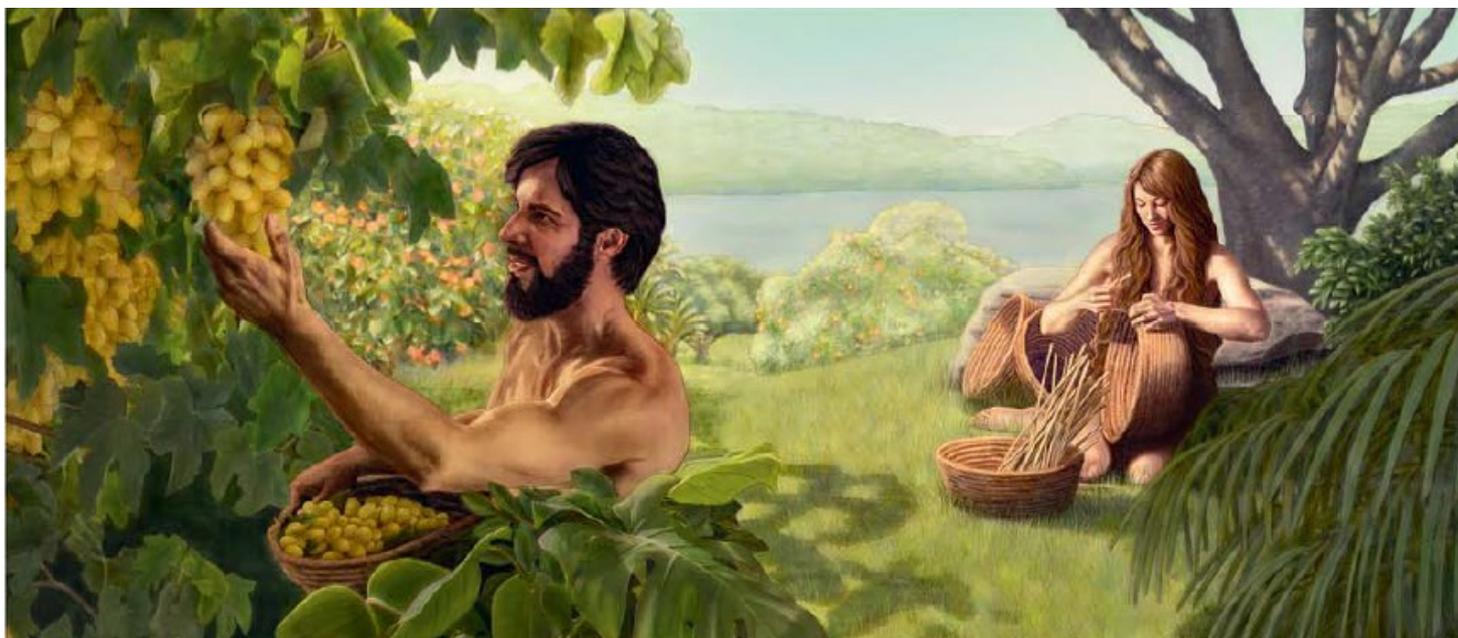


# Alimentación humana.

Y Dios pasó a decir: "Mirad que os he dado toda vegetación que da semilla que está sobre la superficie de toda la tierra y todo árbol en el cual hay fruto de árbol que da semilla. Que os sirva de alimento. Y a toda bestia salvaje de la tierra y a toda criatura voladora de los cielos y a todo lo que se mueve sobre la tierra en que hay vida como alma he dado toda la vegetación verde para alimento". Y llegó a ser así.

(Génesis 1: 29 y 30).



## Introducción.

Según la revista "Science", del 14/8/2008, en 1994 se descubrió una cueva con pinturas rupestres preciosas, la Chauvet, en Ardèche, el sur de Francia. Lo llamativo de esta cueva es que fueron datadas con una antigüedad de entre 32 y 30 mil años antes del presente, lo que las convierte en el arte rupestre más antiguo. Estos cavernícolas utilizaron carbonilla para realizar figuras realmente sorprendentes. Primero dibujaron los contornos de dos rinocerontes entrecuchando los cuernos. Luego más a la izquierda las cabezas de tres vacas salvajes, y finalmente las cabezas de cuatro caballos, con sombras y perspectiva, e incluso cada caballo con una expresión especial, que les da personalidad a cada uno. La datación de radiocarbono se realizó sobre los dos rinocerontes y las vacas, y arrojan un cálculo conjetural de entre 32 y 30 mil años antes del presente, aunque hay que admitir que tal fecha no es exacta ya que no hay una calibración de radiocarbono aceptada para esa época.

