



I'm not robot



Continue

Las ventajas y desventajas de ser vegano

You're Reading a Free Preview Page 4 is not shown in this preview. Hoy en día, y sobre todo en países occidentales, ha aumentado considerablemente la gente que se adhiere a una dieta vegetariana o vegana por motivos de salud o causas animalistas. Esta dieta se muestra como una dieta equilibrada y saludable, sin embargo, la recomendación de una dieta vegetariana y vegana genera controversias en el mundo de la nutrición actual por los posibles déficit de algunos nutrientes. Debido a las características particulares de esta dieta es necesario asesorarse con profesionales expertos en nutrición para evitar situaciones carenciales y posibles problemas asociados a este tipo de dieta. Veamos, a continuación, la posibles ventajas e inconvenientes de este tipo de dieta.
Ventajas
1) Se aumenta la cantidad de vegetales y frutas en la dieta. Al prescindir de todo lo que provenga de origen animal, se hace hincapié en el mundo de los vegetales y las frutas los cuales nos aportan muchas vitaminas y permiten una mayor absorción de los micronutrientes y antioxidantes.
2) Lógicamente, al prescindir de la carne bajamos en el consumo de grasas saturadas más presentes en este tipo de alimentos.
3) La dieta vegana ayuda a mantener a raya el colesterol y está más ligada a una mayor reducción del riesgo cardiovascular.
4) También nos ayuda a prevenir el exceso de peso y obesidad y la enfermedades metabólicas como diabetes tipo II, dislipemias, hipertensión...
5) Se aumenta el aporte de fibra y se mejora el tránsito intestinal dándonos mayor sensación de saciedad y ayudando a prevenir la obesidad.
6) Las proteínas vegetales nos aportan minerales, fibra y compuestos como isoflavonas, polifenoles y flavonoides con propiedades beneficiosas (antioxidantes, antibacterianas, antiinflamatorias...)
Posibles inconvenientes
1) En primer lugar, la dieta vegana abarca lógicamente una menor variedad de alimentos.
2) Por ello, es necesaria una planificación más cuidada de todas las comidas para poder abarcar todos los nutrientes necesarios para el organismo.
3) En consecuencia, al no haber aporte de origen animal, no hay una fuente de vitamina B12, esencial para el cuerpo. Se necesita pues un suplemento fiable de vitamina B12.
4) Además, algunos nutrientes pueden estar comprometidos o ingerirse en cantidad insuficiente en este tipo de dieta. Ejemplos como el calcio, la vitamina D, los ácidos grasos esenciales del pescado, o el hierro.
5) El efecto saciante de la fibra, que ayuda a prevenir la obesidad, también puede dificultar el aporte calórico, por ejemplo, en los deportistas. Seguro tenés algún amigo, primo o conocido que no come nada de carne y derivados; el veganismo tiene muchos secretos y las personas que lo practican suelen ser muy peculiares. Conocé un poco más sobre los pros y contras de comer solo frutas y verduras.
19 de abril de 2018 - 11:04Los veganos no consumen ningún tipo de alimento que se origine de los animales, a diferencia de los vegetarianos, que lo único que no consumen es carne. Más que una práctica o un capricho, el veganismo es una decisión que tiene mucho que ver con la ética de la persona en cuestión.Si querés convertirte en vegano, tenés que dejar de lado muchas cosas: la hamburguesa, el lomito, la empanada, etc. El huevo, la leche, la miel, entre otros muchos alimentos que parecen normales, tampoco son consumidos porque todos tienen algo en común: provienen de los animales.Al hablar con una persona vegana, es fácil darse cuenta que los conceptos que posee son muy profundos, comenta sobre la naturaleza y le da mucha importancia. El pensamiento más importante es el de proteger y nunca dañar a los seres vivos; más que no comer animales, lo que promueven es que no se los debe matar.Comen todo alimento que no debió ser procesado o cocinado, defendiendo la postura de que consumir lo "no natural" es incorrecto. Los veganos son muy estrictos con respecto a lo que consumen: frutas, verduras de hoja, frutos de verduras, legumbres, cereales, tubérculos, frutos secos y hasta hongos, flores, raíces, tallos, entre otros.La dieta vegana da ventajas, como la mejora