

Mes del Vegetarianismo: especialista del Valle de Uco despeja dudas sobre alimentaciones con o sin carne

2 octubre, 2020



¿Es malo ser vegetariano? El nutricionista Leandro Guzmán nos aconseja cómo llevar una dieta saludable.

¡No vives de ensalada! es una de las emblemáticas frases que pronunció Homero Simpsons y que muchos adoptan a la hora de defender el consumo de carne animal en la alimentación. Pero ¿Qué hay de cierto en esto? ¿Qué tanta falta nos hace la carne en nuestra vida? ¿No es posible llevar una dieta vegetariana y saludable al mismo tiempo?

El Día Mundial del Vegetarianismo es un evento anual que se lleva a cabo el 1 de octubre en todo el mundo. En 1977 la Sociedad Vegetariana Norteamericana estableció esta celebración (World Vegetarian Day) y en 1978 fue ratificada por la Unión Vegetariana Internacional, para promover los beneficios de la alimentación vegetariana y el respeto a los animales.

El Día Mundial del Vegetarianismo inicia el mes de octubre como el “Mes de la Conciencia Vegetariana”, que finaliza el 1 de noviembre con el Día mundial del veganismo. También inicia la Semana Vegetariana (World Vegetarian Week (WVW)) que coincide con los primeros siete días de octubre de cada año, periodo en el cual los seguidores se comprometen a no comer carne ni pescado y promover la alimentación vegetariana.

Con motivo de esta celebración *El Cuco Digital* tomó contacto con Leandro Guzmán, nutricionista del Valle de Uco, para despejar dudas sobre este estilo de vida que se acrecienta a nivel global de la mano de la lucha por el derecho de los animales.

Antes de comenzar es importante diferenciar el significado de vegetarianos y veganos. Los vegetarianos son quienes no consumen carnes, pero sí huevos y lácteos. En tanto, el veganismo excluye de su dieta todo lo que sea de origen animal, por lo que deben incluir una suplementación para incorporar la vitamina B12, que contribuye a mantener nuestras neuronas sanas.

“La vitamina B12 ayuda al correcto funcionamiento de la parte neurológica. La B12 cubre las vainas de mielina. Todas las neuronas tienen esa vaina”, explicó Leandro.

Las vainas de mielina son una capa aislante que se forman alrededor de los nervios, incluso los que se encuentran en el cerebro y la médula espinal. Están compuestas de proteína y sustancias grasas y permiten que los impulsos eléctricos se

transmitan de manera rápida y eficiente a lo largo de las neuronas.

“La deficiencia de la vitamina B12 puede generar problemas en las vainas y además algún tipo de anemia que, si no se controla, lleva a problemas grave de salud”, indicó el especialista.

“En el caso de los vegetarianos, tienen un consumo tanto de huevos como de leche y esta vitamina no es tan necesaria de suplementar”, aclaró.

A diferencia de la dieta del vegano, que tiene que estar bajo supervisión médica, y que requiere de alimentos que a veces pueden ser costosos, la dieta del vegetariano es más fácil de llevar”.

“Hay algo cierto y es que la producción de carne a nivel global es una de las que más contamina, pero desde lo nutricional recomendamos disminuir el consumo de carne, pero sí aclarar que son una fuente muy buena de proteínas, de hierro”, detalló el nutricionista.

“La elección acá es fundamental, el por qué no quiero comer carne. Siempre que esté bien suplementada una dieta, no va a haber problema. Es una nueva perspectiva, una elección de vida”.

El especialista además pone el foco en la forma correcta de llevar una alimentación saludable, y en el caso de excluir a la carne de nuestras vidas, cómo hacer para suplantar exitosamente las proteínas sin caer en un desequilibrio orgánico.

“Las legumbres son una muy buena fuente proteica y después muchos preparados a base de estas mismas legumbres. También la combinación de legumbres y cereales. Por ejemplo, las más conocidas, las lentejas y el arroz forman una proteína muy completa y muy similar a la carne”, especificó Leandro Guzmán.

“Tenemos las proteínas vegetales que provienen de legumbres, cereales y las verduras, y las proteínas animales. A nivel corporal, nos resulta más completa la proteína animal. Para la proteína vegetal hay que combinar distintos cereales, legumbres, verduras. Los frutos secos también por ejemplo tienen proteína. Entonces existen varias combinaciones que tenemos que tener en cuenta en una dieta variada para el vegetariano y también para el vegano, donde hay que hacer más hincapié respecto a esto para evitar problemas”.

Sobre la alimentación vegetariana y vegana en niños, el nutricionista explicó que “Hoy por hoy es un tema bastante polémico. Hay muchos padres que adoptan este estilo de vida a sus niños. Desde lo vegetariano, tenemos la leche que es una muy buena fuente de calcio. En el vegano ya es más difícil y pueden existir ciertas deficiencias porque en las primeras etapas, sobre todo hasta los 2 años, los niños tienen una absorción súper importante de nutrientes que justamente si empiezan a escasear, lo pueden llevar a ciertas complicaciones en su madurez”.

“Muchos veganos siguen dietas bajadas de internet o de fuentes no confiables y por ahí existen deficiencias sobre todo en el niño”, puntualizó.

Respecto a los beneficios de disminuir el consumo de carne, Leandro informó que “Se han visto beneficios en personas con colesterol alto. Al consumir menos carne o llevar una dieta más a base de verduras se ven beneficios respecto al contenido de colesterol en sangre”.

Para alguien que no desea adoptar una dieta vegetariana o vegana pero sí alimentarse de forma más saludable, el especialista recomienda “aumentar el consumo de frutas y verduras, eso es sumamente importante. Cada color y tipo de verdura y fruta aporta diferentes nutrientes”

“La carne se aconseja por el aporte de proteína. De acuerdo al

peso de cada persona, es el aporte proteico. Pero por ejemplo un consumo recomendado es principalmente de variedad de carnes blancas y rojas. De unos 100 a 200 gramos dependiendo el peso, eso sería un bife, una pechuga, dos filets de merluza, por ejemplo. Dentro de esas carnes, es preferible elegir cortes magros como pechuga de pollo, cuadril, peceto, bola de lomo, que son cortes que tienen más proteínas y menos grasas, considerando que la grasa en exceso nos afecta al colesterol".