DIETA VEGETARIANA/VEGANA CEF

Las principales causas de enfermedades crónicas de hoy, como el cáncer, las enfermedades cardiovasculares y las enfermedades autoinmunes viene provienen de nuestra alimentación.

¿Y si cambiamos nuestro sistema de alimentación?

En CEF te contamos sobre los sistemas de nutrición que más beneficios tienen para tu salud, para convivir en armonía y respetar nuestro sistema planetario.
Pasaremos por la alimentación vegetariana y sus variedades que pueden servirnos como transición hacía una alimentación basada en plantas.

¿Qué es la dieta vegetariana?

Esta es una alimentación basada únicamente en productos vegetales, el origen se puede atribuir al budismo, que una de sus normas es la prohibición de sacrificar animales.

Este tipo de dieta busca excluir de su consumo habitual los cárneos ya sea carnes rojas y blancas, pero a diferencia de la dieta vegana, hay un consumo de productos derivados de origen animal tales como lácteos, huevos y miel ya que estos alimentos no perjudican ni llevan al peligro a los animales.

La dieta vegetariana se subdivide en:

Vegetarianos: puede o no incluir huevo o productos lácteos.
Lacto-ovo-vegetarianos consumo de productos lácteos y huevos.
Lacto-vegetarianos: que comen lácteos, pero no consumen los huevos.
Ovo-vegetariano: Incluye huevo y productos de huevo, pero no lácteos.
Pesco-vegetariano consumen pescado, pero ningún otro tipo de carnes.

CEF
EQUILIBRIO

¿Qué es la dieta vegana?

Alimentación basada en una dieta con exclusión de todo tipo de alimentos de origen animal, tales como: Mantequilla, huevos, miel de abeja y lácteos, además de productos que no son del ámbito alimentario como es la lana, cuero, zapatos, productos de aseo, maquillaje, etc.

Es básicamente una dieta basada en semillas, frutas, verduras legumbres, frutos secos.

Su principal objetivo es evitar el maltrato animal en donde alimentarse de forma saludable se puede realizar sin el daño a los animales.

A pesar de pensar que una dieta vegana puede ser muy sana, la mayoría de las personas que siguen una alimentación vegana, solo no consumen alimentos de origen animal pero "no" logran seleccionar adecuadamente los alimentos que cubren sus necesidades y mantienen en perfecto estado sus funciones.
Para esto, hoy existe el concepto de alimentación basado en plantas.

Alimentación basada en plantas, el nuevo veganismo funcional

Es una alimentación que se caracteriza por consumo exclusivo de frutas, verduras, legumbres, cereales integrales, frutos secos y semillas, dejando completamente excluidos los alimentos procesados, ultra-procesados y de origen animal. Mas que una alimentación, es un estilo de vida que te lleva a vivir sano, libre de enfermedades, con gran calidad de vida, sin fármacos, fuera de hospitales o clínicas y disfrutando de la vida sin límites gracias a esa gran salud.

Sus beneficios

- Previene sobre peso y obesidad
- Previene hipertensión y controla los niveles de presión arterial, alterados por la alimentación desequilibrada actual
- Promueve niveles adecuados de Colesterol, reduciendo colesterol malo (ldl) y aumentado colesterol bueno (hdl)
- Ayuda a controlar niveles de azúcar en sangre (glicemia)
- Disminuye riesgo de enfermedades cardiovasculares y varios tipos de cáncer
- Potencia el correcto funcionamiento intestinal
- Aumenta estado de conciencia
- Potencia nuestro sistema inmune

Nutrientes críticos:

Son Los nutrientes que no debes descuidar para lograr esa nutrición óptima que andas buscando.

Proteínas

Las proteínas son moléculas formadas por aminoácidos, estos aminoácidos se encuentran tanto en alimentos de origen animal como vegetal, si bien los alimentos de origen animal nos entregan todos los aminoácidos esenciales, existen alimentos de origen vegetal que también los poseen todos estos componentes. Las proteínas cumplen funciones estructurales y funcionales muy importantes y desde ahí viene su gran relevancia.

