

Posicionamiento 01

Dietas Vegetarianas

Aprobado: Consejo Directivo de la AMA, en 26/06/2018

versión 1,0

La Asociación de los Médicos Adventistas declara su posición oficial sobre el tema del vegetarianismo, con base en documentos del Consejo de Nutrición de la Asociación General de los Adventistas del Séptimo Día.

VIVIENDO UNA VIDA SALUDABLE

La Iglesia Adventista del Séptimo Día reconoce la autonomía de cada individuo y su poder de elección, concedido por Dios. En lugar de imponer normas de comportamiento, los adventistas ayudan unos a otros a vivir como ejemplos positivos de amor y cuidado de Dios.

Parte de este ejemplo incluye el cuidado de nuestra salud, pues creemos que Dios nos invita a cuidar de nuestro cuerpo, tratándolo con el respeto que una creación divina merece. La gula es un exceso, aunque sea de algo bueno, puede ser perjudicial para nuestra salud.

Los adventistas creen que la clave para el bienestar se encuentra en una vida de equilibrio y temperancia. La naturaleza nos ofrece una riqueza de cosas buenas que pueden proporcionarnos una salud vibrante. Agua pura, aire fresco y luz del sol promueven vida pura y saludable, cuando son usados apropiadamente.

Practicar ejercicios físicos y evitar sustancias nocivas como el tabaco, alcohol y sustancias que afectan la mente, promueven pensamientos claros y elecciones sabias. Una dieta vegetariana bien equilibrada, que evita el consumo de carne y es rica en leguminosas, cereales integrales, nueces, frutas, verduras y vitamina B12 resulta en una salud vigorosa.

La salud es un don del Dios amoroso que quiere que vivamos la vida en abundancia. Cuando nos beneficiamos de tal amor, sentimos una sensación de gratitud y aprecio para con nuestro Creador.

Por ello, los adventistas escogen alabar a Dios con la alegría de la vida.

DIETAS VEGETARIANAS

Por más de 150 años, los adventistas defendieron una dieta vegetariana para tener una buena salud. La dieta original dada para nosotros por el Creador, era la dieta vegetariana, que consistía en consumir alimentos vegetales variados. Evidencias científicas acumuladas a lo largo del último medio siglo demuestran de manera concluyente que una dieta vegetariana bien balanceada no es solamente nutricional y adecuada, sino también transmite beneficios para la salud. Muchas enfermedades crónicas (como las enfermedades cardíacas, derrame cerebral, cáncer, diabetes tipo 2 y obesidad) pueden ser prevenidas o tratadas al optar por una dieta vegetariana. Se ha demostrado que las dietas vegetarianas bien planeadas y apropiadas para individuos durante todas las etapas del ciclo de vida, incluyendo el embarazo, la lactancia, la infancia y adolescencia, pero también apoya el desempeño atlético superior (1).

Las dietas vegetarianas pueden ser realizadas de muchas formas. Son generalmente definidas de acuerdo con qué productos animales son permitidos o eliminados. Los grupos incluyen:

- Vegetarianos estrictos o veganos. Excluyen todos los alimentos de origen animal, incluyendo carne, aves, pescados, huevos y leche. Algunos excluyen incluso la miel.
- Lacto-ovo-vegetarianos. Excluyen las carnes, aves y pescados, pero consumen huevos y lactosas (incluyendo leche, yogurt, queso)
- Lacto-vegetarianos. Se abstienen de la carne, aves, pescados y huevos, pero consumen lactosas
- Ovo-vegetarianos. Se abstienen de carnes, aves, pescados y todos los productos lácteos, pero consumen huevos. Este modelo es más común entre las personas con intolerancia a la leche o a la lactosa.

Algunas personas son semi-vegetarianas. Pueden usar cantidades limitadas de carne con poca frecuencia. Personas que son principalmente vegetarianas, pero consumen pescado, son llamados de pesco-vegetarianos.

Razones comunes para escoger una dieta vegetariana incluyen preocupaciones por la salud personal, creencias religiosas, cuestiones éticas relacionadas con el bienestar de los animales, preocupaciones ambientales, razones económicas y filosóficas. Las estadísticas demuestran que más del 3% de los norteamericanos son vegetarianos (2). Pero los porcentajes varían en todo el mundo. Muchas personas que viven en el tercer mundo son casi vegetarianos, debido al alto costo de los productos animales. De manera general, vegetarianos y estrictos vegetarianos aumentaron en el mundo occidental en los últimos 25 años. En la América del Norte, los vegetarianos adventistas, son cerca de

20-25%, con porcentajes más elevados encontrados en los grupos etarios de mayor edad. Los ancianos son más propensos a ser vegetarianos por razones de salud, mientras que las personas en edad universitaria son influenciadas más por las preocupaciones ambientales.

En Brasil, una nueva investigación Ibope de Inteligencia (3), realizada en abril de 2018 apunta que 14% de los brasileños mayores de 16 años - cerca de 22 millones de personas - están de acuerdo parcial (6%) o totalmente (8%) con la afirmación "soy vegetariano".

