

Módulo 1:

VISION GLOBAL DE LA DIETA VEGETARIANA.
PERSPECTIVA DE LA DIETA
DESDE LA MEDICINA NATURISTA



Índice

MÓDULO 1:

1º PARTE: VISIÓN GLOBAL DE LA DIETA VEGETARIANA

- 1.1 En que consiste alimentarse
- 1.2 Dieta equilibrada
 - 1.2.1 ¿Qué nos dice la naturaleza?
 - 1.2.2 ¿Qué nos dice la ciencia?
 - 1.2.3 ¿Qué nos dice la práctica
- 1.3 Las diferentes dietas
- 1.4 Dieta vegetariana y motivaciones
- 1.5 Evolución de la dieta vegetariana

2º PARTE: CONOZCAMOS OTRO ENFOQUE; PERSPECTIVA DE LA DIETA VEGANA DESDE LA MEDICINA NATURISTA

- 1.6 La alimentación vegana
- 1.7 La dieta vegana y necesidades de nutrientes
- 1.8 Alimentación de la mujer embarazada
- 1.9 Alimentación durante la lactancia
- 1.10 Alimentación en la infancia
- 1.11 Alimentación en la adolescencia
- 1.12 Alimentación en la tercera edad
- 1.13 Alimentación para el deportista

1º PARTE:

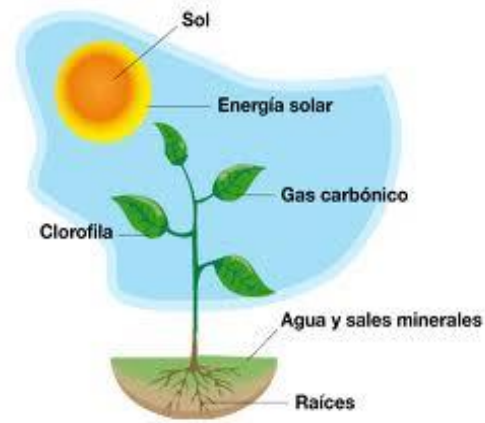
VISIÓN GLOBAL DE LA DIETA VEGETARIANA

(DESDE LA MEDICINA NATURISTA)

1.1 EN QUÉ CONSISTE ALIMENTARSE

Alimentarse es influir en un ecosistema externo para mantener nuestro propio ecosistema.

Es incorporar sustancias (energía) del medio que nos rodea a nuestro organismo.



1.1 EN QUÉ CONSISTE ALIMENTARSE

Comer es un acto de comunión con el entorno que puede hacerse desde la prepotencia o desde el respeto.

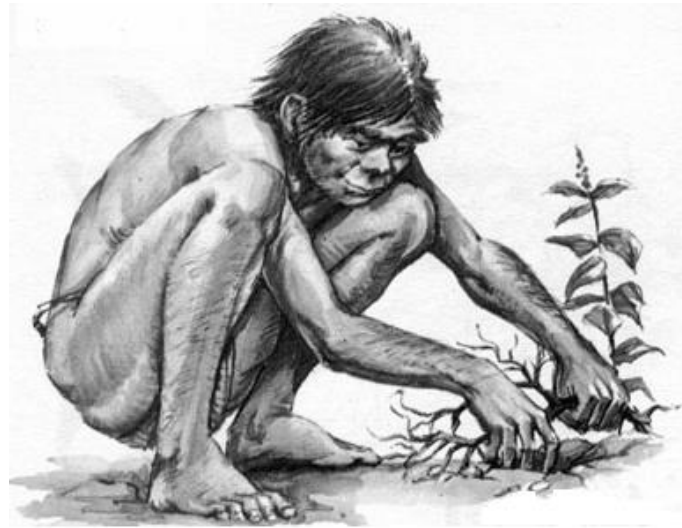
Podemos pensar que todo lo que crece en nuestro planeta esta a nuestra disposición sin límite, o que podemos nutrirnos respetando y favoreciendo al máximo la vida a nuestro alrededor.



1.2 LA DIETA EQUILIBRADA

1.2.1 QUÉ NOS DICE LA NATURALEZA

Que los alimentos adecuados para el ser humano están sobre nuestro planeta desde que el hombre existe.



