

Capacitate.



Curso Alimentación y Actividad Física

Módulo 7 / Resumen imprimible

	Mitos	Verdades
Grasas	El limón y el pomelo las disuelven	Ningún alimento las disuelve
Edulcorantes	Son peligrosos	No hay ninguna evidencia científica en su contra
Productos light	Ayudan a adelgazar	Colaboran en el descenso de peso si se los consume con mesura
Ayuno total	Es necesario hacerlo para adelgazar con rapidez	La falta total de alimento desacelera el metabolismo y no se adelgaza

	Mitos	Verdades
Lácteos	No son necesarios en la alimentación de los adultos	El aporte de lácteos (descremados) es indispensable a cualquier edad
Saciedad	Cuanto más calorías tiene un alimento, más saciedad produce	Las proteínas y las fibras producen mayor saciedad que otros alimentos hiper calóricos

	Mitos	Verdades
Transpiración	Transpirar adelgaza	Transpirar, a lo sumo, deshidrata
Frutas	Hay que comerlas en ayunas o entre comidas	El aporte de frutas es independiente del momento en que se ingieran
Vegetales	La papa engorda	Todo depende de la cantidad que se ingiera

¿Alimentos o medicamentos?

Siempre es mejor intentar reemplazar los medicamentos por alimentos. Esto siempre y cuando la patología no requiera de la medicación para su recuperación.

En determinadas patologías como por ej.: la celiaquía, diabetes I y II y pacientes que padecen de alergias alimentarias, una dieta adecuada contribuye a mejorar el tratamiento.

En el caso de la celiaquía, quitando el gluten de los alimentos como el trigo, cebada, centeno y avena (TACC), el paciente mejora los síntomas notablemente. El mejor remedio para este tipo de pacientes es una dieta correcta. Lo mismo sucede en casos de diabetes, donde el paciente mejora a partir de una dieta basada en el control de hidratos de carbonos.

Dietas “de moda”

- En una dieta de reducción de peso saludable, el 50-60 por ciento de la energía total debe provenir de carbohidratos,
- el 15 a 30 por ciento de proteínas
- y el 25 por ciento de las grasas. Perder peso rápidamente no es saludable, ya que si se ingieren muy pocas calorías por consiguiente también lo serán los nutrientes.

Dieta Disociada (Antidieta; Scardale)

- Tienen alto contenido de agua: frutas y verduras.
- “La adecuada combinación de alimentos permite que se absorban correctamente”. Evita la combinación de ALMIDÓN más PROTEÍNA.
- No se consume leche, yogur, queso, carne roja, ni huevo.
- Bajo aporte de carbohidratos, proteínas, hierro y calcio.
- Se basa en tres ingestas diarias.

Dieta Hiperprotéica (The Zone o Ducan)

- El 40% o más de las calorías provienen de las proteínas.
- El aporte de carbohidratos es bajo.
- El aporte de grasas va de normal a alto.
- Aporta alto contenido de grasas saturadas, colesterol y de sodio (este último, proviene principalmente del consumo de quesos y fiambres).
- Es deficiente en vitaminas, minerales y fibra.

- Enfatizan en el consumo de carnes, huevos y quesos.
- Restringen el consumo de cereales, legumbres, frutas y vegetales.

Dieta del Ayuno

- No se ingieren alimentos sólidos, solo se beben líquidos, procurando que no sobrepasen las 300 calorías diarias, como: jugos de frutas, caldo de verduras, infusiones, agua: 2 litros diarios como mínimo, para favorecer la desintoxicación.
- Duración de 1 a 40 días.
- Puede realizarse bajo internación o en forma ambulatoria.
- Contraindicaciones: En pacientes con alteraciones hepáticas, con hipertensión o diabéticos.
- Puede causar mareos y fatiga.

Dieta Cetogénica o dieta de Atkins

- Alto aporte de grasas. El 75% de calorías provienen de las mismas (18% de las grasas son saturadas).
- La cantidad de proteínas en la dieta se mantiene dentro de los parámetros normales: 20% del total de calorías diarias.
- Aporta muy baja cantidad de carbohidratos (5% ó menos de 20 gramos/día) (Ej.: 1 rebanada de pan tiene 15 g).
- Sugiere aportes de suplementos vitamínico y mineral y 8 vasos de agua por día.
- Tiene bajo aporte de fibra, Vitamina C, Vitamina E, folatos, calcio y magnesio.