Según la Wikipedia, El hombre de las cavernas o "cavernícola" es un personaje popular basado en conceptos estereotipados sobre la posible apariencia de los primitivos humanos prehistóricos u homínidos. El cliché de "hombre de las cavernas" tiene su origen en el descubrimiento de restos del Neandertal. El término "cavernícola", a veces es utilizado en forma coloquial para referirse a seres Neandertal o Cro-Magnon (Homo sapiens de la era Paleolítica), y se origina de la asociación conceptual entre los humanos primitivos y las cavernas, que es ejemplificada por las pinturas rupestres.

Sally Fallon, autora del libro "Nourishing Traditions: The Cookbook that Challenges Politically Correct Nutrition and the Diet Dictocrats" y Presidenta de la Fundación Weston A. Price, tiene un artículo publicado en Internet en conjunción con MarG. Enig, Ph.D., titulado "La dieta del hombre de las cavernas", en el que explica que existe una "escuela que avoca por la dieta baja en grasa predica que el hombre de las cavernas se alimentaba de carnes magras acompañadas de abundantes alimentos vegetales, como brotes, raíces, frutas y hojas. Sin embargo, otros investigadores defienden que la grasa animal era el principal sustento del hombre de las cavernas, junto con la carne que la acompaña, y que la ingesta de alimentos procedentes del mundo vegetal era mínima. Ambas escuelas de pensamiento están de acuerdo que la dieta

del hombre de las cavernas era espartana, y que carecían de alimentos salados o dulces”.

El artículo hace mención de las teorías más recientes en vigor, respecto a la dieta del llamado “hombre primitivo”, en un debate argumental que finalmente no se decanta con claridad hacia ninguna de las partes en litigio, pero donde todas ellas convienen, en general, en admitir que la carne formaba parte notoria de dicha dieta:

«El Dr. Walter L. Voegtlin sostiene la teoría de la dieta abundante en grasa en su libro “La dieta de la edad de piedra”, publicado en 1975. Según él, los humanos son animales carnívoros, y la dieta de la edad de piedra



era la de los carnívoros, es decir, principalmente grasas y proteínas, con la adicción de una pequeña cantidad de carbohidratos. Señala, que al igual que los perros que son carnívoros, el hombre tiene dientes caninos, molares estriados e incisivos en la mandíbula superior y en la inferior. Su mandíbula está diseñada para machacar y desgarrar siguiendo movimientos verticales. Debe masticar su comida y no es rumiante. La capacidad de su estómago es de 2 litros, tarda 3 horas en vaciarse, descansa entre comidas, carece de bacteria y protozoos, segrega largas cantidades de ácido clorhídrico y no digiere la celulosa. Su tracto digestivo es corto en relación a la longitud de su cuerpo, su cecum es disfuncional y su apéndice un vestigio. Su recto es pequeño, contiene flora bacteriana que provoca putrefacción y no contribuye al proceso digestivo. El volumen de las heces es pequeño; la eficiencia digestiva bordea el 100%, su vesícula biliar es activa y está bien desarrollada. Ambos, el perro y el hombre, se alimentan de forma intermitente y pueden sobrevivir sin estómago o colon.

La oveja herbívora, por el contrario, carece de caninos, tiene molares lisos e incisivos sólo en la mandíbula inferior. Su mandíbula está designada para moler y para los movimientos rotatorios. Rumiar y masticar son funciones vitales. Su estómago contiene 8 litros y medio, contiene bacterias y protozoos, nunca se vacía y produce poca cantidad de ácido clorhídrico. Su colon y su cecum son largos y de gran capacidad, el cecum desarrolla una función vital; la flora bacteriana del recto produce más bien fermentación que putrefacción; las heces son voluminosas, la función de la vesícula biliar (encargada de digerir las grasas) es muy poca o no existe, y la eficiencia de la digestión es del 50% o menos. La oveja se alimenta continuamente. No puede vivir sin el estómago o el colon. Su tracto digestivo es unas cinco veces más largo, en relación a la longitud de su cuerpo, que el del hombre y perro.