Que nuestro metabolismo está diseñado para aprovechar los alimentos al máximo, en las condiciones en que nos los entrega la propia naturaleza; es decir, completos y crudos.

1.2 LA DIETA EQUILIBRADA

1.2.1 QUÉ NOS DICE LA NATURALEZA

- ✓ Que hay mecanismos que mantienen un equilibrio u homeostasis en nuestro ecosistema exterior, del cual dependemos, y por lo tanto conseguir y producir alimentos respetándolos es una garantía de supervivencia.

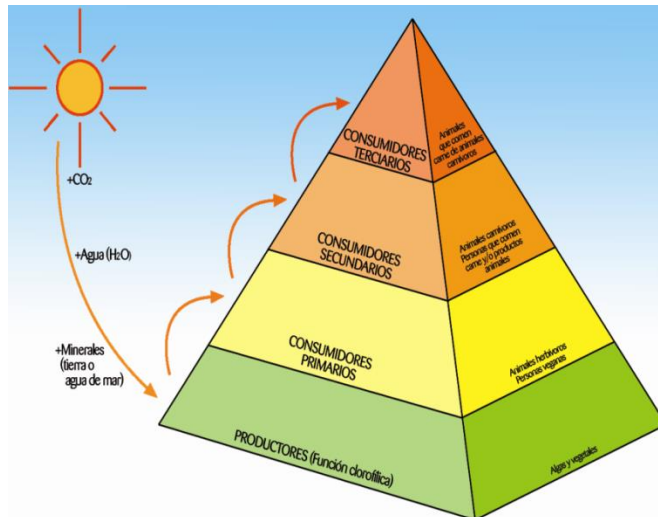


1.2 LA DIETA EQUILIBRADA

1.2.1 QUÉ NOS DICE LA NATURALEZA

Que cuanto más transformaciones recibe un alimento, más energía se pierde en el proceso.

Que cuanto más cerca estamos de la fuente de energía (el sol) más ordenada es ésta, más vitalidad tiene un alimento.



1.2 LA DIETA EQUILIBRADA

1.2.1 QUÉ NOS DICE LA NATURALEZA

- ✓ Podemos interpretar que nuestra dieta debe incluir básicamente alimentos completos, integrales, poco elaborados, producidos de forma biológica o ecológica, y fundamentalmente crudos.



- ✓ Todo ello con el objetivo de obtener la máxima cantidad de energía con el mínimo gasto energético, con la calidad necesaria, y sin agredir al medio que nos nutre.

1.2 LA DIETA EQUILIBRADA

1.2.2 QUÉ NOS DICE LA CIENCIA

- ✓ La ciencia ha intentado siempre cuantificar lo que nos rodea (aunque existen cosas que todavía no puede medir directamente, como la vitalidad de los alimentos).
- ✓ Ha demostrado que los nutrientes de síntesis (vitaminas), o fuera de su contexto (antioxidantes), no tienen los mismos resultados positivos que cuando están integrados en el alimento, donde recibe el efecto sinérgico del resto de sus componentes.
- ✓ Desde el punto de vista nutricional, nos permite valorar la composición de los alimentos, lo que nos es útil.

1.2 LA DIETA EQUILIBRADA

1.2.1 QUÉ NOS DICE LA CIENCIA

Orientativamente también nos sirve, al margen de los criterios de calidad que acabamos de destacar, para construir una dieta equilibrada.

Se considera una dieta equilibrada la que aporta:

- ✓ 12-15% de proteínas
- ✓ 50-60% de hidratos de carbono
- ✓ 25-30% de grasas
- ✓ 1-2% de vitaminas y minerales
- ✓ 30-50 g de fibra
- ✓ 2,5 L. de agua diarios aportados por la bebida y los propios alimentos.



1.2 LA DIETA EQUILIBRADA

1.2.3 QUÉ NOS DICE LA PRÁCTICA

- ✓ La experiencia nos dice que el cuerpo es mucho más inteligente de lo que alcanzamos a comprender.
- ✓ Los mecanismos de homeostasis o autorregulación interna, son capaces de reducir las altamente variables concentraciones de nutrientes en los alimentos hasta lograr concentraciones más estables en nuestros tejidos, regulando lo que es necesario y lo que es excesivo.