¿Por qué no funcionan estas dietas?

Por lo general, al principio, las dietas demasiado reducidas en calorías producen una pérdida de peso, que es resultado de esta restricción. Sin embargo, al poco tiempo se produce un "efecto rebote" que hace que se recupere el peso perdido e incluso llegue a engordar más que antes. Esto sucede porque la mayor parte de la pérdida de peso no se produce por la reducción de la grasa corporal sino de agua y de glucógeno, una fuente de energía que se repone con facilidad con las comidas.

Además, cuando el organismo se encuentra frente a una brusca disminución en la ingesta de calorías (menos de 1.200 calorías diarias), se defiende gastando menos energía y almacenando grasa para sobrevivir con menos comida. Pero más tarde, cuando inevitablemente se retoma una alimentación más "normal", el cuerpo continúa aún con su sistema de "bajo consumo", sigue almacenando energía y gastando menos, lo que conduce a un nuevo aumento de peso.

Finalmente, al no estar diseñadas para las necesidades de cada persona, con el tiempo, estas dietas se vuelven aburridas y muy difíciles de sostener. Los planes que sólo se apoyan en la voluntad de la persona, tarde o temprano terminan abandonando.

Desventajas de este tipo de dietas:

- No permite una pérdida de peso a largo plazo.
- Hay un consumo aumentado de grasas saturadas y colesterol. Esto promueve enfermedades Cardiovasculares, Diabetes, entre otras, etc.
- Por el aumento de cuerpos cetónicos y de desechos proteicos se fuerza el trabajo renal y del hígado. Produce náuseas, dolor de cabeza, fatiga mental y mal aliento.
- El descenso de peso rápido puede producir litiasis vesicular.
- Hay un aumento de ácido úrico en sangre, lo que trae como consecuencia: la GOTA y CALCULOS RENALES
- Por una disminución en el aporte de fibra podemos provocar constipación

- No contienen el suficiente aporte de vitaminas y minerales. Por ende hay DEFICIENCIAS NUTRICIONALES. (ej.: Osteoporosis a largo plazo)
- El Inadecuado aporte de proteínas e hidratos de carbono trae pérdida de masa muscular, en consecuencia, debilidad.

- ESTRES O CUADRO DEPRESIVO (por la frustración de no poder controlar el peso y la sensación de estar atrapado en un círculo vicioso de dieta, adelgazamiento y aumento de peso)
- BULIMIA Y ANOREXIA (constante preocupación por la imagen corporal)
- Las dietas yo – yo podrían debilitar el sistema Inmunológico.
- No genera instancia de aprendizaje de hábitos alimentarios saludables para la vida.
- No permite la integración en el ámbito social, familiar, laboral, etc.

Por todas estas desventajas recién mencionadas, se recomienda no llevar a cabo este tipo de dietas. Cualquier consulta o plan alimentario que desee comenzar, siempre consulte con un especialista. El respaldo profesional y la información adecuada sobre las dietas seguras son claves para bajar de peso y mantenerse en el tiempo.

Recordar siempre que la clave para adelgazar y mantenerse, se trata de realizar un plan de alimentación equilibrado, establecer un compromiso real con uno mismo y llevarlo a cabo con perseverancia. Esto junto con la realización de actividad física diaria.

Dietantes crónicos

El “dietante crónico” se define como un individuo que consistentemente restringe su ingesta de energía para mantener un peso normal/promedio o un peso por debajo del normal/promedio.

El “síndrome del dietante crónico” describe a individuos que:

- Tienen una persistente preocupación excesiva por la forma y el peso corporal;
- Restringen la selección de alimentos (mayor o igual a 2 años);
- Y continuamente se encuentran a dieta para alcanzar la pérdida de peso sin éxito o con éxito pero con la recuperación del peso perdido.
- La preocupación por la comida y su composición nutricional también son características comunes en los dietantes crónicos.

Las consecuencias fisiológicas de realizar dietas de manera crónica son variadas y podrían influir en el metabolismo a largo plazo. Se ha sugerido que la restricción energética a largo plazo podría conducir a una disminución del gasto energético en reposo como un mecanismo adaptativo del cuerpo para conservar energía.

A su vez, resultados de diferentes estudios realizados sobre dietantes crónicos dieron como resultado que a largo plazo, los mismos tienen un gasto energético en reposo más bajo, una densidad mineral ósea más baja y una recuperación de los kilos perdidos, a diferencia de aquellas personas en estudio que hicieron planes de alimentación.