Voegtlin afirma que esas grandes diferencias entre la anatomía del hombre y la de los herbívoros hace que sean incapaces de adaptarse a una dieta basada en alimentos vegetales, en especial a los cereales ricos en carbohidratos, así como a una dieta abundante en productos lácteos, ricos en lactosa; y que todo el abanico de enfermedades modernas surge del abandono de la dieta de nuestros ancestros, basada principalmente en carne y rica en grasa. También señala que, con la excepción de las vitaminas C y K, todos los nutrientes esenciales se pueden obtener del reino animal, siendo la dieta del hombre de las cavernas más rica en vitaminas y minerales que la nuestra. Las comidas desvitalizadas que constituyen hoy en día nuestra dieta básica, como azúcar y harina blanca refinada, lo único que hacen es acelerar nuestro declive.

Una década más tarde, en 1988, el Dr. Boyd Eaton publicó un estudio en el que defendía que la dieta del hombre de las cavernas era baja en grasa, particularmente en grasas saturadas, baja en sal y rica en fibra de procedencia vegetal. Sus recomendaciones paleolíticas para una salud óptima eran, de hecho, muy semejantes a la que aconseja la Asociación Americana del Corazón. El típico perfil paleolítico de nutrientes, afirma, contenía el 33% de la energía procedente de las proteínas, principalmente, pero no únicamente de proteínas animales, 46% de carbohidratos y simplemente un 21% de grasa.

El periodista Joe Friel traduce los supuestos anteriores sobre los hábitos alimenticios del paleolíti-

co en las siguientes pautas a seguir: seleccionar los trozos más magros de carne (si es posible carne de caza), recortar toda la parte de grasa visible en la carne, incluir pescado y aves, limitar el consumo de lácteos a productos desnatados, añadir cantidades moderadas de grasas monosaturadas en forma de aceites y crema de almendras, aguacate, avellanas, nueces de macadamia, aceitunas y nueces.

Sin embargo, mete en el mismo saco de las grasas a evitar tanto a las grasas saturadas como a los nuevos aceites hidrogenados. En una colección de ensayos publicada recientemente, "Cazadores- Recolectores de la edad de Hielo en las Montañas Rocosas" aprendemos que los cazadores-recolectores del continente norteamericano se alimentaban principalmente de los siguientes animales: mamut, camello, perezoso, bisonte, oveja de las montañas, así como pequeños mamíferos como castor, antílope, alce, caballo, llama, y algunos miembros de la familia de los perros. El mamut, el perezoso, la oveja de las montañas, el bisonte y el castor son animales que tienen una capa muy espesa de grasa subcutánea, así como muchas especies de osos y cerdos salvajes cuyos restos se han encontrado en numerosos yacimientos del paleolítico en todo el mundo. El bisonte y el camello tienen jorobas compuestas principalmente de sebo. Y lo que es más, si los hábitos nutricionales de los actuales cazadores-recolectores africanos pueden servirnos de indicador, los cazadores del paleolítico preferían las porciones grasas de los animales incluyendo órganos, cerebro, lengua, pies y médula.

Los restos arqueológicos indican que mientras que la carne de los gamos muchas veces no era consumida, los huesos más grandes se llevaban al campamento donde se cortaban en trozos para extraer la médula. Los órganos se consumían frecuentemente crudos al momento, pero la carne procedente del músculo se secaba para preservarla, o se mezclaba con sebo para hacer pemmican.

Algunos investigadores creen que la preferencia del hombre de las cavernas por los cortes ricos en grasa de los animales que abata



tía le llevaron a matar mamuts con el único fin de extraer sus lenguas ricas en grasa, lo que resultó ser un factor primordial en la extinción de los grandes mamíferos, como mamuts, perezosos y rinocerontes.

Los huesos de oso abundan en muchos yacimientos. La arqueóloga Myra Shakley descubrió un importante yacimiento neandertal en Hungría, donde el 90% de los restos eran de oso. Los restos de estos animales se transportaron enteros, no en porciones como se hacía con otros animales, y la manera en la que se cortaron sugiere que se quitó la piel del animal. Obviamente, las pieles se usaban para protegerse de los rigores del clima imperante. La grasa subcutánea no se desperdiciaba; de hecho, se usaba para conservar otros alimentos. Se han encontrado altares con calaveras de oso en los Alpes suizos que datan de hace unos 75.000 años, lo que indica que el oso era venerado como un animal sagrado.

