



Comerse un bistec acompañado por papas fritas es una tentación difícil de dejar pasar. Sin embargo, m

### **1. La carne roja se pudre en el colón**

Hay muchas personas que prefieren no consumir carnes rojas ya que creen que no se digiere de forma

Esto es falso. Las carnes rojas son atacadas por las enzimas y ácidos estomacales, las que la descomp

### **2. La carne roja eleva demasiado el colesterol por las grasas saturadas**

Uno de los argumentos que más se escuchan es: “si comes carnes rojas con frecuencia, tu colesterol v

Esto es falso. El colesterol no tiene que ser malo, es más, es una sustancia necesaria para el funcionar

### **3. Los humanos no fuimos diseñados para comer carne**

Veganos y vegetarianos reclaman que los seres humanos no somos omnívoros, y que podemos alimentarnos solo de plantas.

Si bien hay que respetar otras filosofías alimentarias, el cuerpo humano está más que preparado para comer carne.

### **4. El consumo de carne debilita los huesos**

Se dice que el consumo de proteínas en la carne aumenta la acidez de cuerpo y este toma calcio de los huesos.

Estudios han demostrado que eso es verdad en muy corto plazo y que, a largo plazo, el comer proteínas ayuda a fortalecer los huesos.

### **5. Las personas no necesitamos comer carne**

Si bien, casi todos los nutrientes que necesita el cuerpo pueden ser encontrados en la naturaleza y de plantas.

La carne contiene una tremenda variedad de nutrientes y es fuente de vitaminas y proteínas que son difíciles de encontrar en plantas.

### **6. La carne roja engorda**

Una dieta en la que se incluyen carnes rojas es más rica en grasas y calorías, lo que produce un alza de peso.

Esto es falso. Las proteínas presentes en las carnes rojas tienen la propiedad de aumentar la velocidad del metabolismo.

### **7. Comer carnes rojas aumenta las posibilidades de padecer diabetes y enfermedades cardíacas**

Los humanos han estado comiendo carne desde que comenzaron a cazar y su consumo fue en aumento.

Varios estudios científicos han demostrado que no hay relación entre el consumo de carnes rojas y estas enfermedades.

### **8. Las carnes rojas causan cáncer**

Una de las creencias más arraigadas es que el consumo de carnes rojas aumenta las posibilidades de padecer cáncer.

Esta afirmación tiene algo de razón. La carne roja procesada, en la que se utilizan conservantes y una sal alta, puede causar cáncer.

En el caso de la carne no procesada, de la que puedes encontrar en mercados orgánicos o carnicerías, no hay evidencia de que cause cáncer.