

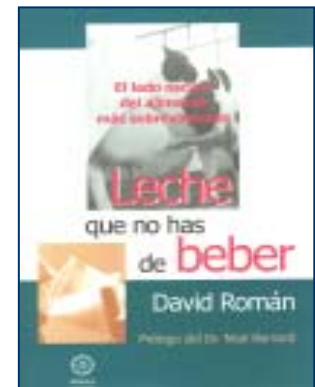
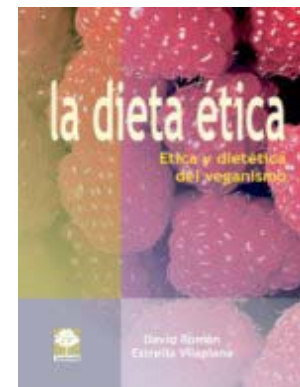


Nutrición vegetariana, salud y bienestar

por David Román
Sociedad Naturista Vegetariana - Alcoy
5 de octubre de 2006

Presentación: David Román

- Presidente de la **Sociedad Naturista Vegetariana de Alcoy** – es.geocities.com/snvalcoi
- Promotor y presidente de la **Unión Vegetariana Española (UVE)** – www.unionvegetariana.org
- Miembro electo del Consejo de la **Unión Vegetariana Internacional (IVU)** – www.ivu.org
- Autor de los libros “*La dieta ética*” y “*Leche que no has de beber*”

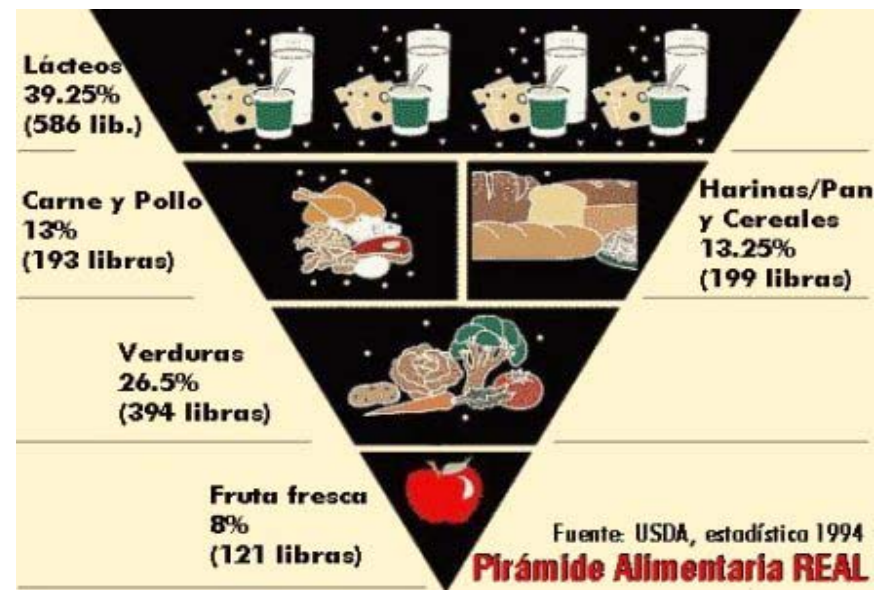
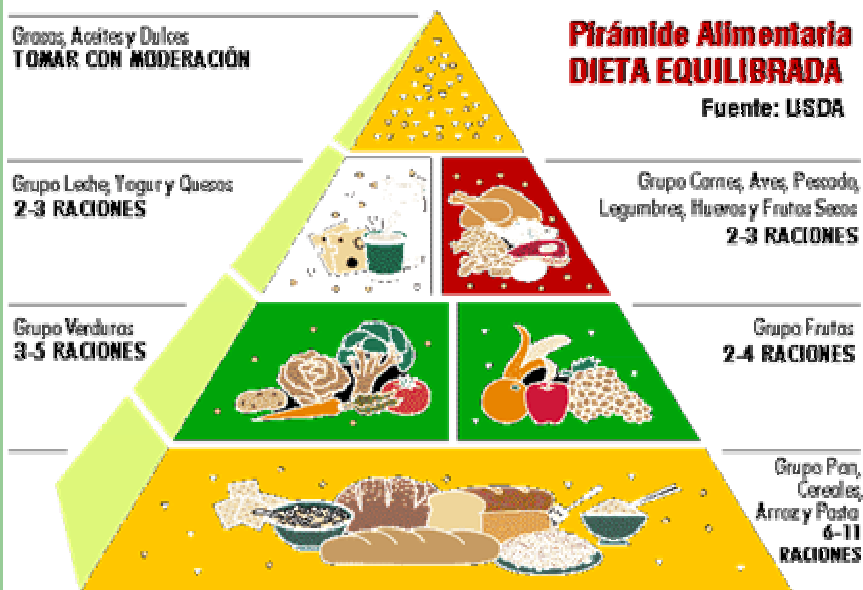


