

Introducción

El vegetarianismo, contrario a lo que se piensa, no es sólo un tipo de cocina en la que no se emplean alimentos de origen animal, es un estilo de vida que trae múltiples beneficios a quienes la practican y aún, ayuda en la conservación del medio ambiente y la reducción en la huella de carbono a razón de un consumo más racional de los recursos.

A través del estudio de los contenidos presentados a continuación, el aprendiz estará en capacidad de identificar las ventajas del régimen vegetariano a través del conocimiento de sus características y generalidades, con el fin de mejorar su calidad de vida y hasta prolongar su proceso vital. Sea usted Bienvenido!

Contenidos Actividad de Aprendizaje 1: Principios

1. Caracterización	3
2. Principios que rigen la dieta vegetariana.....	5
3. Tipos de dieta vegetariana	6
4. Beneficios.....	8
5. Ventajas y desventajas	10
Referencias	13
Control del documento.....	15

1. Caracterización



Fuente: (Buchachon, 2011)

En nuestros días, el boom del vegetarianismo permea muchos ámbitos sociales. Es habitual escuchar que día tras día, muchas personas deciden optar por este régimen, no sólo por encontrar una nueva dieta para reducir medidas, sino para adquirir hábitos que irán en pro de un estilo de vida que conllevará a una mejor calidad de vida. La pregunta es ¿por qué razón cada día hay más vegetarianos? Para dar respuesta a este interrogante, es aconsejable revisar algunas de las características de este tipo de alimentación, sus ventajas, desventajas, propiedades y principios.

Román (s.f.) habla del vegetarianismo no sólo como un tipo de dieta sino para referirse a un estilo de vida en la que se practica la vida compasiva, se vive de los productos del reino vegetal con o sin adición de productos lácteos y/o huevos. También promueve el uso alternativo de productos que no tengan origen animal. Una persona que lleva un estilo de vida de este tipo, evita o denuncia el maltrato, daño y explotación a los animales, pero sobre todo, va el pro de la excelencia en el estado de salud, bienestar emocional, físico, mental y espiritual.

Las razones que llevan a una persona a adquirir hábitos del estilo de vida vegetariano incluyen, según lo enumera Christoffel (1981):

- Salud: al ser dietas bajas en grasas, sal y azúcar, por lo que reducen el riesgo de enfermedades potencialmente mortales. Además, ya que los pesticidas muchas veces se acumulan en las grasas animales, se evita el riesgo de contaminación de este tipo.

- **Ética:** aquí interviene la defensa de los derechos animales, pues algunos grupos evitan el consumo a causa de los vejámenes y maltratos a los que son sometidos para propósitos alimenticios, de entretenimiento y producción, entre otros.
- **Ecología:** gracias a la producción masiva de carne, se requiere alimentación de igual proporción para el ganado y se deja una huella de carbono insuperable. Si se utilizara este recurso vegetal para consumo humano y no animal, no sólo se acabaría el hambre mundial, sino que se pondría un grano de arena en la reducción del calentamiento global.
- **Economía:** los alimentos de origen animal son más caros que otros por su procesamiento, esto hace que al pensar en vegetarianismo, se pueda también hablar de ahorro.
- **Religión:** la mayoría de grupos religiosos practican y recomiendan este tipo de dieta para el equilibrio mental, espiritual y físico. Entre los más populares se encuentran los Adventistas del Séptimo Día, Hebreos Negros, Budistas, Hare Krishna, entre otros.
- **Filosofía:** muchos vegetarianos consideran que el aparato digestivo humano y su dentición están más vinculados a los herbívoros que a los carnívoros por sus similitudes.

Entre otras características también se pueden contar su creciente número a razón de los beneficios que reporta no sólo a nivel físico, sino de apariencia, pues muchos famosos han adoptado este tipo de régimen por los cambios evidentes en la lozanía de la piel, cabello y uñas, así como la vitalidad, energía y dinamismo que tiene un cuerpo desintoxicado.

2. Principios que rigen la dieta vegetariana

En primer lugar, Pérez (2014) nos plantea que una dieta vegetariana no sólo implica el reducir el consumo de las carnes, aves, pescados y mariscos, sino evitarlas completamente. De ahí que se requiere por parte de quien realice el cambio, mucha fuerza de voluntad para regresar a los viejos hábitos alimenticios.