1.2 LA DIETA EQUILIBRADA

1.2.1 QUÉ NOS DICE LA NATURALEZA

Los mecanismos de homeostasis o autorregulación interna, son capaces de:

- ✓ **Absorber**, según sus necesidades, más o menos cantidad de un mismo nutriente con el mismo aporte.
- ✓ **Convertir** unos nutrientes en otros
- ✓ **Almacenar** nutrientes y utilizarlos cuando los necesita.
- ✓ **Fabricar** nutrientes cuando no los tiene.



1.2 LA DIETA EQUILIBRADA

1.2.1 QUÉ NOS DICE LA PRÁCTICA

- ✓ La práctica nos dice que hemos de unir calidad y cantidad en los alimentos.
- ✓ Hemos de tener tanto en cuenta su:
 - Integridad (que esté completo)
 - Vitalidad
 - Procedencia
 - Forma de producción
 - Conservación y consumo (crudo o cocinado)
 - Composición nutricional



1.3 LAS DIFERENTES DIETAS

- ✓ La dieta **ovo-lácto-vegetariana**, comúnmente denominada vegetariana incluye lácteos y derivados así como huevos
- ✓ Dieta **lácteovegetariana**: incluye lácteos y derivados pero NO huevos
- ✓ Dieta **ovovegetariana**: incluye huevos pero NO lácteos ni derivados
- ✓ Dieta **flexiteriana**: Basan su alimentación en una dieta vegetariana pero que puntualmente incluyen alimentos de origen animal (carne y/o pescado)
- ✓ Dieta **vegetaliana**: Sólo comen alimentos vegetales, y no incluyen ningún producto ni derivado animal en su dieta, con lo que se alimentan sin sacrificar animales igual que los vegetarianos, pero además tampoco los “utilizan” para conseguir sus productos.

Hay miembros de este colectivo, los **veganos**, que tampoco hacen servir utensilios, ropas productos o calzado, que procedan de la explotación de animales.

1.3 LAS DIFERENTES DIETAS

- ✓ Dieta **macrobiótica**: divide a los alimentos en yin y yang, y según este criterio establece su consumo para lograr el equilibrio a través de siete niveles.
- ✓ Dieta **frugívora**: sólo se incluyen frutos y semillas
- ✓ Dieta **crudívora**: eliminar el consumo de los alimentos cocinados y procesados. Además de cualquier alimento crudo, se incluyen aquellos que no hayan sido sometidos a temperaturas que superen los 40 grados.

1.4 DIETA VEGETARIANA Y MOTIVACIONES

Son muy variadas las motivaciones que hace que un apersona siga un determinado estilo de vida y por ende de alimentación.

Entre la diferentes motivaciones encontramos:

- ✓ Antropológicas
- ✓ Anatómicas
- ✓ Ecológicas
- ✓ Sociales
- ✓ Éticas
- ✓ Filosóficas
- ✓ Clínicas o de salud
- ✓ Nutricionales



1.5 EVOLUCIÓN DE LA DIETA VEGETARIANA

- ✓ Ya en el siglo VIII A. C., el “jainismo” practicaba el ahimsa, la no violencia hacia las demás personas y los animales.
- ✓ Otros colectivos religiosos como los sacerdotes egipcios, o los esenios también seguían una dieta vegetariana.
- ✓ Actualmente la mayoría de los “adventistas del séptimo día” siguen una dieta vegetariana.

1.5 EVOLUCIÓN DE LA DIETA VEGETARIANA

1. El país con **más vegetarianos** es la **India**, con un 38%.
2. Israel es el segundo con un 13%.
3. Alemania y Reino Unido tienen un 9% de vegetarianos.
4. **España:**
 - 1,3% de vegetarianos
 - 0,2% de veganos
 - 6,3% de flexitarianos

2º PARTE:
LA IMPORTANCIA DE LA
ALIMENTACIÓN EN LAS
DIFERENTES ETAPAS DE LA VIDA
(DESDE LA MEDICINA NATURISTA)

DIFERENTES ETADAS DE LA VIDA

1. Etapa **anabólica**: predominio de los procesos del crecimiento y desarrollo (hasta los 22-25 años: infancia, pubertad)
2. Etapa de **equilibrio**: estabilidad de los procesos de nutrición (edad adulta: 25 a los 60 años aproximadamente)
3. Etapa **catabólica**: predominio de los procesos de desgaste (vejez: de los 61 años en adelante)

1.6 ALIMENTACIÓN VEGANA ADULTA

- ✓ 12-15% de proteínas
- ✓ 50-60% de hidratos de carbono
- ✓ 25-30% de grasas
- ✓ 1-2% de vitaminas y minerales
- ✓ 30-50 grs. de fibra dietética
- ✓ 1,5 litro de agua diario, además de 1 litro aproximado en los alimentos.