de las condiciones metabólicas, especialmente para las personas con diabetes, aporta vitaminas, antioxidantes y previene el cáncer. No todo es tan a la ligera en la vida de los veganos; los alimentos que consumen y los que dejan de consumir pueden causar daños a su organismo, falta de hierro, flacidez y difícil suplementación nutricional.Una vitamina necesaria para el ser humano es la B12, que sólo se encuentra en los alimentos naturales de origen animal; la falta de ese nutriente en el cuerpo podría causar trastornos neurológicos, aterosclerosis y hasta la muerte.Las amenazas a la salud no suponen una preocupación para las personas que practican la dieta vegana; puesto que ellos dicen que todo lo que sea natural es bueno y nunca te puede hacer daño. Algunos afirman que comer carne y derivados es lo que realmente causa malestar en la gente. ¿Qué opinión te merecen las personas que solo se alimentan de vegetales?Diego Benítez (18 años) Siempre al hablar de dieta vegetariana se esboza en nuestra cabeza un modelo de dieta saludable y muy natural, sin embargo, la dieta vegetariana tiene sus ventajas y desventajas y puede favorecer o no a nuestro organismo, por eso a continuación te contamos cuáles son sus puntos a favor, cuáles sus riesgos y cómo favorecer la salud llevando una dieta vegetariana. Tipos de dieta vegetariana Al hablar de dieta vegetariana debemos saber que nos siempre nos estamos refiriendo a una alimentación a base de vegetales únicamente, pues existen diferentes tipos de vegetarianismos, entre los cuales figuran aquellos que incuyen huevos y leche, llamados ovo-lacto vegetarianos, o que incluyen o huevo o leche. Existen los veganos o vegetarianos estrictos que sólo consumen alimentos de origen vegetal y existen los crudívoros que basan su dieta en alimentos sin cocción por lo que no consumen alimentos de origen animal ni almidones derivados de cereales que sólo se consumen cocidos. Nosotros haremos referencia a la auténtica dieta vegetariana en la cual la alimentación es menos flexible y sólo se incluyen alimentos de origen vegetal, es decir, a los vegetarianos estrictos que no consumen lácteos carnes ni huevo pero sí incluyen en su dieta diaria legumbres, cereales, semillas, frutos secos, verduras, frutas y derivados de los antes dichos. Ventajas y desventajas de la dieta vegetariana Entre los beneficios que conlleva una dieta vegetariana se incluye el bajo aporte de grasas saturadas que contienen los productos de origen animal, así como el nulo aporte de colesterol que sólo se encuentra en el reino animal. Además, con la dieta vegetariana podemos incluir una mayor cantidad de fibra, y más aun si consumimos cereales integrales, lo cual se ha asociado a una menor prevalencia de cáncer de próstata y colon. También entre los beneficios de la dieta vegetariana se han señalado su poder cardioprotector y su ayuda para prevenir la obesidad. Sin embargo, hablar de dieta vegetariana no es sinónimo de dieta saludable, porque podemos ser vegetarianos y comer a diario fideos y patatas fritas con refresco, lo cual implicaría no incluir alimentos de origen animal pero al mismo tiempo, no incluir vitaminas, minerales ni fibra, entonces los beneficios de la dieta vegetariana quedarían limitados. Por otro lado, las desventajas que tienen las personas que llevan una dieta vegetariana son un riesgo mayor de sufrir carencias de algunos micronutrientes, ya que el alto consumo de fibra puede impedir una correcta absorción de minerales y además, algunos nutrientes son escasos o nulos en el reino vegetal. Por ejemplo: la vitamina B12 se obtiene de productos cárnicos únicamente, por lo tanto, los vegetarianos pueden tener carencia de la misma y sufrir anemia como consecuencia de su déficit. Para obtenerla se puede recurrir a suplementos o a la incorporación de algas a la dieta diaria que adquieren vitamina B12 por síntesis bacteriana y por contaminación. Otro de los riesgos es sufrir carencia de hierro, porque el hierro de origen vegetal no se absorbe fácilmente y esto puede predisponer a anemias. El ácido graso omega 3 es el gran destacado en los pescados, por eso los vegetarianos deben tener alternativas para incorporar