



BUSCADOR

[buscador avanzado]



Ciencia animada : Revista : Agenda : Enlaces : La investigación en Andalucía

NOTICIAS

➤ Agroalimentación ➤ Ciencias de la vida ➤ Física, química y matemáticas ➤ Ciencias económicas, sociales y jurídicas

➤ Política y div. científica ➤ Tec. de la producción ➤ Salud ➤ Información y telecom. ➤ Medio ambiente ➤ Entrevistas

RSS

PRESENTACIÓN DE ANDALUCÍA INVESTIGA

SCIENCE PICS

INNOVA PRESS

AGROALIMENTACIÓN

UNA DIETA DESCONOCIDA PERO SALUDABLE

26 de Enero de 2009

“Los más jóvenes con formación media o superior son quienes muestran más interés por el vegetarianismo a causa de la preocupación que sienten por el trato que se da a los animales en la ganadería intensiva”, explica David Román, presidente de la UVE. Al contrario de lo que comúnmente se piensa “una dieta vegetariana bien planificada, incluso en la variante vegana, es apropiada para todas las etapas del ciclo vital”.

Tamara Velázquez

La dieta es un elemento determinante en la vida de una persona. Tanto es así que puede condicionar su rutina diaria hasta el punto de limitar decisiones tan habituales como las que implican elegir el mercado de confianza o el restaurante en el que almorzar con los amigos. Optar por una alimentación poco frecuente, como la vegana, se convierte en un obstáculo para los españoles, pues “en nuestra cultura todo gira alrededor de una buena comida”, afirma Mariano Mañas, profesor experto en vegetarianismo del Instituto de Nutrición y Tecnología de Alimentos de la [Universidad de Granada](#).

En España, a diferencia de lo que sucede en otros países, no existen datos oficiales relativos a la población vegetariana. Las cifras que maneja la Unión Vegetariana Española (UVE) se remontan a 2006 y se corresponden con lo recogido en un estudio de mercado elaborado por una marca alimentaria, que indicaba que el número de vegetarianos españoles rondaba el 3% de la población total. En un balance posterior, elaborado por los nutricionistas de la UVE, esta suma disminuyó hasta el 0,8% (unas 368.000 personas) tras excluir a aquéllos que aún consumiendo pescado o pollo decían formar parte de este colectivo. De ellos se estima que únicamente el 10% sea vegetariano o vegano. “Los más jóvenes con formación media o superior son quienes muestran más interés por el vegetarianismo a causa de la preocupación que sienten por el trato que se da a los animales en la ganadería intensiva”, explica David Román, presidente de la UVE.

El vegetarianismo es más conocido como veganismo, por su traducción literal de la palabra inglesa *vegan*. Esta práctica se rige por el consumo de una dieta carente de todo producto animal. Pero sus seguidores no sólo renuncian a él como alimento por motivos éticos, morales, religiosos o físicos, además de dietéticos, consideran que su comportamiento tiene que ser ajeno al consumo animal en cualquiera de sus variantes. Esto hace que encuentren numerosos obstáculos a la hora de hacer la compra porque “muchos productos como cosméticos, tintes, películas de cine, botones o jabones se elaboran a partir del cerdo y es muy difícil controlar la composición exacta de los mismos”, explica el profesor Mañas. Por eso, convertirse en vegetariano implica mucho más que la eliminación de ciertos grupos de alimentos.

El constante cultivo de verduras, hortalizas y frutas frescas hace de España un país saludable y el alto contenido en vegetales y leguminosas de la dieta mediterránea, además de la escasa presencia de carne en ella, la acercan a las costumbres vegetarianas. A pesar de ello, “la importante tradición gastronómica del país hace que sea difícil encontrar vegetarianos”, asegura Mañas. Junto a ello está la idea equivocada que mantiene la inmensa mayoría de la sociedad de que ser vegetariano puede acarrear consecuencias negativas para el organismo por la falta de nutrientes que, como la vitamina B12, sólo es posible incorporar al cuerpo humano mediante la ingesta de carne.



Las peculiaridades de esta dieta hacen imprescindible pedir consejo a un nutricionista para consumirla

por ejemplo, y dándoles trucos para aprovechar al máximo sus propiedades.