También se concibe la idea de que un menú vegetariano sólo está compuesto por verduras y frutas, y muy contrario a esto, la dieta sin carnes requiere de una gran variedad de productos para que sea exitosa, esto a razón de la proporción de nutrientes que recibirá el organismo.

Además, es necesario recordar que los nutrientes de los productos de origen animal, no pueden ser totalmente sustituidos por los vegetales y granos, esto hace replantear la idea de sólo cierto tipo de alimentos puede compensar lo que se deja de consumir a razón del origen.

En una dieta vegetariana, se deben incorporar las legumbres, hortalizas, cereales, verduras y por supuesto, frutas. La idea es eliminar el consumo de productos que provengan o en el que intervengan animales para su elaboración, por ejemplo la miel, gelatina, huevos, lácteos. Esto a razón no sólo de las proteínas de origen no vegetal que contienen, sino en el trato que puedan recibir los animales durante su elaboración o procesamiento.

Cuando se tiene una ingesta alta en productos ricos en fibra, sin refinar, bajos en sal y azúcar, se puede reducir el riesgo de enfermedades cardíacas, intestinales, diabetes, cálculos biliares y cáncer, sino poder alcanzar la dieta vegetariana perfecta, en donde se tiene cuidado de cada detalle en pro de la salud.

Hay que tener en cuenta el consumo de alimentos que estén lo más frescos posibles y de origen orgánico, ya que estos contienen más nutrientes que los de otro tipo. Así mismo, se recomienda la ingesta de frutas y verduras de temporada, pues son más económicas y abundantes.

Otro principio es el cuidado en la ingesta de harinas procesadas. Por lo general, un vegetariano no consume alimentos con preservantes, químicos o edulcorantes. También se abstiene de productos hechos a base de harina “blanca”.

3. Tipos de dieta vegetariana



Fuente: (Eman, 2010)

Con relación a los tipos de dieta vegetariana y de vegetarianos, se pueden tejer muchos mitos y verdades, pero la realidad es que sólo a partir del siglo XX se ha considerado esta práctica como una manera de mejorar la salud. A continuación y de acuerdo con los planteamientos de García (2000) se hará una breve descripción de los tipos de vegetarianos:

- Lacto-ovo vegetariano: este grupo de persona evita el consumo de carnes, pero incluyen los productos lácteos en su dieta, es decir, la leche, queso, mantequilla, huevos, entre otros.
- Lacto vegetariano: al igual que el grupo anterior, excluye las carnes de la dieta, sin embargo, toma los lácteos como parte de la ingesta periódica con el fin de no perder los componentes nutricionales que se encuentran en la proteína animal.
- Ovo vegetariano: excluyen el uso de productos de origen animal a excepción de los huevos.
- Vegetariano puro o vegano: son los más estrictos pues su dieta sólo se basa en plantas por razones dietéticas. Evitan el consumo de cualquier producto de origen animal.

- Frutariano: este grupo de vegetarianos tiene una dieta que consta sólo de frutas frescas y alimentos que se consideran como tales, es decir, pepinos, aguacates, tomates, entre otros.
- Crudívoros: una persona que se somete a esta dieta, debe consumir los alimentos, en este caso, frutas, verduras, nueces, semillas, cereales mojados, germinados y legumbres en su estado natural, sin ningún proceso de cocción. Esto con el fin de conservar las enzimas que contienen estos productos.
- Dieta vegetariana de comida viva: este grupo se asemeja mucho al de crudívoros, con la diferencia particular que calientan algunas comidas en deshidratadores con regulador de temperatura. La temperatura promedio es de 105 a 155 grados para evitar la pérdida de enzimas.

Cualquiera de estas dietas disminuye el padecimiento de enfermedades coronarias, cáncer, hipertensión, diabetes, y sobre todo, obesidad. En algunos casos de vegetarianismo extremo, se recurre al consumo de **vitamina B12, solo disponible en la proteína animal**, por medio de los suplementos. La clave está en la variedad.

4. Beneficios



Fuente: (Stockimages, 2013)

Son innumerables los beneficios que ofrece la dieta vegetariana, desde la conservación de la salud, hasta la prolongación de la vida, pasando por un mejor estado de ánimo y condiciones mentales que favorecen el aprendizaje y la concentración. Pese a lo que se piensa, son adecuadas para cualquier etapa de la vida y pueden cubrir adecuadamente los requerimientos nutricionales de bebés, adolescentes y niños promoviendo un crecimiento de acuerdo a los estándares.

