

## ¡La Carne Roja NO Mata!



No hay evidencia de que el consumo de carnes rojas o grasas saturadas causen la enfermedad cardíaca o diabetes. Los seres humanos han comido carne roja y otros productos animales densos en nutrientes durante miles de años. Es hora de dejar de culpar a la carne por nuestra mala salud y empezar a buscar al verdadero culpable: los alimentos pobres en nutrientes, hiperpalatables y ultraprocesados.

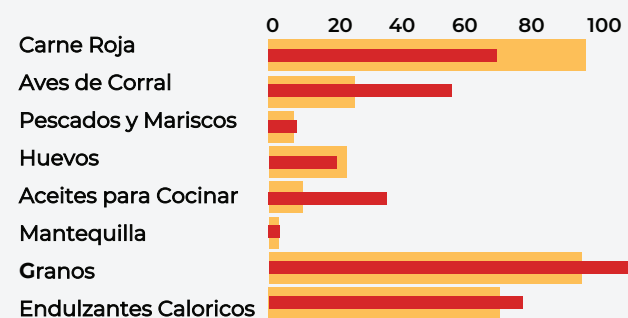
## No Estamos Comiendo "Demasiada" Carne

Los estadounidenses comieron menos de 2 oz de carne por día en 2018, y el consumo mundial de carne per cápita se ha mantenido durante 50 años. Los aumentos en los países en desarrollo han sido compensados por las disminuciones en los países desarrollados.

Al mismo tiempo, estamos comiendo más pollo, granos, aceites de semillas y azúcares procesados industrialmente.<sup>1</sup>

DISPONIBILIDAD DE ALIMENTOS EN LOS ESTADOS UNIDOS, AJUSTADO POR PÉRDIDA, 1970 -2014 (en lbs)

1970 2014



## Necesitamos MAS Proteina, no Menos

Los estadounidenses solo obtienen el 16% de sus calorías de proteínas. Como el macronutriente más saciante y el bloque de construcción de nuestros cuerpos, consumir al menos 1.6 g de proteína por kg de peso corporal ayuda a las personas a regular su ingesta calórica total y a construir y preservar su masa muscular.<sup>2</sup>



## Menos Carne = Mas Deficiencias Nutrimientales, Calorias, Carbos

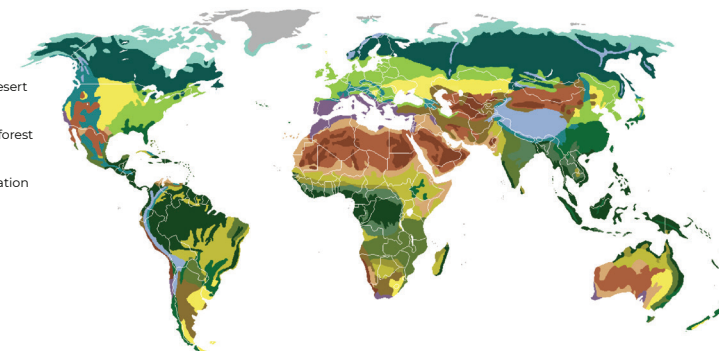
Un estudio en PNAS modeló lo que sucedería si América eliminara todos los productos animales: la ingesta calórica aumentaría, la ingesta de carbohidratos aumentaría y las deficiencias de nutrientes aumentarían. Al mismo tiempo, las emisiones de gases de efecto invernadero solo se reducirían en un 2,6%.<sup>4</sup>

Las mujeres que no comen carne durante el embarazo tienen más probabilidades de experimentar un parto prematuro y un menor peso al nacer.<sup>5</sup> Los vegetarianos también tienen más probabilidades de ser deficientes en múltiples nutrientes como B12, glicina, selenio, metionina, taurina, creatina, colina y yodo.



## No Toda la Tierra es Cultivable

Eliminar el ganado no significa que liberaremos más tierras para la producción de cultivos. Más del 60% a nivel mundial y el 40% de la tierra en los EE. UU. contiguos son pastizales y tierras que son demasiado rocosas, empinadas y/o áridas para apoyar la agricultura; sin embargo, esta tierra puede apoyar el ganado.<sup>6</sup>