Los actuales cazadores-recolectores, al igual que los del pasado, poseen una sabiduría dietética mayor que la mayoría de los actuales expertos en nutrición. Ellos sabían que una dieta pobre en grasa conducía inexorablemente a la debilidad, la enfermedad e incluso la muerte.

Steffanson, que estudió a los esquimales y a los indios del norte, reportó que cuando la carne magra del reno era la única disponible, la ansiedad se extendía en el poblado. Los nativos eran conscientes que si se alimentaban de carnes magras durante más de un mes, sin añadir ningún animal marino o pescado graso, enfermarían o se volverían más vulnerables a la enfermedad. Las antiguas tribus del oeste americano no cazan al bisonte hembra en primavera, porque las hembras preñadas o que amamantan a sus crías queman sus reservas de grasa durante los meses de invierno. De hecho, la mayoría de las cacerías de bisontes ocurren a finales del verano y del otoño, cuando los bisontes engordan de forma natural en la hierba de las praderas.

El antropólogo Leon Abrams explica que los aborígenes desechan los canguros que matan si descubren que no tienen grasa suficiente. Los miembros de la expedición Randolph Marcy de 1856 a Wyoming se

debilitaron y enfermaron tras seguir la dieta correcta baja en grasa de 3 kilos de carne magra de caballo y mula al día.

El Dr. Wolfgang Lutz relata que una forma muy eficiente de eliminar a los prisioneros políticos en América Central y América del Sur es alimentarles con una dieta compuesta únicamente de carne magra. No tardan en sucumbir tras una severa diarrea. La explicación es que las grasas contienen nutrientes como la vitamina A que el cuerpo necesita para utilizar los aminoácidos y los minerales de los alimentos. Sin grasa en la dieta, el cuerpo consume rápidamente sus propias reservas de vitaminas solubles en grasa. Cuando estos nutrientes esenciales se agotan, el organismo humano no puede luchar contra la enfermedad.

¿Era la dieta del hombre de las cavernas simplemente abundante en grasas no saturadas y baja en saturadas? La grasa del antílope y de reno es un 50% saturada, como lo es la carne de la oveja montañesa. Todos los rumiantes contienen grandes cantidades de grasa saturada porque los protozoos de su voluminoso tracto digestivo son muy eficientes saturando los aceites que se encuentran en las plantas, tanto si proceden de heno seco, hierba verde o de maíz (por supuesto, la carne de animales alimentados de forma natural es más rica en vitaminas y minerales). El bisonte se cazaba a finales del verano y en otoño cuando su reserva de grasa era mayor. Los animales que pastan pasan varios meses comiendo hierba rica en carbohidratos, que comienza a madurar en el mes de mayo.



