

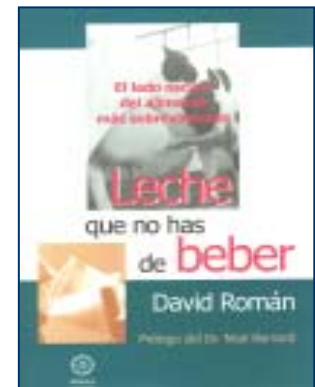
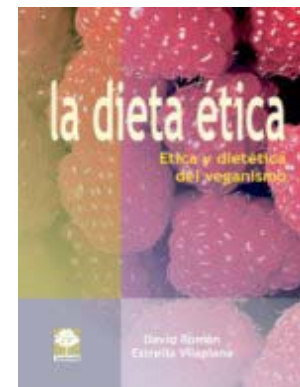


# **Nutrición vegetariana, salud y bienestar**

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

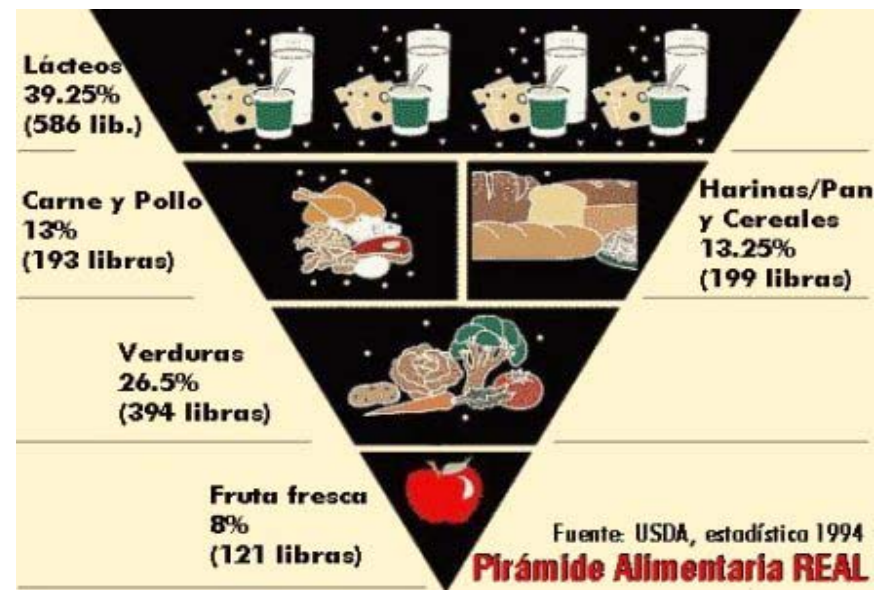
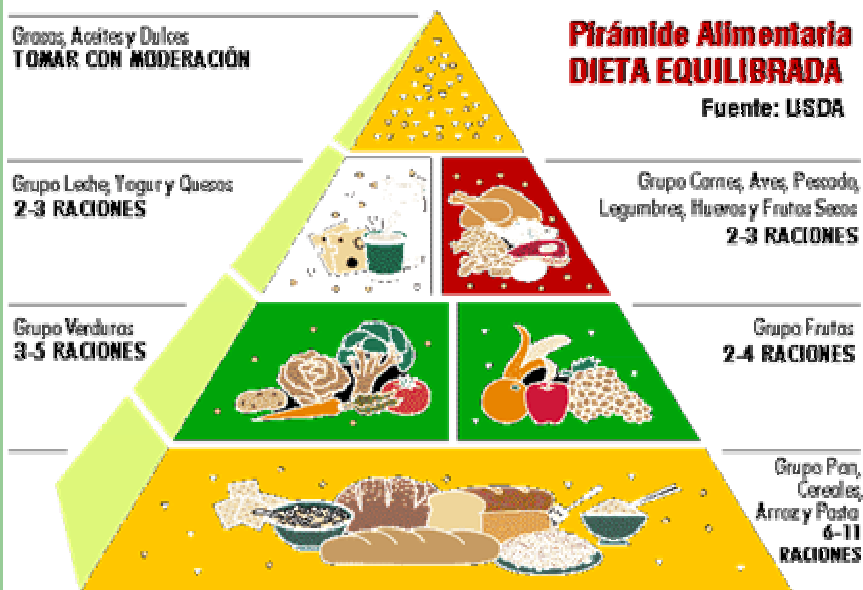


# Problemas de la dieta convencional actual

- 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 (campaña '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](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 Brusseaux*

- 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

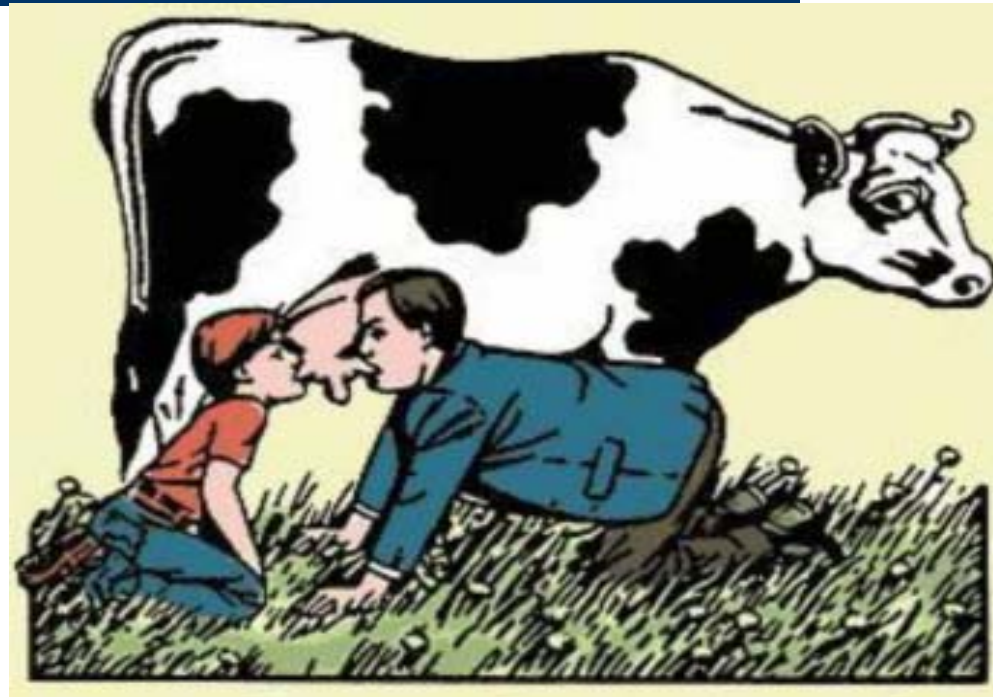
## Guía diaria de alimentos vegetarianos

© 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](http://www.unionvegetariana.org)
- Web de la **Unión Vegetariana Internacional (IVU)** – [www.ivu.org/spanish](http://www.ivu.org/spanish)
- Web de **Ana Moreno** – [www.mundovegetariano.com](http://www.mundovegetariano.com)
  
- Correo electrónico: [info@unionvegetariana.org](mailto:info@unionvegetariana.org)

**GRACIAS POR LA ATENCIÓN**