Nutrientes esenciales

- Ácidos grasos esenciales (AGE) o poliinsaturados (ácido linoléico, alfa-linolénico y araquidónico),
- Aminoácidos esenciales y vitaminas, sales minerales y oligoelementos.

1.8 ALIMENTACIÓN EN LA MUJER EMBARAZADA

El embarazo requiere un mayor aporte de nutrientes con un incremento aproximado de 100-150 calorías por trimestre.

Requerimientos aumentados

- ✓ El **hierro** recomendado en un varón adulto es de 1 mg al día, en la mujer 1,5 mg y en el embarazo de 2 a 3 mg día.
- ✓ Las necesidades de **proteínas** se incrementan entre un 10 y un 15%.
- ✓ Aumentan las necesidades de **calcio, fósforo, yodo**, vitaminas **A, C y D**, ácido **fólico** y vitamina **B12**.

1.8 ALIMENTACIÓN EN LA MUJER EMBARAZADA

Errores a corregir en la dieta de la embarazada

- ✓ Es recomendable no consumir sal de cocina.
- ✓ Prevenir y tratar el estreñimiento. Evitar laxantes.
- ✓ Los productos refinados disminuyen el aporte de vitamina B1 y otras vitaminas del grupo B que preparan al músculo uterino para las contracciones.
- ✓ La sustitución de fruta, especialmente la cítrica, por lácteos, ha limitado el consumo de vitamina C, tan importante para prevenir hemorragias en periodo puerperal.
- ✓ Es importante evitar el alcohol, el tabaco, el café y la medicación.

1.9 ALIMENTACIÓN DURANTE LA LACTANCIA

La dieta durante la lactancia ha de ser igual que en el embarazo, ya que hay que alimentar al bebé y recuperar las fuerzas y la pérdida de sangre del parto.



1.10 ALIMENTACIÓN EN LA INFANCIA

Es importante conocer que nacemos con un aparato digestivo inmaduro, ya que todavía no disponemos de las diferentes enzimas necesarias para digerir los alimentos.

La producción de enzimas

- ✓ La lactasa aparece a las pocas horas de nacer.
- ✓ La maltasa y la sacarasa que ayudan a la digestión de diferentes hidratos de carbono de la dieta, son eficientes a partir del tercer o cuarto mes de vida.
- ✓ Las lipasas que desdoblan las grasas y las amilasas
- ✓ están a punto a partir del sexto o séptimo mes.
- ✓ Las enzimas proteolíticas están presentes desde el inicio pero sólo en pequeñas cantidades. Su nivel aumenta hacia el séptimo u octavo mes.

1.11 ALIMENTACIÓN EN LA ADOLESCENCIA

- ✓ Al ser una etapa de crecimiento importante y de mayor actividad, ha de incrementarse la cantidad de nutrientes plásticos (proteínas) y energéticos (hidratos de carbono y grasas de buena calidad).
- ✓ Los cambios hormonales de la pubertad necesitan también de un aporte importante de enzimas, vitaminas, minerales y oligoelementos que acaben de “construir” un cuerpo sano, sin interferencias constantes de sustancias tóxicas o alérgicas que el organismo deba eliminar y que sobrecargan los emuntorios iniciando el camino de futuras patologías

1.12 ALIMENTACIÓN EN LA TERCERA EDAD

Consejos generales

- ✓ Es importante consumir alimentos vegetales e integrales para favorecer el peristaltismo intestinal y evitar el estreñimiento por distensión abdominal.
- ✓ Disminuir la sal de la dieta para prevenir la hipertensión.
- ✓ Disminuir el consumo de grasas y proteínas para disminuir calorías (ideal 1.800 a 2.000 calorías) y depósitos de colesterol y lipoproteínas.
- ✓ Disminuir el consumo de alcohol.
- ✓ Conseguir una buena masticación. Si hay problemas de dentadura triturar los alimentos.