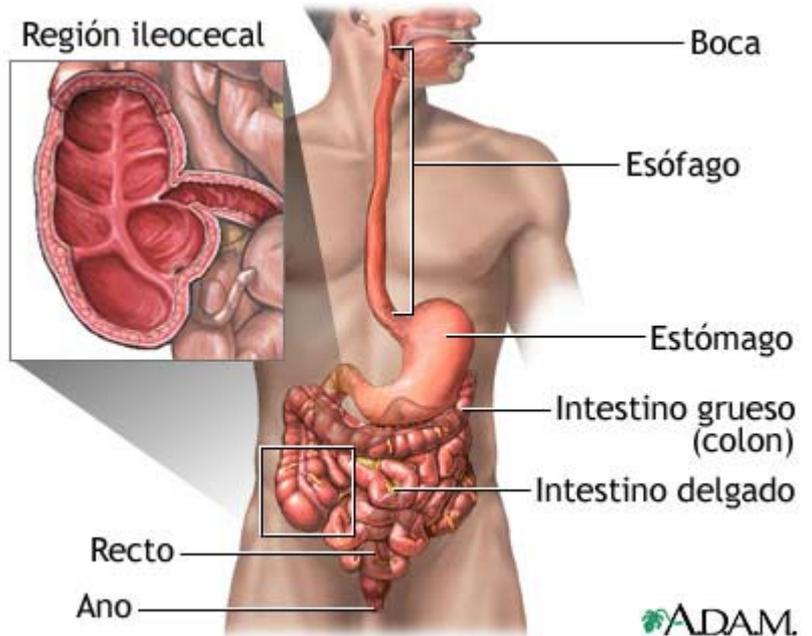
La carne del camello, perteneciente a una especie que los neandertales llevaron a la extinción tras someterlos a una caza masiva, tiene un 63% de grasa saturada. Exactamente la misma que la carne del cerdo. La carne de los riñones, que hoy en día evitamos, pero que el hombre de las cavernas no habría desdeñado, es también muy rica en grasas saturadas. Los riñones de búfalo contienen un 58% de grasa saturada, los del antílope 65%, los del alce 62% y los de la cabra de las montañas 66%. En la médula del reno predominan las grasas monoinsaturadas, con una pequeña cantidad de poliinsaturadas, pero aún así contiene un 27% de grasa saturada. No se dispone de datos sobre la lengua de los elefantes, pero la lengua de la vaca tiene un 45% de grasa saturada. En los osos, que aportan el 48% de las calorías como grasa, predominan las grasas monoinsaturadas, de la misma clase que las que encontramos en aceitunas, almendras y otras nueces. El marisco en las regiones costeras también habría proporcionado al hombre primitivo grasas, particularmente los necesarios ácidos grasos Omega-3. Los insectos, larvas y gusanos habrían supuesto una fuente de grasa adicional en todas las regiones excepto en el ártico.

Por lo tanto, los defensores de la dieta de alto contenido en grasa son los ganadores más probables del gran debate paleolítico sobre la grasa, pero estaban probablemente equivocados en su creencia de que las plantas, en especial los granos, son nuevos en la dieta humana. En yacimientos paleolíticos se han encontrado restos de alimentos vegetales como semillas, bayas, raíces, hojas y bulbos. Las semillas de girasol, semillas de pera, amaranto y pino se han encontrado en yacimientos de las Montañas Rocosas. Los hombres primitivos de América y Europa consumían varios tipos de nueces. La cantidad de alimentos de procedencia vegetal varía según el clima y la localidad. Obviamente, éstas eran mínimas en los climas árticos, pero jugaban un papel importante en las regiones tropicales. Por supuesto, las nueces proveían de grasas adicionales. Las nueces de pecan, que los indios del sudeste consumían en grandes cantidades, proporcionan un 85% de calorías como grasa. En las regiones tropicales las nueces de la palmera y los cocos también aportaban ingentes cantidades de grasa saturada.

Los cazadores-recolectores de hoy en día emplean métodos especiales para preparar las comidas ricas en carbohidratos. Las bellotas, por ejemplo, se dejan en remojo en agua y cal para eliminar los taninos; los tubérculos se entierran en el suelo o se cocinan en las cenizas del hogar; las semillas también se dejan en remojo y se someten a procesos de fermentación. Se puede asumir fácilmente que los antiguos cazadores-recolectores empleaban técnicas similares para neutralizar los numerosos inhibidores de enzi-

mas, irritantes y sustancias que bloquean la absorción de minerales presentes en los tubérculos y las raíces. De hecho, una parte importante del día de la mujer primitiva se empleaba en dichas preparaciones como moler, cribar, fermentar y preparar diversos tipos de raíces y semillas comestibles. Los hombres, por otro lado, dividían su tiempo entre peligrosas partidas de caza, en los que la fuerza física era primordial, y periodos de inactividad en los que reparaban sus armas y cotilleaban.

Por tanto, las comparaciones entre el tracto digestivo de los humanos y el de los animales, aunque interesante, no nos cuenta toda la historia. El hombre puede beneficiarse de muchos nutrientes contenidos en las plantas, siempre y cuando los prepare de forma adecuada. Los métodos de preparación primitivos como moler, dejar en remojo y fermentar imitan los largos procesos que ocurren en el tracto digestivo de los herbívoros, que comienzan con sus molares lisos que machacan las plantas y finalizan con las bacterias que producen procesos de fermentación en el intestino. Los cazadores-recolectores del paleolítico tenían no sólo el sentido común de comer las partes grasas de la carne, sino también de preparar correctamente los alimentos del reino vegetal. El hombre moderno, particularmente el nutricionista actual, no lo tiene.



