es bueno para usted y para el planeta!

Por Aaron Warnick

Reducir la cantidad de carne que come puede ser bueno para su salud, el medio ambiente e, incluso, su presupuesto.

Si bien la mayoría de los estadounidenses come carne regularmente (solo el 5 por ciento de los adultos estadounidenses se consideró vegetariano en el 2018), casi una cuarta parte dice que está comiendo menos carne. Manifiestan que la razón principal por la que están recortando el consumo son los problemas de salud, y tienen buenas razones para preocuparse. Comer mucha carne roja y procesada está relacionado con mayores riesgos de enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular, cáncer de colon y muerte prematura.



Por otro lado, disminuir el consumo de carne puede ayudar a reducir la obesidad, aumentar la expectativa de vida y mejorar la calidad nutricional de su dieta. Esto se debe a que cuando las personas reducen la ingesta de carne, es más probable que la reemplacen con opciones más saludables.

Por suerte, no tiene que renunciar a la carne por completo para mejorar la salud. Puede comenzar reduciendo la cantidad de carne en su plato en cada comida, o bien, comer carne en una sola comida al día, por ejemplo.

Incluso puede proponerse no comer carne un día a la semana. El lunes es el día perfecto para hacerlo, según la iniciativa Meatless Mondays (lunes sin carne). La investigación muestra que, cuando las personas hacen algo saludable al inicio de la semana, es más probable que continúen haciéndolo.

"Hacer un cambio de un día o probar un nuevo plato de vegetales una vez por semana suele conducir a otros cambios, como probar una comida vegetariana al comer fuera, comer menos carne el resto de la semana, probar nuevas recetas en casa o comer más vegetales," afirma Becky Ramsing, MPH, RDN, asesora de Meatless Mondays y directiva responsable de programas en el Johns Hopkins University Center for a Livable Future (Centro Universitario Johns Hopkins para un Futuro Vivible).

Si bien reducir el consumo de carne es bueno para la salud y el corazón, introducir más vegetales en la dieta aporta beneficios aún mayores. En definitiva, una dieta en la que se reduzca la carne en favor de los vegetales, las frutas, las legumbres, los granos enteros y las nueces es mejor para su salud.

Un temor común de quienes buscan reducir su ingesta de carne es que no consumirán suficiente proteína. La verdad es que la mayoría de las personas consume mucha más proteína dietética de la que su cuerpo necesita. Y hay muchas proteínas en otros alimentos, más allá de la carne.

Entre las buenas fuentes vegetales de proteínas, se incluyen los frijoles, las nueces y las lentejas.



>> Para conocer más consejos sobre comer menos carne, visite www.meatlessmondays.com

Los huevos y los lácteos también contienen proteínas. La clave es asegurarse de comer algunos de estos alimentos ricos en proteínas durante todo el día, aconseja Ramsing.

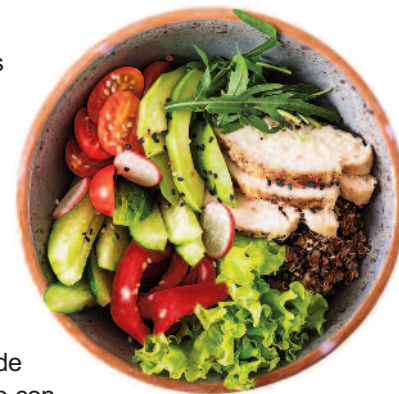
Además de los beneficios para la salud, otro motivo por el cual las personas dicen que están reduciendo la carne es para ayudar a proteger el medio ambiente. La producción, el procesamiento y el transporte de carne requieren grandes cantidades de pesticidas, fertilizantes, alimento, agua y combustible. La industria de la carne también genera gases de efecto invernadero, que aportan al cambio climático, y estiércol que contamina el agua.

Sencillamente, "reducir la cantidad de carne que come es mejor para el planeta", dice Ramsing.

Comer menos carne no tiene que ser costoso. De hecho, probablemente ahorrará dinero. Como sostiene Ramsing, "en promedio, cuesta varias veces más comprar una libra de carne que una libra de frijoles."

No tiene que ir a tiendas de comestibles caras y lujosas para conseguir ingredientes de calidad para su nueva cocina vegetariana. Si le preocupa que los productos frescos se echen a perder antes de poder comerlos, cocine con anticipación y congele las comidas para usarlas durante la semana. Las cazuelas, los guisos y las sopas se congelan bien y saben igual de bien cuando se calientan.

Los sustitutos de la carne son una opción para quienes sienten que necesitan una gran porción de proteína. Pero un producto menos costoso como los champiñones grillados también pueden saciar su hambre. O puede hacer su propio falafel. Con la receta correcta, es posible que nunca extrañe la carne.



6 estrategias para reducir el consumo de carne

Si está acostumbrado a comer carne en todas las comidas, puede ser difícil decidir dónde y cómo reducir el consumo. Consulte estos consejos para comenzar:

- ◆ Prepare la mitad de su plato con frutas y vegetales.
- ◆ Sirva muchos vegetales: los vegetales verdes, como el brócoli, las espinacas y las judías verdes, no solo le darán saciedad, sino un gran impulso nutricional. Si está comiendo lechuga, prefiera la lechuga romana y las hojas más oscuras, ya que tienen más nutrientes que el iceberg.
- ◆ Elija granos enteros, como el arroz integral o la avena, ya que dan más saciedad que los granos refinados.
- ◆ Busque nuevas recetas. Hay muchos platos internacionales en particular que no se elaboran con carne, como el curry, las sopas y la pasta.
- ◆ Cambie su manera de pensar: cuando prepare chile o guisos a base de carne, reduzca la cantidad de carne y agregue una lata de frijoles. Fíjese en las proteínas de origen vegetal, como las legumbres, los frijoles, los guisantes y las lentejas. Pruebe nueces, semillas y hummus como opciones de refrigerio.
- ◆ Sea más consciente al comer. En lugar de llevarse rápidamente el bocado a la boca, piense en el efecto positivo que genera, ya sea en su salud, el medio ambiente o su billetera.



Fotos cortesía de iStockphoto: bol, Elena_Danilelko; comida variada, Lisovskaya; comprador, Ridofranz; familia, Bearinmind