

DIETA ZEN. ERRORES. Entre los errores más llamativos de esta dieta están los de defender que el organismo humano puede transmutar unos elementos en otros, por ejemplo, obtener potasio a partir de sodio. Por otra parte la culminación de la dieta es la llamada dieta +2, exclusivamente basándose en cereales. Ello significa, en la práctica, una gran deficiencia en vitamina B12 y en vitaminas A, C y D, así como bajos contenidos y dificultades de absorción para el calcio y el hierro. Todo ello, aparte de la baja calidad biológica de las proteínas ingeridas, escasas en algunos aminoácidos esenciales. Por ello, esta dieta constituye en su estado más avanzado un peligro para la salud. Los peligros graves de seguir una dieta de este tipo incluyen desde la anemia, al escorbuto, hipocalcemia, hipoproteinemia e, incluso, la muerte.