

## Grasas Beneficiosas

Aunque la mayoría de las dietas occidentales tienen mucha grasa, y en especial grasa de origen animal, hay motivos por los cuales se creen que las grasas de origen vegetal son buenas para nuestra salud. Por ejemplo, las grasas no saturadas que hay en las nueces, los aguacates, el aceite de oliva y el aceite de canola, aparentemente protegen contra las enfermedades cardíacas y hasta cierto tipos de cáncer. Un poco más complejo es el asunto de las grasas que contienen los ácidos grasos esenciales omega-3. Una alimentación basada en vegetales, puede tener muy poco de estas grasas o un desnivel entre los ácidos grasos esenciales omega-3 vs. los omega-6 (aunque este problema existe en las dietas con carne). Esto puede remediarse al comer alimentos que son buenas fuentes de las grasas omega-3. Estos incluyen la linaza, el aceite de linaza, los productos de soya enteros, las nueces y el aceite de canola. Al mismo tiempo es útil reducir el consumo de las grasas que contienen omega-6. Esto se logra al comer menos maíz, aceite de alazor y aceite de girasol, y tratando de eliminar las fuentes de ácidos grasos de transporte.

## Otros Nutrientes

La mayoría de las personas en nuestra sociedad podrían beneficiarse al ingerir más zinc. Cualquier persona que no recibe suficiente luz del sol en la piel necesita tomar suplementos de vitamina D, o tomar alimentos fortificados con esta vitamina los cuales incluyen la leche de soya y los cereales enriquecidos.

## ¿Y Qué De Las Proteínas?

Casi todas los alimentos vegetales (a excepción de las frutas y los aceites) contienen cantidades adecuadas de proteínas y muchos de los alimentos comunes a los vegetarianos, como son los granos, las legumbres, las nueces y las semillas, tienen altos niveles de proteínas. Ninguna dieta que contenga suficiente energía (calorías) será deficiente en proteínas, a menos que la dieta esté totalmente basada en frutas o comidas que no alimentan (p.ej. galletas, chocolates, etc.). Ni los atletas tendrán problemas si comen suficientes cantidades de comida.

© EarthSave International, 1999

## Unase a EarthSave Para Mantenerse Informado y Para Educar a Otros.

Los programas de Earthsave están activamente ayudando a las personas a reclamar su salud y a restaurar la salud de nuestro planeta. Al unirse a EarthSave, usted aprende como sus selecciones alimenticias protegen y ayudan a mejorar la calidad de su vida y usted se convierte en un miembro activo en los esfuerzos de restauración del medio ambiente. Para membrecías o información, llame al (831) 423-0293.

EarthSave educa e inspira a las personas a hacer el cambio hacia una dieta basada en frutas, vegetales, granos y legumbres - selecciones alimenticias que son sanas para los seres humanos y para el planeta.

---

Esta información ha sido condensada del libro *The Vegetarian Way* y *A Dieticians Guide To Vegetarian Diets*, ambos escritos por Virginia Messina, RD y Mark Messina, PhD. Otras referencias útiles son *Vegan Nutrition* por Gill Langley, *Becoming Vegetarian* por Vesanto Melina, Brenda Davis y Victoria Harris, y *Simply Vegan* por Debra Wasserman y Reed Mangels. La información en este folleto está limitada por el espacio disponible y está basada en requerimientos para personas adultas y niños mayores. Por favor consulte con EarthSave International, así como con referencias más detalladas o con un dietetista partidario de la alimentación vegetariana para información y consejos más completos. Este documento lo puede encontrar bajo [http://www.sci.veg.org/publications/earthsave/nutricion\\_phillips-messina.htm](http://www.sci.veg.org/publications/earthsave/nutricion_phillips-messina.htm)

---



**EarthSave International**  
1509 Seabright Ave. Ste. B1  
Santa Cruz, CA 95062  
1-831-423-0293  
email: [information@earthsave.org](mailto:information@earthsave.org)  
website: [www.earthsave.org](http://www.earthsave.org)

La versión en español de este folleto fue producido por EarthSave de Miami (305) 228-1116.

## Comiendo para una Nutrición Optima

**Protéjase contra las  
enfermedades crónicas.**

**Los alimentos vegetales  
le suplen los nutrientes**



**Serie Educativa de  
EarthSave International**

por Carl V. Phillips, PhD y  
Virginia Messina, MPH, RD  
Una publicación Sci-Veg.org

**C**omiendo más productos vegetales y menos (o ninguna) carne y otros productos animales es bueno para su salud. Las personas que basan su dieta en alimentos vegetales tienen menor riesgo de contraer enfermedades cardíacas, hipertensión, algunos tipos de cáncer, diabetes, obesidad, piedras vesiculares y enfermedades renales. Aunque estamos lejos de poder definir cual es la alimentación “óptima”, es claro que mientras mas alimentos de origen vegetal se incluyan en la dieta, es mejor.