Diferencias entre que hay entre un plan de alimentación y una dieta.

Dietas	Planes de Alimentación
Restrictivo	No Restrictivo
Deficiente	Saludable
Indicación Absoluta	Protagonismo Activo
Colectivo	Personalizado
Permitidos	Reemplazos
Dieta limitada en el tiempo	Plan generador de hábitos para toda la vida
Descenso de peso brusco	Descenso de peso paulatino
Recuento calórico	Calidad, equilibrio, nutrición
Aislamiento social	Posible de integrar en el ámbito social
Balanza = Éxito	Balanza como unos de los parámetros de evaluación

Consejos nutricionales en cuanto a la realidad laboral actual

- Para escoger alimentos saludables y bajos en calorías, es necesario revisar los datos nutricionales. Hoy a menudo los puede encontrar en los menús o en los sitios web de los restaurantes. Sin embargo, no se olvide que los datos nutricionales no siempre incluyen las salsas ni los extras.
- Evite los combos o especiales, ya que tienden a tener más calorías de las que se necesita en una sola comida.
- Elija frutas frescas o yogur descremado para el postre.
- Limite el uso de alimentos e ingredientes extras que sean altos en grasa y en calorías, como embutidos, queso rallado en grandes cantidades, la mayonesa y otros aderezos (chimichurri, mostaza, salsa de soja, etc.). Siempre es mejor condimentar con una cucharada de aceite de oliva.
- Escoja productos cocidos al vapor, a la plancha o al horno en lugar de los fritos. Por ejemplo, pruebe la pechuga de pollo a plancha en lugar del pollo frito.
- Beba agua potable, toda la cantidad que desee.
- Como acompañante, podemos optar por una ensalada colorida, puré mixto o de calabaza, o bien una pequeña porción de arroz antes que una porción papas fritas.

El **etiquetado de alimentos** envasados tiene como finalidad principal brindar información al consumidor sobre las características particulares de los alimentos, es decir, proporciona al consumidor información necesaria acerca del producto que va a adquirir, como cantidad, ingredientes, valor nutricional, entre otras características. Es la herramienta de la cual se vale el elaborador para brindar dicha información.

En Argentina rige la ley 18.284, que pone en vigencia el Código Alimentario Argentino. Este es el código que regula en todo el territorio de Argentina a todos los alimentos, condimentos, bebidas o sus materias primas y los aditivos alimentarios que se elaboren, fraccionen, conserven, transporten, expendan o expongan, así como a toda persona, firma comercial o establecimiento que lo haga. El Capítulo V habla de las Normas para la Rotulación y Publicidad de los Alimentos. A continuación citaremos algunas pautas importantes mencionadas dentro de este capítulo.

La información obligatoria que debe estar presente siempre en el rótulo de un alimento es la siguiente:

- Denominación de venta
- Lista de ingredientes
- Contenidos netos
- Identificación del origen
- Nombre o razón social y dirección del importador, para alimentos importados.
- Identificación del lote.
- Fecha de duración.
- Preparación e instrucciones de uso del alimento, cuando corresponda.

Denominación de venta del alimento: Es el nombre específico y no genérico que indica la verdadera naturaleza y las características del alimento.

Lote: Es el conjunto de artículos de un mismo tipo, procesados por un mismo fabricante o fraccionador, en un espacio de tiempo determinado bajo condiciones esencialmente iguales.

País de origen: Es aquel donde fue producido el alimento o habiendo sido elaborado en más de un país, donde recibió el último proceso sustancial de transformación.

Cara principal: Es la parte de la rotulación donde se consigna en sus formas más relevantes la denominación de venta y la marca o el logo, si los hubiere.

Rotulación: Es toda inscripción, leyenda, imagen o toda materia descriptiva o gráfica que se haya escrito, impreso, estarcido, marcado, marcado en relieve o huecograbado o adherido al envase del alimento.

Alimento envasado: Es todo alimento que está contenido en un envase listo para ofrecerlo al consumidor.