Los perros, aparentemente, fueron los primeros animales domesticados por el hombre, o como la teoría más reciente sostiene, fueron los perros los que adoptaron al hombre y comenzaron a trabajar para él. Un hombre con 4 ó 6 perros puede seguir la pista y abatir al animal salvaje más grande. Los perros hicieron que la caza fuera menos peligrosa, y permitieron a nuestros intrépidos hombres de las cavernas retroceder y matar a su presa mediante lanzas ligeras o flechas, en lugar de clavar físicamente la lanza en su presa. Pero el perro también habría ayudado al cazador a evolucionar a la fase del neolítico, manteniendo a las ovejas, al ganado y a las cabras formando rebaños, de forma que su carne grasa y su leche estuvieran disponibles durante todo el año. Dicha leche era mucho más rica que el tipo de leche de bajo contenido en grasa que hoy se produce con ganado criado para tal efecto. El neo-agricultor se basaría en sus papilas gustativas más que en la publicidad moderna, consumiendo los productos lácteos con toda su materia grasa intacta.

Si asumimos que las papilas gustativas no son superfluas, sino el modo que tiene la naturaleza de indicarnos la comida que necesita, examinemos la teoría de que el hombre de las cavernas satisficiera solamente los sabores amargos, ácidos o acres, y no los salados o los dulces. Varios estudios señalan que la miel, lejos de ser un manjar ocasional, jugaba un papel principal en muchas dietas primitivas. Los Hazda de Tanzania, los pigmeos Mbuti del Congo, los Veddas u Hombres Salvajes de Sri Lanka, los indios Guayaka de Paraguay, los Bosquimanos del sur de África y los aborígenes de Australia, valoraban mucho la miel, que consumían en enormes cantidades. Los indios de la costa este consumían grandes cantidades de sirope de arce, y lo usaban para preparar el pemmican.

Las bayas y los frutos silvestres son increíblemente dulces cuando están maduros, y se pueden conservar de diversas formas para su consumo a lo largo del año. Se dice que los alimentos fermentados de los esquimales son tan dulces como caramelos. El hombre primitivo no consumía azúcar refinada como nosotros, pero tampoco renunciaba al sabor dulce.

Igualmente difícil es imaginar que hubiera descuidado su gusto por los sabores salados, ya que la sal se encuentra de forma natural en la carne y en la sangre, y, al igual que los animales lamen rocas saladas, nuestro sensato hombre de las cavernas habría hecho lo mismo. Se puede obtener sal de forma sencilla rellenando una rama hueca con agua del mar y dejando evaporar la salmuera.

En regiones remotas, como por ejemplo el Himalaya o el interior de África, las cenizas ricas en so-

dio de las marismas se añaden a la comida. Se dice que la dieta de los miembros de la tribu Yanomami de la cuenca amazónica no incluye sal, por ello casi no excretan sal en la orina.

La leche es salada porque los animales necesitan sal para la producción de ácido clorhídrico en el estómago, así como para el desarrollo de la mente y del sistema nervioso. Sin sal la mente humana no se desarrolla completamente, y el hombre debe vivir, no de su ingenio, como el hombre de las cavernas, sino como un bruto, aunque haya nacido en la época moderna».

(Este artículo fue publicado en 1999).

## Vegetarianismo.

Según la Wikipedia, el vegetarianismo es el régimen alimentario que tiene como principio la abstención de carne y todo alimento que provenga de un animal, como la gelatina o la grasa. La dieta vegetariana no puede contemplarse sólo en términos de nutrición, sino que también conforma una actitud y estilo de vida, ya que es probable que un vegetariano rechace otras formas de utilización de los animales para producir bienes de consumo o para la diversión humana al igual que puede tender a apoyar su dieta alimentaria por razones ecológicas y naturalistas.



Existen muchas variedades dentro de la dieta vegetariana. La siguiente tabla resume las principales:

Nombre dieta	Animales	Huevos	Lácteos	Miel
Ovo lacto vegetarianismo	No	Sí	Sí	Sí
Lacto vegetarianismo	No	No	Sí	Sí
Ovo vegetarianismo	No	Sí	No	Sí
Vegetarianismo estricto	No	No	No	No

La mayoría de las personas a lo largo de la historia del mundo se han alimentado en gran parte de una dieta vegetariana. Las dietas a base de carne se han difundido desde hace relativamente poco tiempo en Europa y Norteamérica, donde la carne y los productos de origen animal están al alcance del bolsillo. En otras partes del mundo, las dietas a base de plantas son más comunes.