# VACA SAGRADA

La Evidencia Nutricional, Ambiental y Ética en Apoyo de la Carne

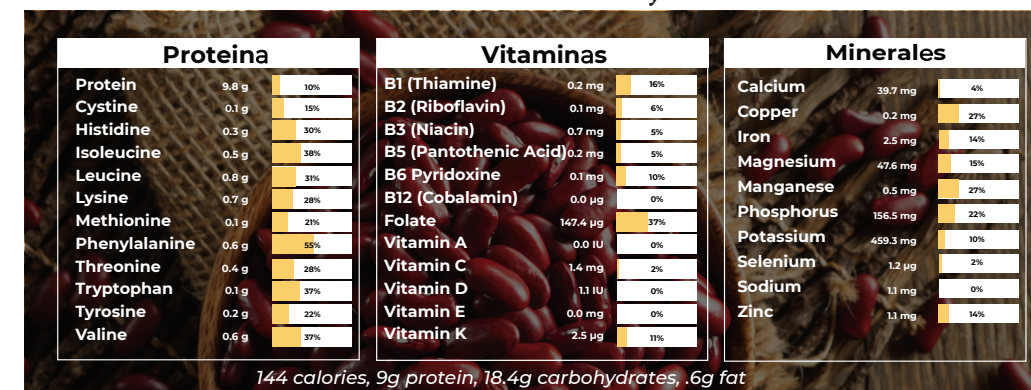
## Carne > Frijoles

Los animales son las fuentes de proteínas más completas porque contienen todos los aminoácidos que necesitamos para una salud óptima. El hierro hemo en el bistec es la fuente de hierro más biodisponible, y una porción pequeña de 4 onzas de carne contiene el 95% del DRI para B12, algo que no se puede obtener de las plantas. El hierro y el B12 son dos de las deficiencias de nutrientes más comunes en todo el mundo según los CDC.<sup>3</sup>

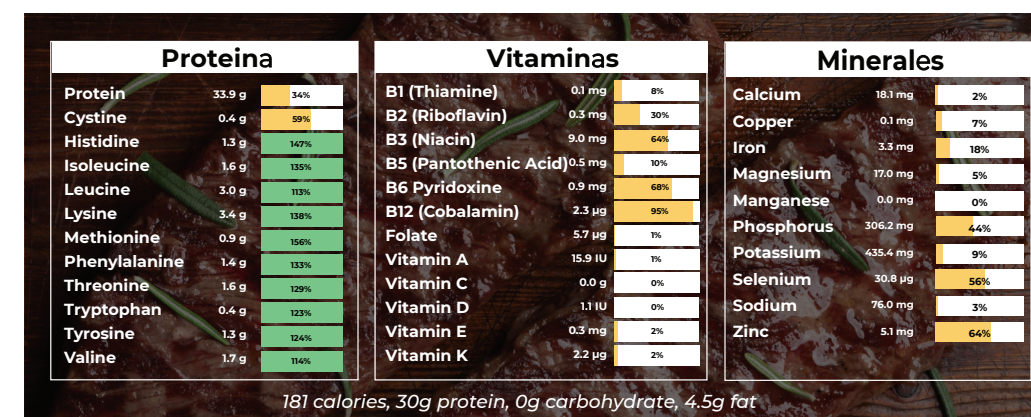
Para obtener la misma cantidad de proteína en un bistec de 4 onzas (181 calorías), debe comer 12 onzas de frijoles y una taza de arroz, lo que equivale a 638 calorías y 122 g de carbohidratos.

¿Qué pasa con las nueces? Para obtener 130 g de proteína de almendras, deberías consumir un poco más de 1 taza de almendras picadas, que tiene más de 850 calorías y 75 g de grasa.