1.12 ALIMENTACIÓN EN LA TERCERA EDAD

Nutrientes recomendados

- ✓ Proteínas de calidad fácilmente asimilables: cereales integrales, frutos secos (cremas, patés o licuados), purés de legumbres, algas, lácteos y derivados (cuajada, yogur...) y máximo un huevo a la semana.
- ✓ Grasas: aceites ricos en ácidos grasos poliinsaturados (semillas y frutos secos)
- ✓ Hidratos de carbono: cereales integrales (pan dextrinado, sopas de copos...), frutas dulces, miel. Evitar azúcar refinado.
- ✓ Vitaminas, minerales, oligoelementos y fibra: Frutas frescas, hortalizas crudas, frutos secos oleaginosos, algas, y verduras con poca cocción (al vapor).
- ✓ Agua: beber de 4 a 8 vasos diarios para prevenir el estreñimiento y la deshidratación.

1.12 ALIMENTACIÓN EN LA TERCERA EDAD

Vigilar el aporte de:

- ✓ **Calcio** (frutos secos, algas, lácteos, leche de soja, tofu)
- ✓ **Hierro** (soja, levadura de cerveza, algas, manzanas, albaricoques, frutos secos dulces u oleaginosos...)
- ✓ Vitamina **B1** o tiamina (levadura de cerveza, cereales integrales, germen de trigo...)
- ✓ Vitamina **B12** (suplementos si son necesarios).
- ✓ **Magnesio** (almendras y avellanas, cereales integrales, algas...)

1.13 ALIMENTACIÓN EN EL DEPORTISTA

- ✓ Debe ser algo más rica en hidratos de carbono (60- 70%) para tener buenas reservas de glucógeno, preferentemente carbohidratos complejos.
- ✓ La proporción de lípidos ha de ser algo menor que la habitual (20-25%) y preferentemente de origen vegetal.
- ✓ La cantidad de proteínas se ha de mantener igual (10- 15%). La utilización de las proteínas para obtener energía produce urea que ha de ser eliminada por la orina, con un gran consumo de agua, lo que favorece la deshidratación durante la actividad física.
- ✓ Aunque un déficit de vitaminas puede disminuir el rendimiento físico, si un deportista sigue una dieta equilibrada difícilmente tendrá carencias.

1.13 ALIMENTACIÓN EN EL DEPORTISTA

Alimentación pre-competición

- ✓ La comida previa a la competición debe de ser rica en hidratos de carbono, baja en grasas y moderada en proteínas. Se ha de realizar dos o tres horas antes del ejercicio.
- ✓ Evitar los alimentos grasos: fritos, rebozados, embutidos, bollería, salsas o platos con mucha grasa.
- ✓ Evitar los dulces o alimentos o bebidas muy azucaradas, ya que el aumento de glucosa en sangre obliga al páncreas a liberar más insulina que podría producir una hipoglucemia temporal.
- ✓ La hidratación es importante. Por ello debe beberse abundante líquido no azucarado (agua fresca y zumos naturales) antes, durante y después del ejercicio.

1.13 ALIMENTACIÓN EN EL DEPORTISTA

Alimentación post-competición

- ✓ Hay que recuperar las pérdidas de líquidos, glucosa, minerales y oligoelementos (calcio, sodio...).
- ✓ Teniendo en cuenta que el cansancio disminuye el apetito, la dieta post-competición no debe ser muy calórica (2.300-2.500 Kcal/día).
- ✓ Para rellenar los depósitos de glucógeno hepático y muscular, lo ideal es hacerlo antes de los 90-120 minutos, ya que más tarde el aprovechamiento de los carbohidratos se reduce a la mitad.
- ✓ La dieta debe ser hiperglucídica, con hidratos de carbono complejos (pasta, cereales, legumbres, frutos secos...) y abundante en agua, sales minerales y vitaminas (frutas y verduras), sobretodo las del grupo B (cereales integrales, levadura de cerveza...)