A propósito de este aparte, Bernácer (2013) enumera algunos de los beneficios más importantes que reporta el practicar el estilo de vida vegetariano:

- Niveles bajos de colesterol y presión sanguínea
- Menor riesgo de diabetes tipo 2 e hipertensión
- Menor tasa de cáncer
- Índice de masa corporal más bajo
- Mayor vitalidad, ánimo y concentración
- Menor incidencia de cálculos renales
- En algunos casos, los hombres pueden llegar a vivir 8 años y las mujeres 7 años más que la población general
- Se tiene un cuerpo desintoxicado, libre de elementos que puedan afectar el organismo
- Se logran mejores estados de paz y calma, al liberar el cuerpo de elementos contaminantes

Por otro lado, es evidente que una dieta vegetariana reporta beneficios basado en el tipo de alimentación que se tenga, es decir, el tipo de vegetariano que se decida ser. Aquí se enumeran otros elementos positivos provenientes de este régimen:

- El consumo de grasas vegetales disminuye la presión arterial, al contrario de las de origen animal
- La ingesta de productos de origen vegetal siempre resultará más económica si se piensa en evitar gastos médicos
- Permite que el cuerpo esté más predispuesto para el desarrollo de actividades físicas
- Es una dieta recomendada por atletas y fisicoculturistas quienes encuentran que en la ingesta de pastas y cereales la fuente de energía necesaria, una ayuda en la construcción de músculos y aumento en la resistencia.

En conclusión, cuando el cuerpo deja de recibir ciertas toxinas provenientes no sólo de los alimentos de origen animal, sino de algunos otros cuyas cadenas de elaboración incluyen altas cantidades de químicos y elementos sintéticos, comienza un proceso de restauración y reajuste, permitiendo que todos los procesos vitales se lleven a cabo de manera ordenada y efectiva.

5. Ventajas y desventajas



Fuente: (Marín, 2012)

La dieta vegetariana es considerada como una de las mejores y que ayuda a conservar un buen estado físico, mental y emocional. Pese a ello, hay algunos inconvenientes propios de una dieta en la que se obvian algunos elementos muy comunes en la dieta regular. Se enumerarán en primer lugar las ventajas, para luego hacer un desglose de las desventajas.

Ventajas

Gottau (2011) menciona entre las ventajas, el bajo aporte de grasas saturadas provenientes de productos de origen animal, y el mínimo aporte de colesterol, así como el alto consumo de fibra y de cereales integrales, esto ayuda en la prevención de innumerables enfermedades, entre ellas el cáncer, y la reducción en la alteración de la presión arterial.

Por su parte, González (2013) establece que además de las antes mencionadas, existen otras razones que hacen ver al vegetarianismo como una ventaja, entre ellas están:

- El consumo de frutas y vegetales aumenta la acumulación de antioxidantes que retrasan el envejecimiento y los efectos de los radicales libres.
- Ayuda a mantener la elasticidad de la piel, gracias al alto consumo de agua
- Al tener procesos digestivos más cortos, se evita el riesgo de infecciones estomacales o intestinales.

- Muchas personalidades de la antigüedad como Platón, Sócrates y Da Vinci eran vegetarianos

Desventajas

Sin embargo, así como se encuentran ventajas, existen algunos factores que pueden no ser muy favorables para la salud. Entre ellas Vyhmeister (1977) advierte con relación a la dieta vegetariana:

- El bajo contenido calórico de los productos vegetarianos obligan a que se requiera mayor cantidad de alimentos para suplir las mismas necesidades.
- Las proteínas de origen vegetal tienen menos valor biológico y por lo tanto, no pueden suplir de igual manera a las animales.
- Una de las más comunes es la incidencia de la vitamina B₁₂ presente sólo en productos de origen animal y en pequeñas proporciones en la soya y algunas algas marinas. Esto puede conllevar a casos de anemia o déficit de hierro.
- En zonas de baja radiación solar, puede haber una disminución en la proporción de vitamina D en el organismo, lo que podría conducir a la presencia de raquitismo.
- Para suplir la deficiencia de calcio, riboflavina, zinc o hierro, se requiere la ingesta de grandes cantidades de alimentos vegetales con estos componentes

Gottau (2011) también considera algunas desventajas en la ingesta de alimentos de la dieta vegetariana, entre los cuales se destacan:

- La baja ingesta de Omega 3 puede conducir a estados de salud negativos y ésta sustancia se encuentra presente en grandes concentraciones en pescados. Se requiere una alta ingesta de aceite de oliva o frutos secos para la compensación de este elemento.
- El desconocimiento de la compensación de proteínas, puede llevar a episodios de salud peligrosos e inclusive, muy negativos para quien no sabe realizar la transición de dieta.
- La ingesta pobre de productos vegetarianos o de agua puede también llevar a episodios de salud que pueden resultar peligrosos.