Problemas de la dieta convencional actual

- Excesivo consumo de grasas
- Excesivo consumo de proteína
- Excesivo consumo de dulces
- Excesivo consumo de alimentos refinados
- Excesivo consumo de lácteos
- Escaso consumo de frutas y verduras (campana '5 al día')



Recomendaciones actuales y realidad



Beneficios de la alternativa vegetariana

- **SALUD:**
 - Aportes nutricionales más adecuados
 - Menor ingesta de contaminantes
 - Menor riesgo de toxiinfecciones alimentarias
 - Menor esfuerzo digestivo = mayor energía
 - Ayuda en claridad mental y espiritualidad
- **ÉTICA:** evitamos dañar a los animales (50.000.000.000 animales sacrificados para comida)
- **ECOLOGÍA:** menor impacto ambiental

Lo que dicen los expertos...

“La postura de la *Asociación Americana de Dietética* y de la *Asociación de Dietistas de Canadá* es que las dietas vegetarianas adecuadamente planificadas son saludables, nutricionalmente adecuadas, y proporcionan beneficios para la salud en la prevención y el tratamiento de determinadas enfermedades.

Las dietas veganas, lacto-vegetarianas y ovo-lacto-vegetarianas bien planeadas son apropiadas para todas las etapas del ciclo vital, incluyendo el embarazo y la lactancia.”

Journal of the **American Dietetic Association** (Junio 2003 Vol. 103 Núm. 6 Pág. 748-765)

Texto original en: http://www.eatright.org/Public/GovernmentAffairs/92_17084.cfm

Traducción disponible en: <http://www.unionvegetariana.org/ada.html>

Beneficios nutricionales

- Mayor aporte de carbohidratos, fibra, magnesio, potasio, boro, vitaminas K, B9, C y E, antioxidantes (carotenoides...) y otras sustancias fitoquímicas.
- Menor aporte de grasas saturadas, colesterol, proteína animal y sodio



Beneficios: contaminantes



- Con una dieta vegetariana se ingiere menor cantidad de: dioxinas, bifenilos policlorados, hexaclorobenzeno, difenil ésteres polibromados, HAP, Naftalenos Policlorados, arsénico, cadmio, mercurio, plomo...
- **Pescado y marisco: “campeones”, con diferencia, en dioxinas y mercurio** (todos los contaminantes acaban en el mar)
- **Los niveles más bajos en todas las sustancias anteriores: frutas, legumbres, tubérculos y verduras.**
- **Riesgos de dichas toxinas:**
 - **Cáncer** (la cantidad de dioxinas detectada en la comida habitual de España provoca un aumento en la probabilidad de padecer cáncer de 1.360 casos por millón de habitantes)
 - **Alteraciones hormonales**
 - **Alteraciones sobre el sistema reproductor**
 - **Alteraciones inmunológicas**
 - **Alteraciones neurológicas**
- **Niños: grupo de edad más expuesto a contaminantes, sobre todo por exceso de lácteos y carnes.**

Lo que muestran los estudios:

- Los vegetarianos presentan menor incidencia de:
 - Obesidad
 - Enfermedades cardiovasculares (31% menos de riesgo en varones y 20% en mujeres, y menor en veganos; colesterol: 14% menos en vegetarianos, y 35% menos en veganos)
 - Hipertensión arterial
 - Diabetes (80% mayor en no vegetarianos)
 - Cáncer (especialmente de colon, mama, próstata, ovario)
 - Osteoporosis (efecto de la proteína)
 - Otros: cálculos biliares, diverticulosis, nefropatía, etc.

Tipos de dietas vegetarianas

Según la Unión Vegetariana Internacional, el vegetarianismo se define como la práctica de no comer carnes, aves ni pescados, ni sus derivados, con o sin el uso de productos lácteos o huevos.

- Dieta ovo-lacto-vegetariana
- Dieta lacto-vegetariana
- Dieta vegetariana o vegana
- Dieta crudívora

Todas las dietas vegetarianas no son necesariamente sanas, por ejemplo cuando se consume una elevada cantidad de productos lácteos de alto contenido graso.

Lo más importante...