Además, será obligatorio declarar la siguiente información, la cual deberá aparecer también en la etiqueta. El contenido cuantitativo del valor energético y de los siguientes nutrientes:

- Carbohidratos
- Proteínas
- Grasas totales
- Grasas saturadas
- Grasas saturadas
- Fibra alimentaria
- Sodio

La **Información Nutricional complementaria** es cualquier representación que afirme, sugiera o implique que un alimento posee propiedades nutricionales particulares, especialmente, pero no sólo, en relación con su valor energético y/o su contenido de proteínas, grasas, carbohidratos y fibra alimentaria así como con su contenido de vitaminas y minerales.

Cuando estas declaraciones estén basada en propiedades INHERENTES al alimento, se deberá aclarar que todos los alimentos de ese tipo también poseen esas propiedades Ej. *“fuente de fibras” en productos a base de cereales integrales. Esto para no inducir al engaño del consumidor.*

Los alimentos que lleven este tipo de información no deben:

- Llevar a interpretación errónea o engaño del consumidor
- Incentivar el consumo excesivo de determinados alimentos
- Sugerir que son nutricionalmente completos.

Light y diet ¿Cuál es la diferencia?

El Código Alimentario Argentino define a los alimentos “dietéticos” como aquellos cuya composición ha sido modificada, y que se encuentran destinados a satisfacer necesidades particulares de nutrición y alimentación de determinados grupos poblacionales. Por este motivo, no necesariamente son productos reducidos en su valor calórico. Como ejemplos de alimentos dietéticos contemplados en el Código Alimentario Argentino pueden citarse a: los alimentos libres de gluten, infantiles, fortificados, suplementos dietarios y alimentos modificados en su nivel de glúcidos, lípidos, proteínas, minerales, o en su valor energético.

En cuanto a la palabra “diet”, ésta no fue incluida dentro de los términos permitidos para declarar en la Información Nutricional Complementaria como un alimento reducido en..., al igual que light, debido a que podía generar confusión entre los consumidores por relacionarlo con el término de alimento dietético.

Con el fin de “asegurar que el etiquetado nutricional no presente información que sea de algún modo falsa, equívoca o engañosa”, la Resolución Conjunta N° 40/04 regula el uso de la “Información Nutricional Complementaria” en los rótulos y avisos publicitarios de alimentos.

Esta Resolución admite el uso de la palabra “light”, a fin de diferenciar alimentos que poseen determinadas características, de otros similares.

Para ser considerado “light”, el alimento debe cumplir con ciertos requisitos previamente definidos en la norma. Uno de estos requisitos es que sea reducido en algún nutriente para poder llamarlo de esta forma.

Sinónimos que reemplazan a la palabra light, dentro de los términos autorizados dentro del código son: Reducido en..., menos de..., menor contenido de..., menos..., menos que.... Es decir, que solo se denomina light a productos a los cuales se les haya reducido alguno de sus nutrientes, pero es importante aclarar que esto no quiere decir que contengan pocas calorías, si no menos que su producto original. Ej Dulce de leche, y dulce de leche light.

Los alimentos envasados no deberán describirse ni presentarse con rótulo que:

- Utilice vocablos, signos, denominaciones, símbolos, emblemas, ilustraciones u otras representaciones gráficas que puedan hacer que dicha información sea falsa, incorrecta, insuficiente, o que pueda inducir a equívoco, error, confusión o engaño al consumidor en relación con la verdadera naturaleza, composición, procedencia, tipo, calidad, cantidad, duración, rendimiento o forma de uso del alimento;
- Atribuya efectos o propiedades que no posea o que no puedan demostrarse; ej. Curativa.
- Destaque la presencia o ausencia de componentes que sean intrínsecos o propios de alimentos de igual naturaleza, excepto en los casos previstos en Reglamentos Técnicos MERCOSUR específicos;
- Resalte en ciertos tipos de alimentos elaborados, la presencia de componentes que son agregados como ingredientes en todos los alimentos de similar tecnología de elaboración

- Resalte cualidades que puedan inducir a equívoco con respecto a reales o supuestas propiedades terapéuticas que algunos componentes o ingredientes tienen o pueden tener cuando son consumidos en cantidades diferentes a las que se encuentren en el alimento o cuando son consumidos bajo una forma farmacéutica;
- Indique que el alimento posee propiedades medicinales o terapéuticas;
- Aconseje su consumo por razones de acción estimulante, de mejoramiento de la salud, de orden preventivo de enfermedades o de acción curativa.

La información obligatoria deberá estar redactada en el idioma oficial del país de consumo (español o portugués), con caracteres de buen tamaño, realce y visibilidad, sin perjuicio de la existencia de textos en otros idiomas.

