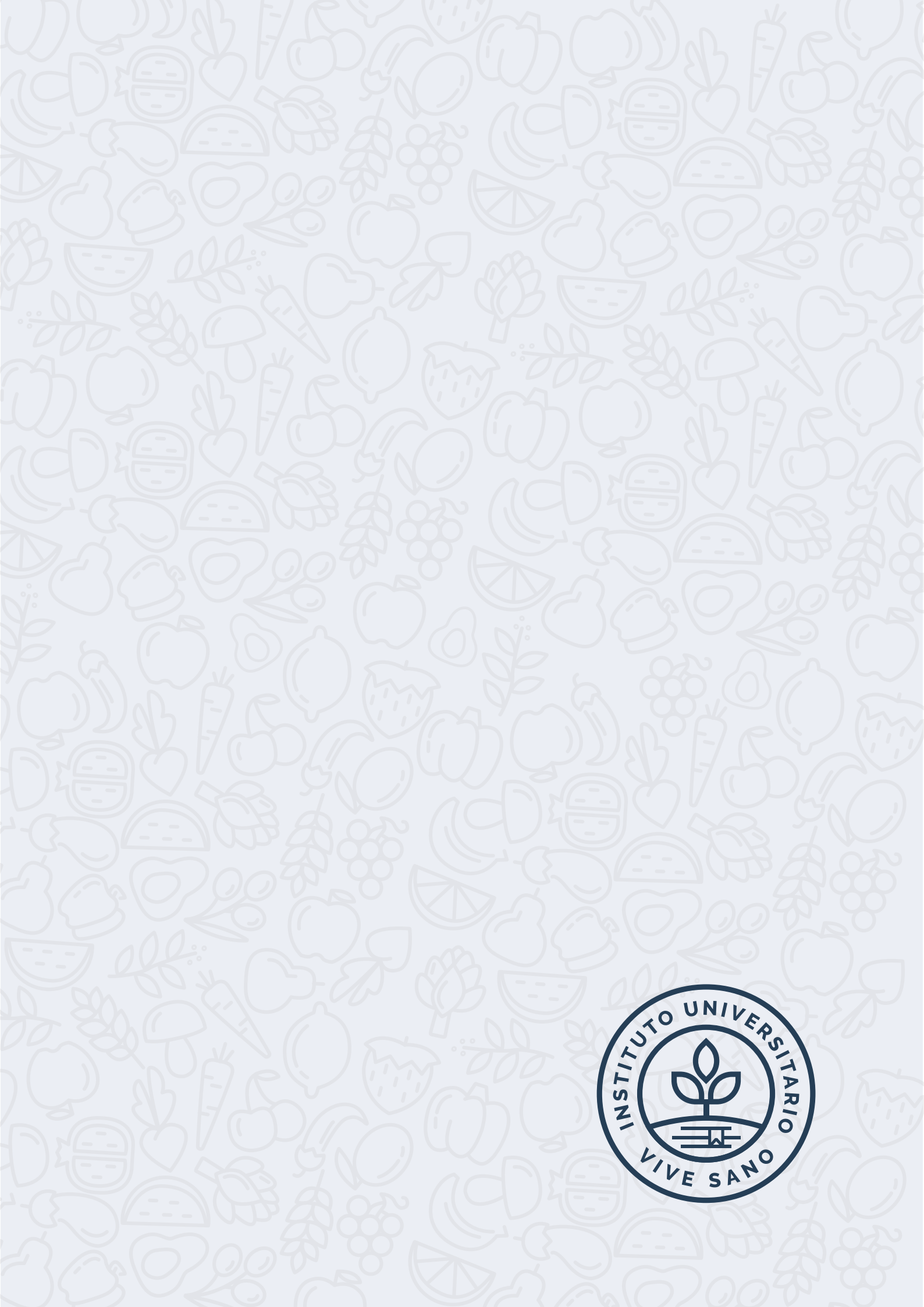




Nutrición y Alimentación

Vegetariana





Inscripción de Propiedad Intelectual N° OD 55652120 2 BR.

