

El Mito de las Proteínas

por José Manuel Casado Sierra



El autor de la presente publicación advierte que en ningún momento ha estado en su ánimo, ni directa ni indirectamente, prescribir o diagnosticar, tan sólo ofrecer al lector un conjunto de informaciones útiles en el área de la salud.

En el caso de que el lector hiciera uso de tales informaciones para resolver sus propios problemas de salud, tanto el autor como el editor de esta publicación declinan cualquier responsabilidad que pudiera serles atribuida.

Primera edición: 1999

Segunda edición: agosto de 2002

Copyright por José Manuel Casado Sierra

ISBN : 84-88722-13-3

Impreso en España

Editorial HIGEA

c/Los Residenciales, 13-5ºD

28770- Colmenar Viejo (Madrid)

Teléfono: 91.846.11.76. Fax: 91.846.42.16

E-mail: inf@higea.org . <http://www.higea.org>

SI NO TIENES E-MAIL Y DESEAS RECIBIR NUESTRO
CATÁLOGO DE PUBLICACIONES EN FORMATO
PAPEL PONTE EN CONTACTO CON NOSOTROS .

SI TIENES ACCESO A INTERNET TE RECOMENDAMOS
QUE VISITES NUESTRA WEB. SI NOS FACILITAS TU
E-MAIL TE AVISAREMOS PERIODICAMENTE
DE NUESTRAS NOVEDADES.

¡MUCHAS GRACIAS POR TU CONFIANZA Y APOYO!

"Esta publicación está dedicada a todas
las personas que me preguntan de
dónde saco las proteínas."

Introducción

"A lo largo de los últimos treces años de mi vida en los que he consumido la dieta biológica del ser humano, es decir, una dieta a base de alimentos vegetales, me he encontrado con personas que me preguntaban: 'Oye, ¿cómo consigues las proteínas de la carne? ¡Ten cuidado!' Yo les agradecía que estuvieran tan interesados por mi aunque algunos no me conocieran de nada. La respuesta que les daba normalmente era: 'Consigo las proteínas que necesita mi organismo de mis células. Y, por cierto, ¿sabes lo qué son las proteínas?'. "

- El autor

Por fin he podido escribir esta publicación sobre uno de los temas más conflictivos y menos comprendidos por todo tipo de personas: las proteínas. Podrás ser de un lugar o de otro, podrás vestir de una forma o de otra, podrás tener esto o aquello, pero como la gente se entere que eres vegetariano, te preguntarán (yo diría te "atacarán") inevitablemente, "¿de dónde consigues las proteínas?", y olvidarán los otros detalles de tu forma de vivir.

Es tal la ignorancia de muchas personas y de muchos doctores, es tal la presión diaria y sistemática de las marcas comerciales que ejercen sobre los ciudadanos y profesionales, que se ha creado un mito enorme sobre las proteínas de origen animal. Sin embargo, estimado lector, los mitos aunque sean muy longevos no se convierten en aciertos y en verdades, siguen siendo mitos.

Mi intención con esta guía que tienes en tus manos, es la de aclarar la verdadera fisiología de las proteínas y demostrar que para nuestro organismo los alimentos ideales para conseguir los elementos necesarios y construir después su propia proteína son los vegetales y no los animales.

Gracias de nuevo por tu confianza y apoyo, y espero que la información que se presenta en las próximas páginas sea útil y aclaratoria para ti.