En caso de que la etiqueta del alimento no figure de esta forma, el consumidor podrá efectuar una denuncia a una Autoridad Sanitaria competente.

Según el Artículo 235 bis1 del Capítulo V del Código Alimentario Argentino (Res MSyAS N° 888, 4.11.98) (Ratificado por Res Conj. MSyA 149/05 y SAGPyA 683/05), menciona que:

"En los rótulos de los productos que contienen exclusivamente ingredientes de origen vegetal se permite la inclusión de la leyenda: ESTE PRODUCTO, AL IGUAL QUE TODOS LOS DE ORIGEN VEGETAL, NO CONTIENE COLESTEROL".

Años atrás, cuando este artículo aún no estaba vigente, la leyenda en productos vegetales, principalmente en aceites, era: No contiene Colesterol. Esto incitaba al engaño del consumidor, ya que ningún producto vegetal posee este mismo.

La Food and Agriculture Organization (FAO) define la seguridad alimentaria como *"una situación que permite asegurar que todas las personas tengan en todo momento acceso físico y económico a los alimentos que necesitan"*

La seguridad alimentaria tiene tres propósitos específicos:

- Asegurar una producción adecuada de alimentos
- Conseguir la máxima estabilidad en sus flujos
- Garantizar el acceso a los alimentos disponibles por parte de quienes lo necesitan

En este concepto ampliado, además de los problemas de acceso a los mercados por los países deficitarios y la creación de fondos de reserva de alimentos, se incluyen problemas relativos al desarrollo agrícola y rural, la producción alimentaria, el comercio internacional, los mecanismos de estabilización y, en particular, las mejoras en las condiciones de acceso alimentario de los pobres.

EL análisis de los problemas relacionados con la seguridad alimentaria y la nutrición y las estrategias y acciones para superarlos necesitan de un enfoque intersectorial y multidisciplinario del complejo de condiciones ecológicas, económicas, sociales y culturales que afectan al país, a la comunidad y al individuo. El estudio de los diversos factores que inciden en el sistema alimentario ofrece el marco de referencia adecuado para sistematizar dicho análisis.

Para efectuar un diagnóstico y establecer una política de seguridad alimentaria corresponde considerar en qué medida la disponibilidad u oferta alimentaria ha sido:

- Suficiente para satisfacer la demanda efectiva y las necesidades básicas de quienes carecen de poder adquisitivo para expresarlas en demanda de mercado;
- Estable en lo que a magnitud de las fluctuaciones de la oferta en el tiempo se refiere;
- Autónoma a niveles política y económicamente aceptables de dependencia;
- Sustentable en relación a la capacidad de asegurar en el tiempo las condiciones anteriores, evitando el deterioro de los recursos renovables y no renovables; y
- Inocua en términos de su incidencia sobre la salud de la población.

La equidad es el criterio principal y último que debe reunir un sistema alimentario, ya que las condiciones de suficiencia, estabilidad y sustentabilidad, mencionadas recientemente son prerequisites para alcanzar la equidad. Una primera aproximación para determinar la equidad en el acceso a los alimentos es la estimación de la pobreza, dado que para definir la línea de la pobreza se utiliza el costo de la canasta básica de alimentos para satisfacer los requerimientos energético-proteicos.

El análisis de costo-efectividad (ACE) es una forma de análisis económico que compara los costos relativos con los resultados (efectos) de dos o más cursos de acción. El análisis de costo-efectividad es distinto del análisis de costo-beneficio, que asigna un valor monetario a la medida del efecto.

El análisis costo-efectividad es de uso frecuente en el ámbito de los servicios de salud, donde puede ser inapropiado monetizar el efecto sobre la salud. Normalmente, el análisis de costo-efectividad se expresa en términos de una relación donde el denominador es una ganancia en la salud en cierta medida (años de vida, nacimientos prematuros evitados, vista-años ganados) y el numerador es el costo asociado con el aumento de la salud. La medida de resultado más utilizada son los años de vida ajustados por calidad (AVAC). El análisis de costo-utilidad es similar al análisis de costo-efectividad.

El coeficiente de Gini es una medida de la desigualdad ideada por el estadístico italiano Corrado Gini. Normalmente se utiliza para medir la desigualdad en los ingresos dentro de un país, pero puede utilizarse para medir cualquier forma de distribución desigual.

