



- Son buena opción durante el embarazo, lactancia y primera infancia, siempre y cuando estén bien planeadas: María del Carmen Iñárritu, de la Facultad de Medicina de la UNAM
- Sus fundamentos incluyen argumentos éticos, de salud, humanitarios y ambientales

Una dieta vegetariana bien planificada es adecuada para todas las etapas del ciclo de vida, incluida la infancia y la adolescencia, y así lo avala la Academia Americana de Nutrición y Dietética, afirmó María del Carmen Iñárritu Pérez, del Departamento de Salud Pública de la Facultad de Medicina (FM) de la UNAM.

Los primeros años de vida son importantes para establecer hábitos adecuados, que establecerán las bases para ser individuos saludables, y parte fundamental es la alimentación. Los padres deben evitar dietas restrictivas que pongan en riesgo la salud de sus familias.

En los últimos años ha aumentado el número de personas que se inclinan por una dieta vegetariana y vegana; la posición de varias sociedades científicas es que estas opciones de alimentación pueden ser adecuadas durante el embarazo, la lactancia y la primera infancia, siempre y cuando estén bien planeadas, dijo.

La dieta vegana es aquella que excluye cualquier alimento o bebida de origen animal (incluida la miel), optando por los de origen vegetal, como frutas, verduras, leguminosas, cereales, tubérculos, nueces y semillas, productos de soya, aceites y grasas vegetales.

“Puede ser útil en el manejo terapéutico de afecciones crónicas como obesidad, enfermedad cardiovascular, diabetes mellitus y algunos tipos de cáncer. Si tiene un valor nutricional adecuado, brinda beneficios en todas las etapas de la vida, incluso desde la infancia”, remarcó.

Pero mal planificada puede tener consecuencias negativas en la salud y el crecimiento, como cualquier otro tipo de alimentación desequilibrada, advirtió.

Los fundamentos del veganismo incluyen argumentos éticos, de salud, humanitarios y ambientales. “Conocer las razones de la persona para llevar una dieta de ese tipo, u otra en particular, es de ayuda para desarrollar una estrategia apropiada”.

DIETAS VEGANAS Y VEGETARIANAS DEBEN SER BALANCEADAS PARA SER FUNCIONALES

Escrito por administrador

Martes, 28 de Julio de 2020 10:45 -