La nutrición es un área en evolución constantemente. Aunque deben tomarse medidas de seguridad estándar, a medida que aumentan nuestros conocimientos gracias a la investigación clínica se deberán realizar cambios en los tratamientos dietéticos y planificación alimentaria. Por esta razón, se recomienda a los lectores que analicen los últimos datos aportados por la evidencia científica sobre la nutrición vegetariana. Es responsabilidad ineludible del nutricionista determinar el tratamiento e indicación más apropiada para cada paciente, en función de su experiencia y conocimiento.

Los editores y los directores no asumen responsabilidad alguna por los daños que se pudieran generar a personas o propiedades como consecuencia del contenido de esta obra.

Dirección General: Carlos Ramos Urrea.

Dirección Editorial: Nicole Salinas Oyarzún.

Instituto Universitario Vive Sano. São Paulo, Brasil.

Contacto: +55 11 99961-6716.

asistenciaestudiantil@vivesanobrasil.org.

www.vivesanobrasil.org.

Primera Edición, abril 2021.

Volumen I

ISBN: 978-65-00-24365-9.



Diseño y diagramación de interior y portada en Brasil por:

Lordnan Herrera ©Nanferart.

Todos los derechos reservados. Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento comprendidos la reprografía, medio electrónico, mecánico, grabaciones, tratamiento informático, y la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamos públicos.

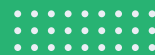


“

“La no-violencia conduce a la ética más elevada, que es la meta de toda evolución. Hasta que dejemos de dañar a otros seres vivos, seremos todavía salvajes”.

Thomas Edison





Índice

Autores colaboradores	6
Editores	7
Presentación	8
Introducción	9
<i>Capítulo 1</i>	
Una mirada introductoria a la alimentación vegetariana	10
Elementos claves del capítulo 1	11
Alimentación	15
Motivación	21
Variantes	23
Epidemiología	25
Sustentabilidad	26
Formación profesional	27
Bibliografía del capítulo 1	28
<i>Capítulo 2</i>	
Dieta vegetariana y vegana en el ciclo vital	30
Elementos claves del capítulo 2	31
Embarazadas	32
Lactantes y niños	35
Nodrizas vegetarianas	36
Adolescentes	40
Adultos	42
Adultos mayores	49





Recomendaciones generales para vegetarianos	50
Bibliografía del capítulo 2	51
<i>Capítulo 3</i>	
Nutrición basada en plantas y rendimiento deportivo	57
Elementos claves del capítulo 3	58
Beneficios de la dieta vegetariana	61
Requerimientos nutricionales	62
Consideraciones en deportistas	76
Suplementación de proteínas	78
Creatinina	86
β-Alanina	87
Bibliografía del capítulo 3	89
<i>Capítulo 4</i>	
Prescripción nutricional en el paciente vegetariano	92
Elementos claves del capítulo 4	93
Consideraciones de la consulta nutricional	94
Nutrientes críticos en nutrición vegetariana	98
Antinutrientes y biodisponibilidad	107
Pirámide alimentaria y plato vegetariano	108
Proteínas vegetales	109
Nutrición vegetariana en pediatría	110
Bibliografía del capítulo 4	112
Conclusión	114
Anexos	115



Colaboradores



Productora

Nicole Salinas Oyarzún.

Productora Editorial, Instituto Universitario Vive Sano.

Nutricionista, Universidad Andrés Bello, Chile.

Certificación Internacional en Nutrición Clínica Pediátrica y del Adulto, Instituto Universitario Vive Sano, Brasil.

Certificación Internacional en Lactancia Materna y Alimentación Complementaria, Instituto Universitario Vive Sano, Brasil.

Consejera en Lactancia Materna, Comunidad de la Leche, Chile.



Autores colaboradores



Carlos Ramos Urrea.

Director Instituto Universitario Vive Sano.

Licenciado en Nutrición y Dietética, Universidad de los Andes, Venezuela.

Diplomado en Farmacología Clínica, Universidad de los Andes, Venezuela.

Especialista en Nutrición Clínica, Universidad de los Andes, Colombia.

Especialista en Nutrición Aplicada al Ejercicio Físico, Universidad Federal de São Paulo, Brasil.