## **Evite las cosas malas...**

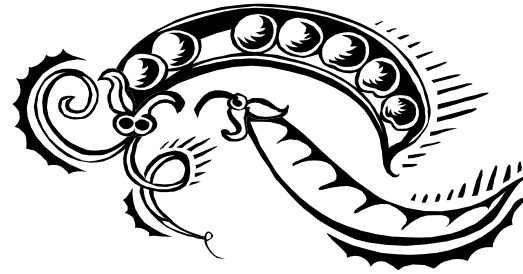
Cuando usted come alimentos vegetales en lugar de alimentos de origen animal, se tiende a comer menos grasas y mucho menos grasas saturadas, y se elimina completamente el consumo de colesterol. Esto reduce el riesgo de las enfermedades coronarias, obesidad y tal vez hasta el cáncer. El consumo moderado (pero adecuado) de proteínas de origen vegetal también puede ser beneficioso. El exceso en el consumo de proteínas (especialmente de origen animal), típico de las dietas occidentales puede elevar el nivel del colesterol en la sangre, aumentar el riesgo de insuficiencia renal en aquellas personas propensas a problemas renales, y reducir la salud de los huesos.

## **... coma más de los alimentos sanos.**

Al comer mas alimentos vegetales, usted consume más antioxidantes (incluyendo ciertas vitaminas, y compuestos no nutritivos), lo que protege a las células del daño causado por los radicales libres. Los antioxidantes protegen contra las enfermedades coronarias, el cáncer y una variedad de condiciones crónicas. Al aumentar su consumo de fibra (el cual se encuentra solamente en alimentos vegetales) usted reduce dramáticamente el riesgo del cáncer del colon, y posiblemente se protege contra las enfermedades coronarias y la diabetes. Usted también aumentará su consumo de fitoquímicos (químicos de origen vegetal que tienen importantes propiedades biológicas que promueven la salud) y muchas vitaminas que se encuentran principalmente en los alimentos vegetales. Estos incluyen

folato, una vitamina B, la cual protege contra las enfermedades coronarias al reducir los niveles de homocisteína en la sangre. Otras vitaminas que son particularmente abundantes en una dieta basada en productos vegetales incluyen las vitaminas C y E y la familia de los carotenoides (los cuales incluyen el betacaroteno, que es el precursor de la vitamina A).

**... y obtenga grandes beneficios comparados a los obtenidos con la típica dieta occidental.**



## **Arterioesclerosis y Enfermedades Cardíacas**

La arterioesclerosis constituye depósitos de grasa en las arterias, que impiden el flujo de la sangre, lo cual lleva a los ataques al corazón, fallo renal, infarto, e impotencia. Las dietas bajas en grasas saturadas y colesterol y altas en antioxidantes y fibra reducen el riesgo de la arterioesclerosis. Hay evidencia que sugiere que el consumo elevado de proteína animal, mucho hierro, y bajos niveles de folato—típico de la dieta occidental—eleva los riesgos.

## **Cáncer**

Una alimentación basada en productos vegetales reduce el riesgo de ciertos tipos de cáncer, probablemente debido al aumento de fibra, menos grasa animal y más antioxidantes y fitoquímicos. Existe una reducción en el cáncer del colon, el segundo cáncer más fatal en los Estados Unidos.

## **Hipertensión**

Sin entender por qué, sabemos que los vegetarianos tienen una presión de sangre más baja que otros. Esto reduce el riesgo de los ataques al corazón, infartos y otras enfermedades.

## **Enfermedades Renales**

El consumo reducido de proteína reduce la carga sobre los riñones, y los niveles reducidos de colesterol también protegen contra el fallo renal. Las personas que no comen alimentos de origen animal reducen su riesgo de piedras renales, que aquellos que consumen productos animales.

## **Mejorando su dieta vegetariana**

Muchas personas, desde los profesionales médicos hasta sus mejores amigos, se preocupan de los problemas que surgen al eliminar los productos animales de su dieta. Dada la información en este folleto, esto resulta irónico—las personas deberían preocuparse de los problemas que surgen al comer productos animales! Pero no importa como usted decida comer, tiene que prestar atención a los alimentos que escoje. Así como hay dietas basadas en productos animales que son mas saludables que otras, hay que tomar en cuenta ciertas cosas para asegurar que su alimentación vegetariana sea de lo más saludable.

## **Calcio**

Los seres humanos evolucionamos en un mundo donde los alimentos comunes tenían mucho calcio. Hoy, para poder ingerir los 1000 mg de calcio que se recomienda, cuesta más trabajo. Hay motivo para creer que al ingerir menos proteína con una dieta vegetariana, se reduce la necesidad de calcio, pero no podemos estar seguros de cuanto esto ayuda, así que es mejor tomar la cantidad de calcio recomendada. Muchos alimentos vegetales son ricos en calcio que el cuerpo puede absorber, incluyendo muchos de los vegetales verdes, melaza y algunas nueces y granos. Otra fuente excelente incluye los alimentos enriquecidos con calcio como son los jugos de naranja, las leches de soya y arroz y ciertos tofu.

## **Vitamina B12**

Los expertos estan de acuerdo que los vegetarianos estrictos (aquellos que no incluyen ningun producto animal en su dieta) necesitan suplementar su dieta con vitamina B12. Esto no significa que hay algo malo con una dieta vegetariana, pero que hay ciertos esfuerzos que hay que hacer para lograr los enormes beneficios de salud que se obtienen al eliminar los alimentos de origen animal