Las dietas vegetarianas deben ser adecuadamente planeadas para garantizar una nutrición adecuada. Cualquier dieta que no sea bien planeada, sea vegetariana u omnívora (que incluye todo tipo de alimentos), puede ser inadecuada y puede estar asociada con deficiencias nutricionales.

La dieta vegetariana estricta es la que tiene mayor probabilidad en colocar una persona en riesgo nutricional. Un vegetariano estricto necesita tener un cuidado especial para incluir en la dieta alimentos ricos en vitamina B12 y calcio todos los días o tomar un suplemento regular de vitamina B12 de 500 microgramos, 2 a 3 veces por semanas, y un suplemento de 200-500 mg de calcio diariamente. Una excelente fuente de calcio y vitamina B12, es una bebida tipo "leche" a base de soya, arroz o de almendras, fortificada con B12 y calcio. Algunas organizaciones de salud recomiendan que todas las personas con 50 años o más deben tomar vitamina B12 como suplemento en forma regular.

Las dietas vegetarianas son más saludables para el medio ambiente que las dietas ricas en productos animales porque utilizan menos recursos naturales y su producción genera menos emisiones de gases del efecto estufa. En comparación con las dietas omnívoras, las dietas vegetarianas utilizan menor cantidad de agua, recursos de combustibles fósiles, pesticidas y fertilizantes (4). Una reducción sustancial en el consumo de productos pecuarios son necesarios para auxiliar la mejoría de cambios climáticos. En resumen, el actual consumo mundial de dietas ricas en carnes y lactosas son insustituibles.

Datos de los Estudios Adventistas de Salud -2 y otras investigaciones revelan que aquellos que siguen una dieta vegetariana tienen menos peso corporal, menor porcentaje de lípidos séricos, menor presión arterial, menor riesgo de diabetes, accidente vascular cerebral y enfermedades cardíacas, y menores tasas de mortalidad que aquellos que siguen una dieta lacto-ovo-vegetariana (5-10). Sin embargo, los vegetarianos estrictos son más propensos a estar en riesgo de deficiencias nutricionales (por ejemplo, calcio y vitamina B12), y es más probable que haya problemas de crecimiento infantil en un régimen dietético vegetariano estricto (11).

Menos de 10% de los miembros de la IASD son vegetarianos estrictos y continua

siendo discutible cual es la mejor dieta vegetariana y más segura para el siglo XXI. La discusión cambia, conforme a qué lugar del mundo nos estamos refiriendo. Donde los alimentos fortificados son libremente disponibles, una dieta vegetariana estricta puede ser segura y adecuada. Donde no están disponibles los suplementos que son fáciles de encontrar, una dieta vegetariana estricta asume un elevado nivel de riesgo. Los consejos de Ellen White en relación a la leche y huevos son generalmente dados en el contexto de enfermedades en animales que en el contexto de la adecuación nutricional. Ella propuso una dieta rica en alimentos vegetales ~preparados del modo más simple y natural posible~ como lo más saludable y nutritivo. Esa dieta iría a ~transmitir una fuerza, un poder de resistencia y un vigor del intelecto, que no son proporcionados por una dieta compleja y estimulante~. (12)

Recomendaciones para una dieta vegetariana saludable:

- Coma por lo menos 9 porciones por día de una variedad de frutas y verduras de diversos colores. Vegetales de colores amarillos, anaranjados y rojos, así como hojas verde oscuro deben ser consumidos. Frutas rojas son ricas en potentes antioxidantes, porque son promotores de salud. Ahora, los alimentos frescos son mejores que las frutas y verduras congeladas, secas o enlatadas también son elecciones saludables.
- Los granos integrales son más sabrosos y saludables que los granos y cereales refinados. Siempre que sea posible, los productos de cereales no refinados o mínimamente procesados deben ser utilizados.
- Media taza de leguminosas cocidas o alimentos a base de soya deben ser consumidos por lo menos 5 veces por semana.
- Un puñado de nueces debe ser ingeridos por lo menos 5 veces por semana
- Si fuera posible, alimentos suplementarios con vitamina D y vitamina B12 deben ser utilizados. Esto ofrecerá nutrientes importantes y disminuirá el riesgo de deficiencias.
- Debe ser realizado un esfuerzo especial para obtener una buena fuente de omega-3 todos los días. Las mejores fuentes, incluyen semillas de linaza, chía, nueces y soya, así como sus aceites.
- Para las personas que usan derivados lácteos, los productos con bajo contenido de grasa pueden ser usados. Esto reducirá mucho la ingestión indeseada de grasas saturadas y colesterol.
- Productos que sustituyen a la leche y la carne, deben ser adecuadamente suplidas para ser considerados como alternativas nutricionales apropiadas.

RESUMEN

Se recomienda una dieta rica en granos integrales y cereales, verduras, frutas y legumbres, nueces y semillas. Para aquellos que siguen una dieta lacto-ovo-vegetariana, los productos lácteos con bajo contenido de grasa y huevos están incluidos. La ingestión de una gran variedad de alimentos vegetales de variados colores, preparados de forma simple, pueden ofrecer nutrientes adecuados para todas las etapas del ciclo vital.