

CURSO NUTRICIÓN
y
DIETOTERAPIA
ENERGÉTICA



MÓDULO 1. INTRODUCCIÓN A LA NUTRICIÓN Y LA DIETOTERAPIA ENERGÉTICA

TEMA 1.3 Clasificación de los tipos de dietas más influyentes en la actualidad

Introducción

En el mundo de la dietética nos encontramos con una gran variedad de dietas, filosofías o enfoques dietéticos. Algunas de estas propuestas dietéticas, suelen atribuirse a sí mismas la cualidad de ser la opción más saludable, defendiendo sus argumentos nutricionales y dietéticos como la mejor opción posible, excluyendo el resto de propuestas dietéticas.

Existen líneas dietéticas que tienen su base en la cultura en la que se han desarrollado como son: la dieta mediterránea, la ayurveda o la macrobiótica, por poner algunos ejemplos, donde priman los factores estacionales y genéticos para entender su aplicación de manera beneficiosa en las personas que viven en dichas regiones. No obstante, nosotros podemos hacer uso de sus máximas expresiones tomando como referencia sus aplicaciones cuyas virtudes sobre la salud nos remiten a un campo de estudio digno de sopesar para tomarlo como ejemplo.

Por otro lado, existen propuestas dietéticas con un objetivo concreto, como pueden ser las dietas de adelgazamiento, en las que se antepone perder peso en detrimento de la salud. En la actualidad existen cientos de estos tipos de dietas, unas veces impulsadas por la creciente necesidad de la población ante los alarmantes índices de sobrepeso de la moderna dieta occidental (exceso de proteínas animales y grasas en detrimento de hortalizas, frutas y verduras), otras por las recurrentes modas por mantener una figura lo más esbelta y estilizada posible que acompañe a la necesidad de sentirse “bien con uno mismo respecto a los demás”.

En este tema vamos a realizar un breve recorrido sobre las principales líneas dietéticas, desde una perspectiva objetiva, intentado realizar un análisis constructivo sobre cada una de ellas para poder ofrecer la mejor opción, o una combinación de las características de varias de ellas, exponiendo las mejores virtudes en cada caso y así, ofrecer posibles opciones de elección en la aplicación del tratamiento dietético al paciente:

Tipos de dietas y características propias

- **En función del origen biológico de los alimentos**, las dietas humanas contemporáneas pueden ser:
- **Dieta vegetariana:** cuando no se consume ni carne ni pescado. Los motivos por los que se sigue una dieta vegetariana pueden ser económicos, religiosos, ideológicos, éticos (veganismo), ecológicos y de salud. Hay diferentes tipos de vegetarianismo. Entre ellos, en el que no se consume ningún producto procedente de un animal (vegetarianismo estricto) y aquel en el que no se consumen productos procedentes de animales excepto la leche (lacto-vegetarianismo), huevos (ovo-vegetarianismo) o miel (api-vegetarianismo).
 - **Dieta omnívora:** cuando se consumen alimentos de origen animal y vegetal. Es el tipo de dieta más frecuente en la especie humana.
 - **Dieta carnívora:** si los alimentos de procedencia animal son los predominantes. Es común en la especie humana.
- **En función de la situación fisiológica de la persona**, que obedece a una situación de desequilibrio estacionario o permanente, y son típicas de los centros de salud convencional que buscan recuperar ese equilibrio físico perdido o simplemente hacer más llevadera la situación del paciente ante una determinada patología.

En el módulo 3 veremos dietas holísticas para tratar patologías concretas que buscan recuperar el desequilibrio físico y emocional del paciente. No obstante nos puede resultar interesante añadir como base este tipo de dietas terapéuticas básicas para ofrecer una mejor consistencia que haga más aceptable el manjar, así como una base de principios de aplicación terapéutica para la recuperación física y/o sintomatológica.

Dentro las dietas terapéuticas básicas se estudiarán los 3 tipos siguientes: con modificaciones energéticas, con modificaciones de la textura y la consistencia y con modificaciones de nutrientes:

Con modificaciones energéticas: Se utilizan en caso de que haya que controlar la ingesta de calorías.

- **Dieta hipocalórica:** el objetivo es aportar una menor cantidad de calorías o nutrientes básicos o no esenciales (que no de nutrientes esenciales) al paciente, por eso son utilizadas en caso de obesidad o sobrepeso.
- **Dieta hipercalórica:** el objetivo es aportar una mayor cantidad de calorías o nutrientes, se da en casos de desnutrición o anorexia o en casos críticos.

Con modificaciones de nutrientes: Se realiza una redistribución en la composición de los nutrientes ante una enfermedad o situación patológica.