Especialista en Fisiología del Ejercicio, Universidad Federal de São Paulo, Brasil.

PhD. en Fisiología, Universidad Federal de São Paulo, Brasil.



Camilo Aburto Damiano.

Coordinador Académico, Instituto Universitario Vive Sano.

Nutricionista, Universidad Andrés Bello, Chile.

Diplomado en Docencia Universitaria, Universidad Andrés Bello, Chile.

MSc. en Alimentos Funcionales, Universidad del Atlántico, España.

Docente de la Escuela de Nutrición y Dietética, Universidad Andrés Bello, Chile.

Conferencista en Áreas Disciplinarias y de Gestión Académica.





Samuel Durán Agüero.

Nutricionista, Universidad de Chile.

MSc. en Nutrición y Alimentos, Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos, Chile.

PhD. en Nutrición y Alimentos, Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos, Chile.

Miembro del directorio de la Alianza Iberoamericana de Nutrición.

Miembro del directorio de la Sociedad Chilena de Nutrición.



José Fernández Naveas.

Nutricionista, Universidad Santo Tomás.

Licenciado en Nutrición y Dietética Universidad de la Universidad Santo Tomás, Chile.

Diplomado en Nutrición Infanto Juvenil, Pontificia Universidad Católica de Chile.

(c) Diplomado en Nutrición Clínica, Instituto Universitario Vive Sano, Brasil.

Especialista en Nutrición vegetariana.

Editores



Rafael León Ramírez .

Asistente Académico, Instituto Universitario Vive Sano.

Licenciado Nutrición y Dietética, Universidad de los Andes, Venezuela.

Especialista en Salud Pública, Universidad de los Andes, Venezuela.

Especialista en Nutrición Clínica, Universidad de los Andes, Venezuela.

Especialista en Educación Física, Mención Teoría y Metodología del

Entrenamiento Deportivo, Universidad de los Andes, Venezuela.





Carlos Ramos Urrea.

Director Instituto Universitario Vive Sano.

Licenciado en Nutrición y Dietética, Universidad de los Andes, Venezuela.
Diplomado en Farmacología Clínica, Universidad de los Andes, Venezuela.
Especialista en Nutrición Clínica, Universidad de los Andes, Colombia.
Especialista en Nutrición Aplicada al Ejercicio Físico, Universidad Federal de São Paulo, Brasil.
Especialista en Fisiología del Ejercicio, Universidad Federal de São Paulo, Brasil.
PhD. en Fisiología, Universidad Federal de São Paulo, Brasil.



Camilo Aburto Damiano.

Coordinador Académico, Instituto Universitario Vive Sano.

Nutricionista, Universidad Andrés Bello, Chile.
Diplomado en Docencia Universitaria, Universidad Andrés Bello, Chile.
MSc. en Alimentos Funcionales, Universidad del Atlántico, España.
Docente de la Escuela de Nutrición y Dietética, Universidad Andrés Bello, Chile.
Conferencista en Áreas Disciplinarias y de Gestión Académica.



Yovanna Mendoza Hernández.

Coordinadora Técnica, Instituto Universitario Vive Sano.

Abogada, Universidad de los Andes, Venezuela.
Diplomado en Ciencias Gerenciales Aplicadas a la Farmacología, Universidad de los Andes, Venezuela.
Diplomado en Administración en Servicios de Salud Estética, Universidad de los Andes, Venezuela.
Diplomado en Formación de Emprendedores Para Tecnología e Informática en Salud, Universidad Federal de São Paulo, Brasil.
Máster in Business Administration (MBA) en Negocios, Universidad de São Paulo, Brasil.



Presentación

El Instituto Universitario Vive Sano busca siempre ser un motor de iniciativa en la integración y fomento de herramientas educativas y metodológicas, que puedan facilitar a los profesionales nutricionistas de todo el mundo, a través de la entrega de novedades en calidad de atención en las diferentes áreas que se desempeñan, teniendo siempre como objetivo principal la transmisión de información de calidad, basado en evidencia científica de alto impacto, conservando la universalidad y accesibilidad de la información.

