

VEGETARIANISMO

Psic. Cristian Contreras Morales

El vegetarianismo, es el régimen alimentario que tiene como principio la abstención de carne y pescado, y se basa en el consumo de cereales, legumbres, setas, frutas y vegetales. La persona que practica este tipo de dieta es conocida como vegetariana.

Es en 1850, la fecha en que aparecen los primeros grupos de personas que comenzaban a adoptar esta nueva forma de alimentación en Europa, se habla de «dieta vegetal» o «dieta pitagórica» debido a que los seguidores de Pitágoras realizaban dietas vegetarianas.

Las dietas vegetarianas adecuadamente planificadas consumiendo variedad de frutas, vegetales, legumbres, cereales, alimentos fortificados con B12 son saludables y proporcionan beneficios para la salud en la prevención y el tratamiento de determinadas enfermedades como cardiovasculares, coronarias, cáncer de colon, ovarios, mamas, hígado, pero si no son bien planificadas son riesgosas para la salud; ya que puede haber una descompensación de nutrientes en el organismo cuando se descartan muchos alimentos de los que estábamos acostumbrados causando anemia y falencias de complejo B, hierro, calcio y proteínas.

Actualmente existe controversia en torno a si los vegetarianos realmente consumen todos los nutrientes necesarios para la salud sin incluir la carne, es bien conocido que sustancias como el complejo B (sirve para el crecimiento y fortalece el sistema inmunológico) que proviene de la carne y los componentes de los ácidos grasos omega-3 provenientes del pescado (sirve para el sistema cardiovascular). Estos componentes existen en el pescado y en la carne, pero no se encuentran en productos de origen vegetal. La solución que se ha desarrollado a esta carencia es el consumo de suplementos alimenticios en las cuales se encuentran dichos nutrientes.

MOTIVACIONES

Los motivos que los vegetarianos aducen para justificar su dieta varían, algunos se abstienen de ingerir carne por consideraciones de salud, otros lo hacen por preocupación por el medio ambiente, están también quienes se oponen al consumo de productos de origen animal por razones éticas, así como aquellos que lo hacen sobre la base de motivos de índole religiosa (por ejemplo hindúes o budistas).

¿QUE COMEN LOS VEGETARIANOS?

Platillos de vegetales con queso, sopas y caldos de vegetales, carnes de soya, carnes de gluten, avena, tacos de frijoles, pizza de champiñones, huevos revueltos, pasteles de vegetales, yogurt, requesón, ensalada de frutas, pan integral, cereales, Tofu, tempeh (de frijol de soya y arroz integral), trigo, lentejas, mijo, garbanzos, cebada, sopa de guisante, habas, rice cakes, entre muchas otras cosas.

PASOS PARA COMENZAR EL VEGETARIANISMO:

1 ¡Investiga!, 2. Piensa, 3. ¡Habla!, 4. ¡Ponte Metas!, 5. ¡Cocina!, 6. ¡Come!, 7. Experimenta!.

Si ya decidiste hacerte vegetariano te recomendamos hacerlo de forma gradual para poco a poco ir fortaleciendo este nuevo hábito.

Mas información:

solarissanluis@gmail.com

www.vegetarianismo.net

www.vrg.org

www.mundovegetariano.com