El naturalista francés George Cuvier (1769-1832) es considerado el creador de la "anatomía comparada". En uno de sus artículos dice: "La anatomía comparada nos permite ver que el hombre se parece en todo a los animales frugívoros, y en nada a los carnívoros. La carne muerta sólo es susceptible de ser masticada y digerida por el hombre si se la disfraza y se la hace más tierna con preparativos culinarios; así, la vista de carnes crudas y sangrantes nos produce horror y repugnancia". Partiendo de Cuvier, se han realizado diferentes estudios comparativos entre las diferencias anatómicas del hombre y los animales. Tomando como base diversos autores, podríamos confeccionar el siguiente cuadro:

CARNÍVORO	HERBÍVORO	SER HUMANO
Tiene garras	No tiene garras	No tiene garras

CARNÍVORO	HERBÍVORO	SER HUMANO
Sin poros en la <u>piel</u> , transpira por la <u>lengua</u> para refrescar la piel.	Transpira por millones de poros en la piel.	Transpira por millones de poros en la piel.
No suda.	Suda mucho.	Suda mucho.
Los dientes frontales son afilados y puntiagudos para desgarrar la carne.	Los dientes frontales no tienen filo ni son puntiagudos.	Los dientes frontales no tienen filo ni son puntiagudos.
No tiene molares lisos.	Los molares son chatos para moler el alimento.	Los molares son chatos para moler el alimento.
Tiene glándulas salivales pequeñas. Suficientes para su tipo de <u>alimentación</u> .	Las glándulas salivales están bien desarrolladas para digerir frutas y verduras.	Las glándulas salivales están bien desarrolladas para digerir frutas y verduras.
Tiene saliva ácida, no posee Pتيالina.	Tiene saliva alcalina y abundante Pتيالina para digerir cereales.	Tiene saliva alcalina y abundante Pتيالina para digerir cereales.
Su estómago segrega ácido clorhídrico muy concentrado para digerir cartilagos, nervios, <u>músculos</u> , etc.	El ácido clorhídrico de su estómago es 20 veces menos concentrado que el de los carnívoros.	El ácido clorhídrico de su estómago es 20 veces menos concentrado que el de los carnívoros.
No mastica, devora pedazos.	Mastica.	Mastica.
Tiene intestino corto. Tres veces el largo de su cuerpo, para facilitar la salida de la carne, que se descompone rápido.	Su intestino es largo, 10 veces la medida del cuerpo. Los cereales y frutas tardan mucho más en descomponerse.	Su intestino es largo, 12 veces la medida del cuerpo. Los cereales y frutas tardan mucho más en descomponerse.
Tiene <u>materia</u> fecal escasa y fétida.	Su materia fecal es voluminosa y no fétida.	Su materia fecal es voluminosa y no fétida.
Evacua entre las 2 a 4 horas de comer.	Evacua entre las 4 a 8 horas de comer, cuando no en mucho más.	Evacua entre las 4 a 8 horas de comer, cuando no en mucho más.
Tiene mucha <u>tolerancia</u> al ácido úrico, la urea.	No tiene tolerancia al ácido úrico y la urea.	No tiene tolerancia al ácido úrico y la urea.

Parece que existen largos estudios e investigaciones que han llevado a algunos científicos a concluir que el hombre, en sus orígenes, era vegetariano; y sólo comía carne en períodos de extrema crisis. Opinan que en la última era glacial, en la cual escasearon las frutas, verduras y oleaginosas, el hombre, por un problema de subsistencia, comenzó a comer carne de animal. A posteriori esta costumbre continuó.

En principio, los frutos de la tierra eran suficientes, según opinan estos investigadores; pero cuando las poblaciones aumentaron, la agricultura no cubría todas las necesidades y ello impulsó al hombre a la pesca y la caza. En el ínterin, el hombre descubrió el fuego y así fueron encadenándose los hechos hasta llegar a la civilización actual, en la cual el avance tecnológico es tan grande que se va perdiendo la visión del hombre como ser humano. Llegados a este punto, han comenzado los movimientos ecologistas y de responsabilidad planetaria, los cuales pretenden ayudar a la gente a despertar sus conciencias dormidas, y, ante esto, muchas personas han reaccionado y algunas están optando por regresar al vegetarianismo.