Debido a la importancia y masificación que ha adquirido la alimentación vegetariana en el siglo XXI es fundamental transferir permanentemente nuevos conocimientos bajo una perspectiva integral, con la finalidad de prescribir de forma adecuada y responsable la alimentación en las personas, a través de herramientas de innovación.

Bajo este propósito nace la iniciativa de la materialización de un eBook informativo en alimentación vegetariana, el cual integra información relevante para los profesionales nutricionistas interesados en abordar el área.

Este documento es fruto de un gran trabajo realizado por colaboradores que conforman el equipo del Instituto Universitario Vive Sano en conjunto con nutricionistas especialistas en alimentación vegetariana y vegana.



Carlos Ramos Urrea
Director.



**Yovanna Mendoza
Hernández**
Coordinadora Técnica.



**Camilo Aburto
Damiano**
Coordinador Académico.



Introducción

La alimentación vegetariana ha tomado gran énfasis en la nutrición siendo discutida desde tiempos remotos y actualmente ha ido adquiriendo un protagonismo importante en la dieta de las personas. La alimentación se ha estudiado no solo desde el área de las ciencias exactas, sino que también se ha relacionado con el comportamiento humano y la escala de valores, el cual logra determinar la identidad de las personas, lo que aspiran y desean como alimentación. Esto ha logrado que se posicione en la sociedad occidental como una cultura con importantes bases ideológicas, bajo el alero del respeto hacia los demás seres vivos.

Pese a los grandes avances en materia de investigación y el aumento del interés de las personas por optar a una alimentación vegetariana, aún no existen datos que permitan conocer el real conocimiento de los pacientes vegetarianos que tienen respecto a su alimentación, pudiendo existir carencias importantes con relación a los macro y micronutrientes de estos mismos. Por esta razón, es importante dar paso en la entrega de protocolos e información para sustentar de manera responsable esta alimentación durante todo el ciclo vital.

Existen diversas instituciones especializadas en nutrición que consideran que una alimentación vegetariana o vegana adecuadamente planificada es saludable y adecuada para todo grupo etario. Con base a esto, es sustancial el avance en diseño e implementación de políticas actualizadas y representativas para la población vegetariana.

Como último, el rol del nutricionista es fundamental en la realización de una correcta valoración del estado nutricional que permita mejorar y/o mantener un óptimo estado de salud, a lo largo de todo el ciclo vital. No se debe olvidar que el acto alimentario debe darse en un marco de respeto y adecuación al contexto social, económico y cultural del individuo y/o población.



Una mirada introductoria a la alimentación vegetariana



Elementos claves del capítulo

- Alimentación.
- Motivación.
- Variantes.
- Epidemiología.
- Sustentabilidad.
- Formación profesional.



Capítulo 1

Nutricionista Camilo Aburto Damiano.



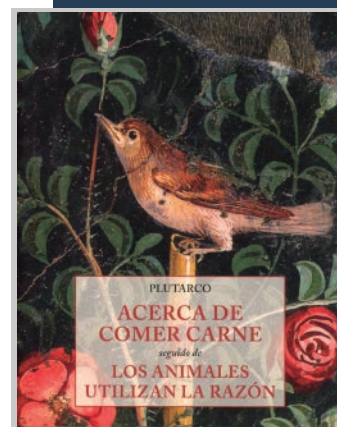
UNA MIRADA INTRODUCTORIA A LA ALIMENTACIÓN VEGETARIANA

Nutricionista Camilo Aburto Damiano.

Desde hace siglos que se ha debatido las implicancias que tienen los animales en la alimentación, sin embargo, en la era dorada de Grecia tanto Pitágoras como Plutarco se cuestionaron estos conceptos. Pitágoras hacía referencia sobre "la abstinencia de comer animales" y Plutarco "sobre el consumo de carne". Ambos mencionan que durante la época se había generado una justificación por el matar animales, con el fin de satisfacer las necesidades individuales de las personas.