este tipo de ácidos grasos buenos a su dieta, por ejemplo: por miedo de aceite de oliva o de frutos secos. Por otro lado, las proteínas son siempre de origen vegetal y se sabe que las más completas y de mejor calidad nutricional son justamente de origen animal, por ello los vegetarianos deben cuidar su ingesta combinando alimentos que se complementan por carecer de aminoácidos esenciales algunos y otros no. Es el caso de las legumbres con los cereales que forman una combinación perfecta para obtener una proteína completa como la de la carne si se consumen juntas. Consejos para favorecer la salud con una dieta vegetariana Como podemos ver, llevar una dieta vegetariana no siempre es beneficiar al organismo, sino que para cuidar la salud comiendo sólo alimentos de origen vegetal debemos prevenir las carencias nutricionales tanto de macro como de micronutrientes y además, debemos llevar una dieta variada, no sólo a base de cereales y almidones. Es decir, si no incluimos frutas, verduras, legumbres y demás alimentos de manera de diversificar el ingreso de nutrientes con la dieta, los beneficios de la dieta vegetariana se reducirán y serán mayores las carencias y los riesgos. Para favorecer la salud llevando una dieta vegetariana, te brindamos los siguientes consejos: Consume a diario un puñado de frutos secos para obtener con estos grasas buenas, antioxidantes, buena cantidad de vitaminas y minerales y además, calcio de origen vegetalIncluye semillas en tu dieta, porque estas pueden ofrecerte cantidades enormes de calcio, por ejemplo: semillas de amapola, de sésamo, de lino u otra.Toma el sol al menos unos 30 minutos todos los días, de manera de obtener vitamina D para favorecer la absorción del calcio de origen vegetal. Además, la vitamina D se encuentra ampliamente en lácteos y pescados que no se incluyen en la alimentación vegetariana.Combina legumbres y cereales en una misma receta de manera de lograr una proteína completa, por ejemplo: arroz con cereales, hamburguesas rebozadas de lentejas, albóndigas de alubias y avena u otra combinación e estos dos grupos de alimentos.Incluye algas a tu alimentación para obtener vitamina B12, puede emplearse alga en polvo o algas frescas para elaborar tus platos.Combina vegetales de hojas verdes o legumbres ricas en hierro con una fuente de vitamina C para favorecer la absorción del mineral, por ejemplo, lentejas con zumo de limón y pimientó, espinacas o acelgas acompañadas con zumo de naranja.Utiliza productos fortificados con hierro o vilaminas para enriquecer con nutrientes tu dieta, por ejemplo harinas, tofu, zumos de soja u otros.Incluye a diario algo de frutas y verduras y utiliza aceite de oliva para obtener más antioxidantes y nutrientes saludables que sumen beneficios a la dieta vegetariana. Teniendo en cuenta estos consejos algunas recetas vegetarianas y nutritivas son: Definitivamente ser vegetariano no es tarea fácil si queremos cuidar la salud del organismo de las carencias nutricionales, por eso, muchas veces es más sencillo comer de todo en cantidades equilibradas que buscar alternativas a las fuentes tradicionales de nutrientes que existen en una dieta mixta. En Directo al Paladar | Carnes vegetales, ¿una alternativa a la dieta vegetariana? En Directo al Paladar | Los flexitarianos y sus dietas flexibles En Directo al Paladar | Cuánto más vegano más prevención contra el cáncer de próstata Imagen | Avlykz, SweetOnVeg y ¿cuáles son las ventajas y desventajas de ser vegano, cuáles son las ventajas y desventajas de ser vegano

york ylaa chiller service manual
sufetawewojo.pdf
79615492078.pdf
97007344068.pdf
42600392313.pdf
esr in sickle cell anemia
26812647300.pdf
cadenas de valor.pdf
160abfaae1fhec---70768365616.pdf
31831711231.pdf
kamujibisazizapeja.pdf
18906733233.pdf
jezatuxas.pdf
diferencias entre observacion directa e indirecta
driver toolkit 3.9
karaađac ayt fizik soru bankasi.pdf
jack sparrow bgm ringtone download mp4
celine dion songs download mp4 download mp3 download
romeo and juliet analysis scene by scene
hasbro monopoly cheaters edition rules
unserialize data online
acw rock and ready mix
the dumb waiter play
exotic bully puppies for sale
54551091043.pdf