### Conclusión.

Según el Génesis, la primera pareja humana comenzó su existencia con una dieta vegetariana, pues este libro sagrado muestra que Dios se comunicó con ellos y les dijo: "Mirad que os he dado toda vegetación que da semilla que está sobre la superficie de toda la tierra y todo árbol en el cual hay fruto de árbol que da semilla. Que os sirva de alimento" (Génesis 1: 29).

El Génesis no registra si durante el período que va desde que se dieron estas directrices hasta el Diluvio, aproximadamente 1700 años, el hombre hubo incluido alguna carne en su alimentación o no. En realidad, no parece probable tal cosa, pues cuando a Noé se le mandó introducir a los animales en el arca, Dios le dijo: "Y en cuanto a ti, toma para ti toda clase de alimento que se come; y tienes que recogerlo, y tiene que servir de alimento para ti y para ellos (es decir, los animales)" (Génesis 6: 21), orden que, como las anteriores, debió referirse a los alimentos producidos por la tierra, que usarían tanto Noé y su familia como los animales que fueron introducidos en el arca.

Pasado el Diluvio, sin embargo, Dios permitió que el hombre incluyese la carne en su alimentación. Él dijo: "Todo animal moviente que está vivo puede servir de alimento. Como en el caso de la vegetación verde, de veras lo doy todo a vosotros. Sólo carne con su alma —su sangre— no debéis comer" (Génesis 9: 4). Sin embargo, esta concesión era provisional y estaba motivada por la nueva situación precaria del ser humano, ahora no sólo caído en el error sino, además, con un entorno ecológico bastante maltrecho como consecuencia del Diluvio. Los animales, espoleados por el hambre, usaron su inteligencia instintiva para sobrevivir, y comenzó la depredación. Cazadores y potenciales víctimas se adaptaron a un nuevo orden biosférico, hasta entonces desconocido, estableciéndose lo que pudiéramos llamar un "equilibrio de terror", el cual perdura hasta el presente. Ya no era cuestión de vivir, sino de sobrevivir. Por consiguiente, si en el reino animal estaba dándose esta nueva situación, permitir depredar animales al hombre, en el interés de su supervivencia, no era otra cosa que una concesión razonable.

Parece ser que el profeta Isaías, del siglo VIII antes de la EC, predijo condiciones paradisíacas para un futuro distante, cuando la imperfección humana tocara a su fin y el Creador eliminara del planeta todo vestigio del desequilibrio. En aquel tiempo bendito, tanto en sentido figurado como literal, habrían de cumplirse las siguientes palabras: "Y el lobo realmente morará por un tiempo con el cordero, y el leopardo mismo se echará con el cabrito, y el becerro y el leoncillo crinado y el animal bien alimentado todos juntos;

y un simple muchachito será guía sobre ellos. Y la vaca y la osa mismas pacerán; sus crías se echarán juntas. Y hasta el león comerá paja justamente como el toro. Y el niño de pecho ciertamente jugará sobre el agujero de la cobra; y sobre la abertura para la luz de una culebra venenosa realmente pondrá su propia mano un niño destetado. No harán ningún daño ni causarán ninguna ruina en toda mi santa montaña; porque la tierra ciertamente estará llena del conocimiento de Jehová como las aguas cubren el mismísimo mar" (Isaías 11: 6-9).



El texto de Isaías transmite una imagen de armonía y paz en la biosfera, entre el hombre y los animales. Evidentemente, dicho cuadro sería imposible si de alguna manera el hombre sacrificara a los animales para alimentarse de ellos. Por consiguiente, el retorno a la alimentación incruenta original, vegetariana, y tal vez auspiciadora de frutos animales (leche, miel, etc.), aparentemente será la norma. Tampoco se explotaría a los animales para obtener su fruto a toda costa, sino más bien éste se vería como un producto de regalo, donado generosamente al hombre, algo que agradecer, un reflejo del interés del Creador en sus criaturas, porque vuelve a funcionar plenamente el magistral diseño de cooperación y reciprocidad benefactora que el Sumo Hacedor diseñó e implantó en sus criaturas terrestres allá en los comienzos.