El coeficiente de Gini es un número entre 0 y 1, en donde 0 se corresponde con la perfecta igualdad (todos tienen los mismos ingresos) y donde el valor 1 se corresponde con la perfecta desigualdad (una persona tiene todos los ingresos y los demás ninguno).

Índice global de seguridad alimentaria familiar

Este índice incluye la prevalencia de desnutrición de la población, más la amplitud del déficit de las personas desnutridas con respecto a las necesidades medias nacionales de energía alimentaria, así como la amplitud de la inestabilidad en la disponibilidad anual de energía alimentaria.

Los valores del índice global de seguridad alimentaria familiar oscilan entre cero y cien, representando esta última cifra una situación de seguridad alimentaria completa sin riesgo y el valor 0 presumiblemente el hambre endémica total.

¿Qué es la canasta básica alimentaria?

Según el I.N.D.E.C., la medición de la pobreza bajo el método de la "Línea de Pobreza" consiste en establecer, a partir de los ingresos de los hogares, si éstos tienen capacidad de satisfacer -por medio de la compra de bienes y servicios- un conjunto de necesidades alimentarias y no alimentarias consideradas esenciales. La medición de la pobreza por la "línea de pobreza" o "método del ingreso" es un método indirecto y unidimensional que se aplica comparando los totales de ingreso declarados por los miembros del hogar, con los ingresos estimados como umbrales.

Por este método se clasifica como "pobres indigentes" a aquellos hogares -y a sus integrantes- cuyos ingresos declarados no superan el valor teórico de la Canasta Básica Alimentaria y como "pobres" a los que no superan el valor teórico de la Canasta Básica Total.

El procedimiento parte de utilizar una Canasta Básica de Alimentos y ampliarla con la inclusión de bienes y servicios no alimentarios (vestimenta, transporte, educación, salud, etcétera) con el fin de obtener la Canasta Básica Total.

La Canasta Básica Alimentaria se ha determinado en función de los hábitos de consumo de la población. Previamente se tomaron en cuenta los requerimientos normativos kilocalóricos y proteicos imprescindibles para que un hombre adulto, entre 30 y 59 años, de actividad moderada, cubra durante un mes esas necesidades. Se seleccionaron luego los alimentos y las cantidades a partir de la información provista por la Encuesta de Ingresos y Gastos de los Hogares.

Tanto la Canasta Básica de Alimentos como los componentes no alimentarios de la Canasta Básica Total se valorizan cada mes con los precios relevados por el Índice de Precios al Consumidor.

Se toma como unidad de referencia la necesidad energética (2.700 Kcal) del varón adulto (de 30 a 59 años, con actividad moderada) y se establecen relaciones en función del sexo y la edad de las personas, construyendo así una tabla de equivalencias. A esa unidad de referencia se la denomina "adulto equivalente".

La Asociación Dietética Americana (ADA) define a la **alimentación vegetariana** como aquella en la que básicamente se excluyen carnes de todo tipo y sus derivados. Las Alimentaciones BIEN PLANIFICADAS son apropiadas para todas las etapas del ciclo vital.

Motivos de adhesión a dietas vegetarianas

- Intereses filosóficos
- Fundamentos religiosos
- Situación socioeconómica
- Búsqueda de un estilo de vida más saludable

En este tipo de alimentación se busca evitar, en forma parcial o total, los alimentos de origen animal y que responda a las cuatro leyes:

- CALIDAD
- CANTIDAD
- ARMONÍA
- Y ADECUACIÓN.

Los vegetarianos podrían clasificarse, según el grado de restricción de los alimentos de origen animal, del siguiente modo:

- **VEGANO:** es quien sigue una dieta exclusivamente basada en alimentos de origen vegetal, sin excepciones de ningún tipo, excluyendo también en todo el ámbito de su vida el uso de derivados de animales o de productos que hayan implicado para su fabricación el sufrimiento de algún animal. No utiliza en su vida, los derivados de la matanza de animales, como cuero, lana, seda, cosméticos, etc., dándole de este modo una especial importancia a la ética.
- **OVO-VEGETARIANO:** además de alimentos de origen vegetal también incluye en su dieta huevos.
- **LACTO-VEGETARIANO:** además de alimentos de origen vegetal también incluye en su dieta, lácteos y sus derivados (quesos, yogurt).
- **OVO-LACTO-VEGETARIANO:** además de alimentos de origen vegetal también incluye en su dieta huevos y lácteos.
- **SEMIVEGETARIANOS:** siguen una alimentación vegetariana pero consumen pollo o pescado al menos una vez a la semana o en forma eventual ingieren carnes rojas.