### Nutricion en 4oz de Frjoles

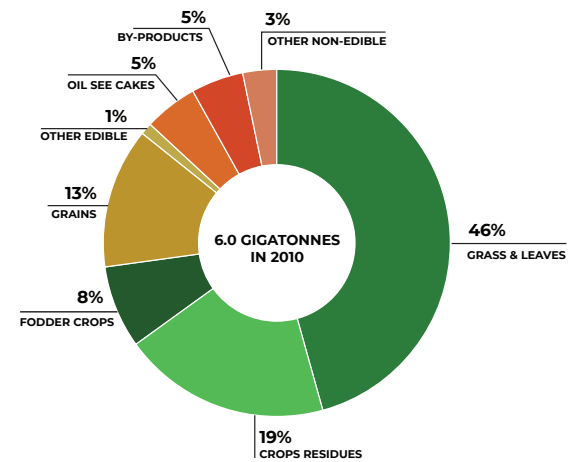


### Nutricion en 4oz de Sirloin



## El Ganado Convierte Comida Que No Podemos Comer en Proteina

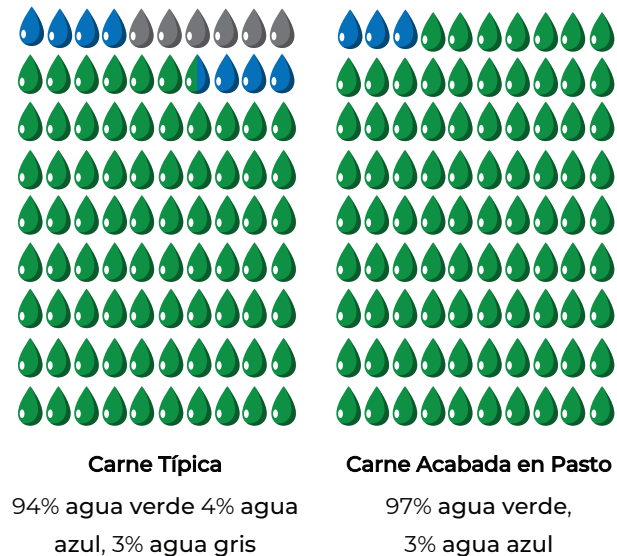
El 86% de la ingesta mundial de alimentos para ganado se compone de materiales que no son consumidos por los seres humanos. La producción de soja (para el petróleo) es el principal impulsor del uso de la tierra agrícola, pero representa solo el 4% de la ingesta mundial de alimentos para ganado. Las tortas de soya, que a veces alimentan al ganado, son subproductos de la industria del aceite de soya. Los monogástricos (como las aves de corral y el cerdo) consumen el 72% de la ingesta mundial de granos de ganado, mientras que el pasto y las hojas representan más del 57% de la ingesta de rumiantes (como el ganado bovino, ovino y caprino).



**Ingesta Global del Ganado.** Proporción de los principales tipos de alimentos consumidos por las cadenas de suministro de ganado (tanto rumiantes como especies monogástricas) en 2010. <sup>7</sup>

## La Carne de Res No Acapara Tanta Agua

La mayoría de las gotas a continuación representan "agua verde", o lluvia natural.<sup>8</sup> El "agua azul" representa el agua que se ha obtenido de recursos de agua superficial o subterránea. La carne de res requiere solo 280 galones de "agua azul" por libra, que es menor que la cantidad necesaria para producir una libra de aguacates, nueces o azúcar. El agua gris es el volumen de agua requerido para diluir los contaminantes.

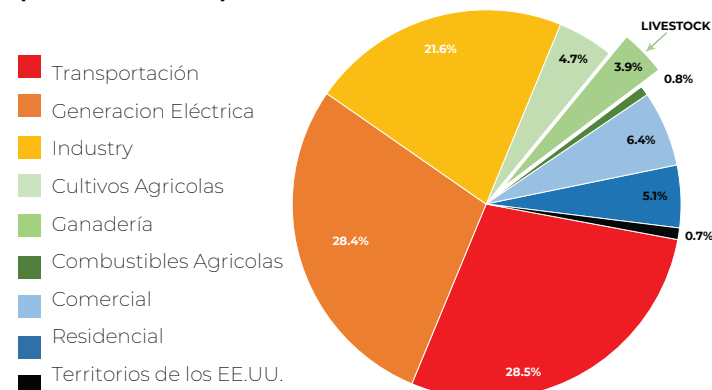


## Los Reclamos de Metano Vs el Ganado son Exagerados

Según la EPA, todo el ganado representa solo el 3.9% de las emisiones de GEI de los EE. UU., que es mucho más bajo que el rango de 18% a 51% que muchos defensores de las plantas informan. La mayor fuente de emisiones de GEI en los Estados Unidos proviene de la energía y el transporte.

Dentro de la categoría de ganado, la carne de res representa el 2% del total de las emisiones de GEI de EE. UU. <sup>9</sup>

**Emisiones totales de GEI en los EE.UU. en 2016**  
(Fuente: US EPA)



## El Ganado Bien Administrado Disminuye el Carbono

Estudios que rastrearon el secuestro de carbono en el suelo en los sistemas de acabado de carne de res del medio oeste de los EE.UU. demostraron que el ganado bien manejado en pasto (trasladado con frecuencia a pastos nuevos) es un sumidero neto de carbono.<sup>10</sup>



## El Ganado Alimentado con Pasto Mejora la Biodiversidad y la Ecología



El ganado pasta en la tierra que no podemos cultivar y produce proteínas y micronutrientes de alta calidad a partir de alimentos que no podemos comer, lo que es un beneficio para nuestra salud y el medio ambiente. El ganado bien manejado mejora la capacidad de retención de agua de la tierra, lo que hace que la lluvia sea más efectiva. El ganado también mejora la salud del microbioma del suelo y aumenta la biodiversidad al proporcionar un hábitat rico para polinizadores, aves y otros animales salvajes.