- La iniciación en el régimen alimenticio a edades mayores hace más difícil el proceso de transición y asimilación de los nuevos estándares. Se recomienda iniciar lo más joven posible.
- A veces resulta un poco más difícil encontrar opciones realmente vegetarianas en restaurantes, supermercados, hoteles lo que hace difícil el mantenerse fiel al régimen en caso de viaje u otro particular fuera de casa.

Para concluir, es importante destacar que muchas de las desventajas tiene un mismo origen: el desconocimiento de la dieta vegetariana. Por esta razón en actividades posteriores se darán muestras y recomendaciones para llevar un régimen vegetariano adecuado que reporte sólo ventajas y beneficios.

Referencias

- Bernácer, R. (2013). *Beneficios de la dieta vegetariana*. Consultado el 21 de Marzo de 2014, en: <http://www.webconsultas.com/dieta-y-nutricion/dieta-equilibrada/beneficios-de-la-dieta-vegetariana-6587>
- Buchachon, N. (2011). *Salad on Wooden Bowl Stock Photo*. [Imagen]. Consultado el 21 de Marzo de 2014, en: http://www.freedigitalphotos.net/images/Salad_g183-Salad On Wooden Bowl_p50847.html
- Christoffel, K. (1981). *A pediatric perspective on vegetarian nutrition*. Consultado el 21 de Marzo de 2014, en: <http://cpj.sagepub.com/content/20/10/632.extract>
- Eman, S. (2010). *Cheese*. [Imagen]. Consultado el 21 de Marzo de 2014, en: http://www.freedigitalphotos.net/images/Dairy_g103-Cheese_p18879.html
- González, (2013). *Los beneficios de ser vegetariana*. Consultado el 21 de Marzo de 2014, en: <http://www2.esmas.com/mujer/dietas-y-ejercicios/dietas/622537/beneficios-ser-vegetariana-salud-longevidad-vegetarianismo-anne-hathaway-veganos-cancer/>
- Gottau, G. (2011). *Dieta vegetariana: ventajas, desventajas y cómo favorecer la salud con la misma*. Consultado el 21 de Marzo de 2014, en: <http://www.directoalpaladar.com/salud/dieta-vegetariana-ventajas-desventajas-y-como-favorecer-la-salud-con-la-misma>
- Marín. (2012). *Woman with a bowl of fruits*. [Imagen]. Consultado el 21 de Marzo de 2014, en: http://www.freedigitalphotos.net/images/Eating_Drinking_g369-Woman With Bowl Of Fruits_p112581.html
- Pérez, L. (2014). *Los principios de la cocina vegetariana*. Consultado el 21 de Marzo de 2014, en: <http://kena.com/cocina-nutricion/los-principios-de-la-comida-vegetariana>
- Román. D. (s.f.). *¿Qué es un vegano?*. Consultado el 21 de Marzo de 2014, en: http://www.haztevegetariano.com/p/926/que_es_un_vegano
- Stockimages (2013). *Mischievous look of a Young Woman with fruits*. [Imagen]. Consultado el 21 de Marzo de 2014, en: <http://www.freedigitalphotos.net/images/mischievous-look-of-a-young-woman-with-fruits-photo-p177573>

- Vyhmeister, B. (1977). *Safe vegetarian diets for children*. Consultado el 21 de Marzo de 2014, en: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/322060>

Control del documento

NOMBRE	CARGO	DEPENDENCIA	FECHA
Sandra Rodríguez Hilson Tibaduiza	Expertos temáticos	Centro de Industria y de la Construcción	Marzo 19 de 2014
Sandra Milena Rodríguez Carmen Fernández	Editoras de Contenido	Centro de Industria y la Construcción	Marzo 21 de 2014
Diana Rocío Possos	Líder	Centro de Industria y de la Construcción	Marzo 21 de 2014