Otros tipos de vegetarianismo, según fundamentos religiosos

ADVENTISTAS DEL SEPTIMO DIA:

- realizan una dieta ovo-lácteo-vegetariana.
- Además no fuman,
- no beben alcohol
- ni gaseosas ni café ni té (por su contenido en cafeína).
- Establece que es el sábado el séptimo día de la semana, y el día sagrado de reposo, y no el domingo.

YOGUI VEGETARIANO:

- Dieta lacto-vegetariana. Según estos lineamientos, la dieta yogui divide a los alimentos en tres aspectos: Sávicos (puros), Rajásicos (muy estimulantes) y Tamásicos (putrefactos)

HARE KRISHNA

Establece que los productos lácteos, los granos, frutas y vegetales, aumentan la duración de la vida y proveen fuerza, salud, satisfacción y felicidad. La carne, el pescado y las aves de corral están descritos como alimentos pútridos, descompuestos y sucios. Algunos artículos vegetarianos también están prohibidos: ajo y cebolla, por ejemplo que se encuentran en la modalidad de la ignorancia. Ni tampoco puedes ofrecer a Krishna café o té que contienen cafeína. Al preparar la comida, la limpieza es el principio más importante. No pruebes nunca la comida mientras la preparas, porque no estás preparando la comida para ti sino para el placer de Krishna.

MACROBIOTICOS:

Este tipo de alimentación es una aplicación biológica y fisiológica del principio del Yin y el Yang, según el cual toda cosa está equilibrada por estas dos fuerzas respetando, en cada caso, una proporción determinada.

Según Ohsawa y sus predecesores, el equilibrio del organismo humano sería de *cinco Yin por un Yang* (esta relación correspondería a la de la presencia del sodio -Yin- y el potasio -Yang- en la composición de nuestra sangre). El principio de una buena alimentación sería, pues, el de tomar alimentos que respeten esta proporción para que sean bien asimilables.

Otros tipos de vegetarianismo:

- **FRUGÍVORO:** se alimenta exclusivamente de frutos, generalmente crudos y de época.
- **CRUDÍVORO VEGETARIANO:** es aquel que come todo crudo. No cocina o calienta las comidas, conservando de este modo los más valiosos atributos que poseen, cualquiera de las modalidades vegetarianas puede ser crudívoro.
- **CONSUMIDORES DE ALIMENTOS NATURALES:** excluyen todos los alimentos que posean un proceso de industrialización.

Beneficios de este tipo de alimentación:

- Niveles de obesidad más bajos
- Reducción del riesgo de cardiopatía
- Presión arterial más baja
- Cifras inferiores de Índice de masa corporal,
- Menores tasas de mortalidad por accidente cardiovascular,
- Niveles más bajos de colesterol plasmático,

- Menor tensión arterial
- Menores tasas de hipertensión arterial,
- Menor riesgo de contraer Diabetes Mellitus tipo 2,
- Menor riesgo de contraer cáncer de próstata y de colon.

Estos beneficios se deben en gran parte por:

- El bajo consumo de grasas saturadas y colesterol.
- Y Alto consumo de fibra, magnesio, potasio, folato, fitoquímicos y antioxidantes

La combinación proteica potencia la absorción de las proteínas vegetales. Se recomienda complementar la dieta combinando ciertos alimentos como: legumbres con cereales integrales, legumbres con frutas secas y semillas, legumbres con lácteos vegetales, frutas secas y semillas con lácteos vegetales, frutas secas y semillas con cereales integrales.

Algunas de las posibles combinaciones son:

- Legumbres más cereales integrales

Ejemplo: Lentejas con arroz integral

- Legumbres más frutas secas y semillas

Ejemplo: Ensalada de garbanzo con maníes

- Legumbres más lácteos vegetales

Ejemplo: Lentejas con trozos de carne de soja

- Cereales integrales más lácteos vegetales

Ejemplo: Trigo con queso de soja

- Frutas secas y semillas más lácteos vegetales

Ejemplo: Almendras con tofu (postre)

- Frutas secas y semillas más cereales integrales

Ejemplo: Arroz salvaje con nueces y pasas de uva

Es importante saber que hay dos tipos de hierro

- El hierro hemo o hémico; forma parte de la hemoglobina o mioglobina animal. Este se encarga de transportar oxígeno por medio de la sangre en forma de hemoglobina (proteína hémica).
- Por otro lado, el hierro no hémico se encuentra en la dieta en un porcentaje mucho más elevado, pero presenta una serie de interacciones con numerosos componentes de los alimentos que afectan su absorción.