Mandeville en «La ciudad de las bestias» y Gosldsmith en «El ciudadano del mundo» pusieron en la palestra el concepto de la "aptitud hipócrita", es decir, existía gente amante de los animales, pero al mismo tiempo apoyaban la matanza de estos por el hecho de satisfacer las necesidades alimentarias.

En países de Europa y Latinoamérica el consumo de ciertos animales esta prohibido o mirado de forma extraña como es el consumo de perros y gatos. No obstante, en otros países podría ser mirado desde una óptica de tradición culinaria y desde un punto de vista cultural como es en zonas de China, donde tiende a ser habitual el consumo de animales no tradicionales.



Varios escritores como León Tolstói y Tom Regan manifestaron en ensayos la preocupación de la actitud hipócrita del ser humano. Sin embargo, el gran aporte fue de Donald Watson fundador de *Vegan society* en el Reino Unido e inventor de la palabra *vegano*. En la sociedad creada pusieron en el escenario temas relacionados con el mundo vegetariano y vegano, las variantes de la alimentación vegetariana y el maltrato animal.



A lo largo de los años el concepto vegano fue variando. En el 62 una persona vegetariana se definía como aquella que no consumía mantequilla, huevo, queso o leche; hoy en día el concepto más actualizado puede establecer que una persona vegana o vegetariana no solamente se reduce al no consumir los alimentos de origen animal, sino que también es considerado por muchos un estilo de vida.

Diferentes instituciones no han llegado al consenso en la definición de vegetariano, a pesar de ello puede ser llevado una frase:

“

"Un estilo de vida que busca excluir, en la medida de lo posible y practicable, todas las formas de explotación y crueldad hacia los animales para alimentación, vestimenta o cualquier otro propósito; y por extensión, promueve el desarrollo y uso de alternativas libres de animales para el beneficio de los animales, los humanos y el medio ambiente. En términos dietéticos denota la práctica de prescindir de todos los productos derivados total o parcialmente de animales".

”



Existen diferentes definiciones de estilo de vida, pero todas concluyen lo siguiente:

"Conjunto de actitudes y comportamientos que adoptan y desarrollan las personas de forma individual o colectiva para satisfacer sus necesidades como seres humanos y alcanzar su desarrollo personal".



La manera en que la actitudes individuales y colectivas permiten adoptar y mantener un estilo de vida vegetariano, contribuirá a que la adherencia sea más sólida.

El estilo de vida vegetariano aborda una o más variables dentro de lo que la persona vegetariana o vegana le va tomando sentido y tiene relación con las distintas motivaciones que le hacen ser vegetariano o vegano.



Se encuentran decisiones basadas en:

Selección alimentaria: corresponde a la preferencia por alimentos que no provienen de origen animal y que son creados en líneas de producción donde no se procesan animales.

Vestuario: corresponde a la elección de líneas de ropa que sean más sostenibles y veganas.

Maquillaje: comprende la elección de maquillajes que no testean en animales, bajo el concepto cruelty-free.

Suplementos y medicamentos: correspondiente a la elección de fármacos que dentro de su producción poseen pequeños aditivos que son de origen animal, como es la caseína.

Maltrato animal: hace referencia al evitar o estar en contra de situaciones que generen un maltrato hacia el animal.

Creencias religiosas: refiere a las doctrinas que favorecen la adopción de un estilo de vida vegetariano como es el hinduismo y el budismo.

Sustentabilidad: hace referencia a la búsqueda de industrias que disminuyen su huella de carbono.

Salud: correspondiente al incentivo de la mantención o disminución en el peso, como el querer llevar un estilo de vida saludable.

Estas motivaciones contribuyen a que se adopte un estilo de vida vegetariano con fuertes pilares, es decir, que la mejor manera de adherirse al vegetarianismo es a través de la búsqueda de motivaciones que harán más sólida su adherencia y permitirán que se mantenga por más tiempo.

Existen empresas y sociedades británicas veganas que certifican los productos del mercado, debido a que la industria alimentaria ha querido aumentar sus líneas de producción, tomando en consideración el etiquetar los alimentos que no tienen ningún elemento de origen animal, que no son testeados en animales e incluso que la línea de producción o embalaje no tenga ningún componente asociado a los animales.