El correcto seguimiento de estos consejos permite que las dietas veganas, lacto-vegetarianas y ovo-lacto-vegetarianas cubran las necesidades de bebés, niños y adolescentes y promuevan su normal crecimiento pues, según indica la Asociación Americana de Dietética, “estas dietas en la infancia y la adolescencia pueden ayudar a establecer patrones de alimentación saludables a lo largo de la vida y ofrecen ventajas nutricionales importantes [...] sólo las dietas extremadamente restrictivas, tales como la frugívora o crudívora (en las que sólo se consumen frutos o vegetales crudos), se han asociado con un deterioro en el crecimiento y, por tanto, no pueden ser recomendadas para bebés o niños”.

El requisito imprescindible para que los pequeños crezcan sanos es “enfatarizar en el uso de buenas fuentes de calcio, hierro y zinc junto con prácticas dietéticas que promuevan su absorción a partir de alimentos vegetales”. La aportación de vitamina B-12 a niños veganos es absolutamente necesaria y se consigue con fuentes de esta vitamina de origen no animal, entre las que están los alimentos fortificados con B-12 como algunas marcas de bebida de soja, cereales de desayuno y levadura nutricional enriquecida. Los atletas también pueden cubrir sus necesidades nutricionales siguiendo una dieta vegetariana.

Menú vegano

Desayuno:

Fruta del tiempo.

Almuerzo:

Ensalada variada con germinados y semillas de girasol o calabaza.

Verduras al vapor, salteadas, estofadas...

Arroz con lentejas o garbanzos y algas.

Merienda:

Fruta, frutos secos (pasa, orejones, nueces, etc.) o un vaso de leche vegetal (de almendra, soja, horchata de chufa, etc.).

Cena:

Sopa o ensalada

Verdura acompañada de alguna proteína vegetal como pueden ser el tofu (queso de soja), el seitán (también conocido como “carne vegetal”, se elabora a partir de gluten de trigo mezclado con harina, pan rallado, especias y agua con salsa de soja o caldo vegetal), el tempeh (fermentado de alubias de soja) o la soja texturizada (concentrado de proteína de soja).

Si quiere descargar las imágenes de esta información pinche en los siguientes enlaces:

<http://www.sciencepics.org/fotos/2793-Verdura.jpg><http://www.sciencepics.org/fotos/5089-Fruta.jpg>http://www.sciencepics.org/fotos/2713-Fruta_3.jpg**Más información:**

El vegetarianismo se rige por el consumo de una dieta carente de todo producto animal

Sin embargo, la postura oficial de la Asociación Americana de Dietética apunta a que “una dieta vegetariana bien planificada, incluso en la variante vegana, es apropiada para todas las etapas del ciclo vital, incluso durante el embarazo, la lactancia, la infancia, la niñez y la adolescencia”. Mañas coincide con esta visión y estima que “tanto la vegetariana como la mediterránea son formas de alimentación sanas siempre que sean equilibradas, ahí está la clave”.

Beneficios

¿En qué supera la vegetariana a otras dietas occidentales? Entre las ventajas están el descenso del consumo de grasas saturadas, colesterol y proteínas animales, así como el incremento de carbohidratos, fibra, magnesio, potasio y antioxidantes como las vitaminas C y E. La ingesta de vegetales proporciona una alta cantidad de fitoquímicos que son sustancias biológicamente activas y, aunque no son nutrientes esenciales, producen efectos positivos para la salud. Otros elementos a su favor son que el Índice de Masa Corporal de un vegetariano es inferior al de los consumidores de otras dietas y entre los miembros de este colectivo desciende la tasa de mortalidad por accidente cardiovascular, los niveles de colesterol en sangre y los de presión sanguínea. Algunas enfermedades, como la hipertensión, la diabetes tipo 2 y los cánceres de próstata y colon se detectan en menor medida entre pacientes vegetarianos.

Las peculiaridades de esta dieta hacen imprescindible que todo el que opte por su consumo pida consejo a un nutricionista que lo asesore tanto sobre las diferentes variedades que existen dentro de ella en función de los alimentos que incluyan (algunos vegetarianos consumen huevo, leche y sus derivados, son los ovo-lacto-vegetarianos) como sobre el modo de combinarlos, ofreciéndoles mecanismos para compensar la falta de hierro, zinc o calcio,



Los atletas pueden cubrir sus necesidades nutricionales siguiendo una dieta vegetariana

Mariano Mañas
Catedrático en fisiología del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos
[Universidad de Granada](#)
Tel.: 958 24 10 00 ext. 20309

« **VOLVER**

[IMPRIMIR]

[ENVIAR NOTICIA]

[MÁS NOTICIAS]

[HEMEROTECA]

[Creative Commons License](#)

Este portal se publica bajo una [licencia de Creative Commons](#).



Quiénes somos : Contáctanos : Boletín electrónico : Innova Press : Mapa web