CEF
EQUILIBRIO

¿Dónde encontramos las proteínas VEGETALES?

- Legumbres (Garbanzos – Lentejas –Porotos- Soya) - Cereales altos en proteína: Amaranto Quínoa Trigo sarraceno Mijo - Frutos Secos - Semillas - Toffu o Tempeh - Bebidas de soya y Yogut de Soya Como se mencionó anteriormente, no es necesario mezclar las legumbres con cereales si no quieres, pero recuerda que siempre es importante consumir durante el día cereales como: arroz, quínoa, pan, pastas, mijo, trigo sarraceno, etc. ya que con estos logramos completar los aminoácidos provenientes de las proteínas.

Vitamina B12

Todas aquellas personas que consumen una alimentación basada en plantas deben suplementarse. La vitamina B12 es necesaria para la formación de glóbulos rojos, la síntesis de ADN y la correcta función neurológica. Muchas personas jóvenes y adultas no tiene niveles adecuados de Vitamina B12 en sangre (Framingham Offspring study).
Si bien la forma mas estudiada ha sido la Cianocobalamina, la metilcobalamina también ha demostrado buenos efectos (buena absorción).
Lo más importante es que el consumo de este suplemento sea el adecuado.

Mujeres embarazada, lactando o mayores de 11 años:
1000mg x 2 veces al día

Hierro

Es un nutriente esencial para el transporte de oxígeno y dióxido de carbono en nuestro organismo, es necesario para la respiración celular y el almacenamiento de oxígeno en el músculo. El hierro proveniente de los vegetales no es igual al hierro de las carnes, este hierro (no heminico) no viene protegido de un anillo bioquímico (porfinira) como el hierro heminico de la carne, por lo tanto se hace esencial cuidar y potenciar su absorción.

¿Dónde lo encontramos?

- Legumbres (Lentejas, garbanzos, porotos) - Quínoa - Semillas de zapallo y Sésamo -Brócoli - Espinaca o acelga cocida -Vegetales de hojas verdes

¿Cómo mejoramos su absorción?

Para potenciar la absorción de este nutriente tan importante en una alimentación vegetariana o vegana, debemos añadir alimentos altos en vitamina c (jugo de limón, naranja o pomelo) o bien mezclar con este tipo de alimentos (limón, naranja, pomelo, tomate, pimentón, berries y kiwi). También existen otras técnicas para potenciar la absorción de este nutriente, una de ellas es la germinación.

CEF
EQUILIBRIO

Zinc

Mineral necesario para la regeneración celular, crecimiento, favorecer el sistema inmune, entre otros. Es necesario potenciar su absorción a través de la germinación o tostado o activación o molido antes de consumir legumbres, semillas o frutos secos altos en este mineral.

¿Dónde encontramos el Zinc?

Semillas de Zapallo, Legumbres, Espinaca, Frutos secos, Levadura de cerveza.

Calcio

El calcio cumple un rol fundamental en nuestro organismo, ya que participa en el sistema nervioso, en la contracción muscular, además en la coagulación sanguínea y en el mantenimiento de los huesos.
La absorción de calcio está regulada por la vitamina D (calciferol), una de las fuentes de esta vitamina son los alimentos de origen animal, sin embargo, la mayor parte se obtiene de la exposición a la luz solar.

¿Dónde encontramos el calcio en alimentos de origen vegetal?

Sésamo, Almendras, Poroto de Soja, Tofu, Bebidas Vegetales fortificadas.
Verduras de la familia de los Coles: Kale, Repollo, Coliflor, Brócoli, Col China.
Verduras verdes: Espinaca y Acelga
Frutas: Naranjas-Higos

CEF
EQUILIBRIO

+569 4223 5380
contacto@cefchile.cl
Charles Hamilton 95, Las Condes.
Santiago de Chile.
Instagram @cefequilibrio
www.cefchile.cl