- La dieta ha de ser completa, variada y equilibrada, y debe satisfacernos tanto físicamente como psicológicamente
- Cuanta más variedad, mejor
- Será equilibrada si se incluye una adecuada proporción de tipos de alimentos
- Importancia de los alimentos integrales
- Vigilar el aporte de ciertos nutrientes esenciales

Nutrientes importantes a vigilar

- Calorías: han de ser suficientes sin excederse
- Proteínas: menos es mejor. Serán suficientes siempre que haya suficientes calorías
- Vitamina D: la aporta la luz solar sobre la piel (15 min./día)
- Hierro: no hay mayor riesgo de anemia, pero conviene favorecer su absorción con alimentos ricos en vitamina C
- Calcio: reducir sal, alcohol, café; aumentar actividad física
- Omega-3: recomendable incluir más en la dieta (nueces, semilla de lino molida, aceite de lino)
- Yodo: recomendable tomar algas o sal yodada
- Vitamina B12: recomendable tomar alimentos enriquecidos o suplementos. Puede existir un especial riesgo de trastornos por carencia en niños

Realizar al menos
60 minutos de
actividad física
cada día



Otros esenciales - FUENTES DE:
Ácidos grasos Omega-3
Vitamina B12
Vitamina D

**Bebida de soja enriquecida
y otras alternativas**
6-8 raciones

**Legumbres
y derivados**
2-3 raciones

Verduras
3 ó más
raciones

Frutas
2 ó más
raciones

Cereales
6 - 11
raciones

Dibajo de Dave Brousseau

- Comer una variedad de alimentos de cada uno de los grupos.
- Beber diariamente 6-8 vasos de agua y/o otros líquidos.
- Limitar la ingesta de grasas concentradas, aceites y azúcares, si se usan.



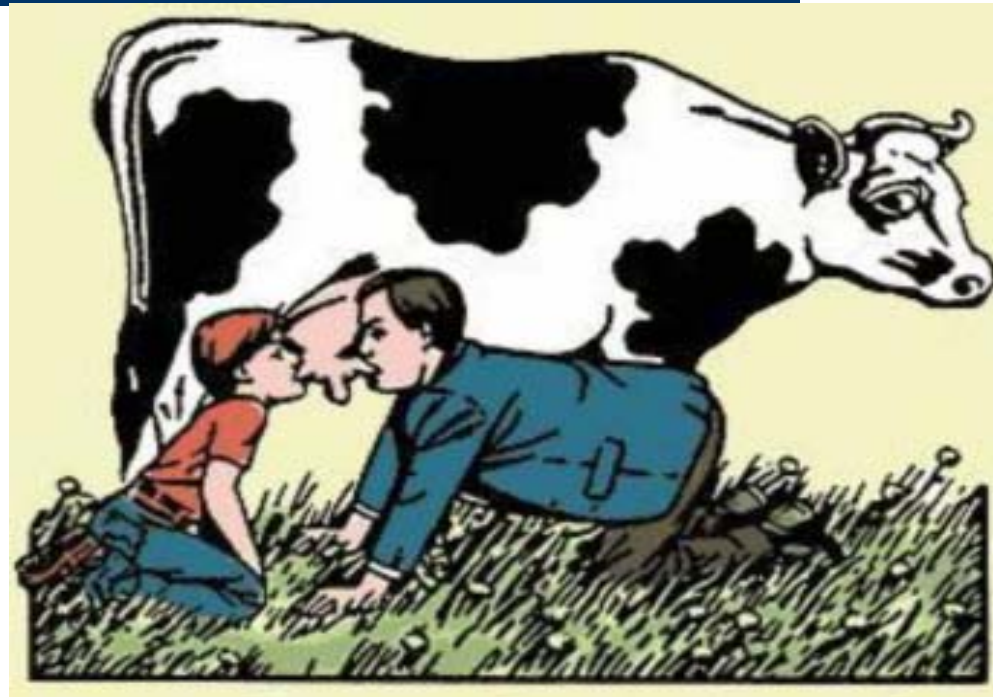
Cómo construir una dieta equilibrada

Guía diaria de alimentos vegetarianos

© Vesanto Melina y
Brenda Davis, 2003

Lácteos... ¿sí o no?

- Problemas con las **grasas**
- Problemas con las **proteínas**
- Problemas con el **calcio**
- Problemas con las **hormonas**
- Problemas con los **contaminantes**
- ... y además *NO son necesarios en el ámbito de una dieta equilibrada*



Para más información...

- Web de la **Unión Vegetariana Española (UVE)** – www.unionvegetariana.org
- Web de la **Unión Vegetariana Internacional (IVU)** – www.ivu.org/spanish
- Web de **Ana Moreno** – www.mundovegetariano.com

- Correo electrónico: info@unionvegetariana.org

GRACIAS POR LA ATENCIÓN