La biodisponibilidad del hierro, es decir la capacidad de ser absorbido, dependerá de la interacción entre los distintos componentes dietéticos y este mineral, como también de su origen.

- El Hierro hémico lo contienen: La carne de vaca, de pollo, de pescado, vísceras, fiambres.
- El hierro hémico lo contienen: Los vegetales, legumbres, alimentos fortificados, suplementos de hierro.

Por otro lado, los factores que aumentan la biodisponibilidad del hierro son:

- Ácidos orgánicos (cítrico, málico, tartárico)
- Vitamina C
- Factor cárnico
- Vitamina A

Mientras que los factores que lo disminuyen son:

- Minerales (calcio, zinc, cobre, magnesio)
- Taninos
- Fitatos (presentes en cereales integrales)
- Carbonatos
- Oxalatos (en vegetales)
- Fosfatos
- Proteínas de la soja
- Proteínas del huevo
- Y proteínas de la leche de vaca

Requerimientos que tienen los dos grupos de riesgo más afectados por este tipo de alimentación:

Embarazadas:

- Estas poseen requerimientos aumentados de: proteínas, vitaminas del complejo B, vitamina C, calcio, hierro y zinc.

- Es fundamental que haya un aumento calórico, ya que permite un buen crecimiento fetal, asegura que las proteínas sean utilizadas en la formación de tejido y producción normal de leche materna y además ayuda a que el bebé posea un peso normal.
 - Las mujeres embarazadas y en períodos de lactancia, requieren más gramos de proteína por día. El requerimiento es difícil de alcanzar en una dieta vegana estricta. Se recomienda el consumo de legumbres como fuente de proteínas.
 - Se necesita hierro para afrontar el aumento del volumen sanguíneo materno y para permitir al feto la formación de depósitos. Es difícil evitar la depleción de los depósitos maternos de hierro y la anemia por deficiencia.
 - Si se administraran suplementos de hierro, éstos deben ser controlados porque una sobredosis bloquea la absorción de zinc, causando la deficiencia del mismo en el feto.
 - Lo mismo ocurre con el calcio, necesario para la mineralización ósea del feto y para la producción de leche materna.
 - El requerimiento de calcio se cubre con 4 porciones de lácteos diarios o suplementos en forma de sal de calcio.
 - Como la composición de la leche es constante, un déficit de calcio produce una reducción en la producción de leche materna, no en la calidad, acortándose el período de lactancia. No llega a 3 meses.
 - Para la vitamina C y B12 se recomienda la suplementación o consumo de alimentos fortificados.
 - Un déficit de vitamina B12 puede provocar anemia y anormalidades neurológicas en el feto.
-

Niños:

- El problema sería que estos no cubren con el requerimiento energético. Esto ocurre porque al tener una capacidad gástrica menor no llegan a consumir los grandes volúmenes requeridos y no aportan densidad calórica. Además, las proteínas de la alimentación son utilizadas como fuente calórica.
- Cabe mencionar también que, generalmente los niños veganos resultan ser más bajos y de menor peso. Las dietas más estrictas provocan una disminución del funcionamiento de la inmunidad celular (humoral normal) y en las adolescentes amenorrea.

Fermentación:

Mediante la fermentación de ciertos alimentos, tales como soja, legumbres, hortalizas y cereales, se logra que ciertas sustancias indeseables queden destruidas como inhibidores de la tripsina, la hemoaglutinina y las saponinas de las leguminosas o el ácido fítico desmineralizante de los cereales.

Alguno de estos beneficios los podemos encontrar en panes integrales hechos con levadura y en salsa de soja fermentada, que es fuente de vitamina B12.

Germinación:

El germen de cereal y el de las legumbres sufren por germinación una serie de procesos favorables a nivel nutritivo. Estos procesos son:

- Aumento del contenido de aminoácidos esenciales
- Aumento del contenido de hierro asimilable
- Pre-digestión de los glúcidos

- Y aumento del contenido de vitaminas B, C y de carotenos.

 **Capacitarte.**