## No hay Vida sin Muerte

Todos los seres vivos comen y se comen. Un sistema alimentario sin animales podría causar más daño que bien. La carne bien criada es un alimento sano, sustentable y ético.



## Eliminar la Carne Haría Más Daño que Bien

Un estudio que modeló lo que sucedería si todos los EE. UU. Eliminaran todos los alimentos derivados de animales descubrió que las emisiones totales de GEI de los EE. UU. Solo se reducirían en un 2,6%, pero la dieta simulada resultaría en un mayor consumo de calorías en general, un aumento de carbohidratos y daría lugar a más deficiencias de nutrientes, incluyendo Ca, vitaminas A y B12, y EPA, DHA y ácido araquidónico.<sup>4</sup>



## ¡Apoya el Proyecto de Película Vaca Sagrada!

Hemos permitido que intereses corporativos, empresas de alimentos, ciencia sin fundamento, los medios de comunicación con sesgo y hasta celebridades ingenuas alejen al público de un sistema alimentario nutritivo, ético, sustentable y regenerativo. Estas malas opiniones influyen en la forma en que capacitamos a médicos y nutriólogos, además de nuestras propias pautas dietéticas, políticas de almuerzos escolares y el financiamiento para la investigación relacionada con la nutrición.

Estámos trabajando para asegurar la financiación y completar este proyecto.

¡Por favor ve a [www.sacredcow.info](http://www.sacredcow.info) y apóyanos!

Si quieres ser un patrocinador corporativo, contacta a **Diana Rodgers ( [info@sacredcow.info](mailto:info@sacredcow.info) )** para mas información.

**Productor Ejecutivo, Productor:** Diana Rodgers, RD  
**Productor Co-Ejecutivo:** Robb Wolf  
**Director:** Myna Joseph



### Referencias:

- <https://www.ers.usda.gov/data-products/food-availability-per-capita-data-system/food-availability-per-capita-data-system/>
- <https://robbwolf.com/2016/11/07/how-much-protein-do-we-really-need/>
- [https://www.cdc.gov/nutritionreport/pdf/4page\\_%202nd%20nutrition%20report\\_508\\_032912.pdf](https://www.cdc.gov/nutritionreport/pdf/4page_%202nd%20nutrition%20report_508_032912.pdf)
- Nutritional and Greenhouse Gas Impacts of Removing Animals from US Agriculture. PNAS, National Academy of Sciences, 28 Nov. 2017
- Rogne T, et al. Associations of Maternal Vitamin B12 Concentration in Pregnancy With the Risks of Preterm Birth and Low Birth Weight: A Systematic Review and Meta-Analysis of Individual Participant Data. Am J Epidemiol. 2017 Feb 1;185(3):212-223
- <http://www.fao.org/docrep/x5304e/x5304e03.htm>
- Mottet, Anne. "Livestock: On Our Plates or Eating at Our Table? A New Analysis of the Feed/Food Debate." Global Food Security, Elsevier, 10 Jan. 2017, [www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S2211912416300013?via%3Dihub](http://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S2211912416300013?via%3Dihub).
- Mekonnen, Mesfin, and Arjen Ysbert Hoekstra. "The Green, Blue and Grey Water Footprint of Animals and Animal Products." - University of Twente Research Information, Unesco-IHE Institute for Water Education, 11 May 2017, [research.utwente.nl/en/publications/the-green-blue-and-grey-water-footprint-of-animals-and-animal-pro](http://research.utwente.nl/en/publications/the-green-blue-and-grey-water-footprint-of-animals-and-animal-pro).
- <https://www.epa.gov/ghgemissions/sources-greenhouse-gas-emissions#agriculture>
- Stanley, P., Rowntree, J., et al. (2018). Impacts of soil carbon sequestration on life cycle greenhouse gas emissions in Midwestern USA beef finishing systems. Agricultural systems, 162, 249-258

TRADUCIDO AL ESPAÑOL POR LUIS VILLASEÑOR / KETOGAINS.COM