- **Dietas modificadas en proteínas:** pueden aportar mayor cantidad de proteínas que las recomendadas para las personas sanas (dietas hiperproteicas), estando indicadas en situaciones de malnutrición (bajo peso, anorexia, etc.), o aportar menos cantidad (dietas hipoproteicas), destinadas a ciertas enfermedades renales. También están las dietas sin gluten, específica para la enfermedad celíaca.
- **Dietas modificadas en hidratos de carbono:** cuando se restringe la cantidad de carbohidratos, se genera una situación de cetosis, De esta manera, el cuerpo deja de utilizar como fuente primaria de energía los glúcidos, sustituyéndolos por las grasas (dietas cetogénicas). Están señaladas en ciertos casos de epilepsia o de obesidad mórbida. En otros casos se incluyen alimentos atendiendo al tipo de carbohidrato, reduciendo los carbohidratos simples o azúcares, de manera que se obtengan dietas con un bajo índice glucémico (dieta para diabéticos), o reduciendo la cantidad de carbohidratos complejos o fibras, cuando existe algún tipo de problema de absorción a nivel intestinal.
- **Dietas modificadas en lípidos:** se trata de dietas bajas en triglicéridos y/o colesterol porque al paciente se le ha detectado un nivel elevado de este tipo de grasas en la sangre (dietas hipocolesterolémicas). Aunque en raras ocasiones, también puede resultar necesario pautar dietas ricas en colesterol, ya que existen estudios que relacionan la deficiencia de todos los distintos

tipos de colesterol (HDL Y LDL) con los denominados trastornos no cardiovasculares tales como hemorragias cerebrales y algunos tipos de cánceres (tejidos linfáticos, sistema hematopoyético, etc.).

- **Dietas modificadas en minerales:** normalmente se utilizan para controlar los niveles de sodio y potasio. Baja en sodio (dieta hiposódica), se utiliza en paciente con hipertensión arterial, pues el sodio retiene agua en el organismo. Baja en potasio (dieta hipopotasémica), se utiliza cuando el paciente tiene una alta concentración de potasio en el organismo, sobre todo en personas con insuficiencia renal.
- **Laxantes:** tipo de dietas en las que se aumenta la ingesta de fibras y líquidos.
- **Astringentes:** tipo de dietas en las que se disminuye la ingesta de fibras y grasas.

Con modificaciones de textura y consistencia: Se utilizan para controlar la consistencia de los alimentos y facilitar su ingesta ante una dificultad o patología.

- **Dieta hídrica:** está indicada para mantener hidratado al paciente. Su objetivo es disminuir al máximo el trabajo gastrointestinal, sea por causa de enfermedad aguda, intolerancia al alimento o vómitos repetidos.
- **Dieta líquida:** se utiliza en fases de recuperación o convalecencia, exploraciones intestinales, entre las fases de tránsito entre la nutrición parenteral y la alimentación oral, entre otros.
- **Dieta triturada:** los alimentos se trituran en forma de puré para facilitar la ingesta, en casos de deficiencia buco-facial, o problemas gastrointestinales.
- **Dieta blanda mecánica:** se caracteriza por presentar los alimentos enteros, blandos y fáciles de masticar de acuerdo con la tolerancia y preferencias del paciente. Proporciona alimentos con elevado contenido en agua que resulten fáciles de masticar y deglutir. Destinada a tratar personas con dentaduras protésicas o pacientes debilitados incapaces de masticar. También como periodo final de transición en las fases de tránsito entre la nutrición parenteral y la alimentación oral.
- **Dieta basal o normal:** se caracteriza por no poseer ningún tipo de restricción alimentaria, por lo que sólo debe tratarse de una dieta equilibrada, variada y

suficiente que se adecue a los gustos y características de la persona a la que se le indica.

➤ **En función de la corriente filosofía alimentaria, por una cuestión ética o por credo religioso y espiritual**, encontramos la siguiente relación de dietas más destacadas:

- **Dieta vegetariana:** cuando no se consume ni carne ni pescado y se potencia el consumo de frutas, hortalizas, verduras, cereales, legumbres, frutos secos, etc. que es la base de los diferentes tipos de dietas vegetarianas surgidas posteriormente. Los motivos por los que se sigue una dieta vegetariana pueden ser económicos, religiosos, ideológicos, éticos (veganismo), ecológicos y de salud. Hay diferentes tipos de vegetarianismo.

Los testimonios más tempranos de vegetarianismo proceden de la antigua India y la antigua Grecia en el siglo VI a. C. En ambos casos la dieta estaba muy conectada con la idea de no violencia (llamada áhimsa en la India) promovida por grupos religiosos y filósofos.

Las palabras «vegetariano» y «vegetarianismo» aparecieron con la primera asociación vegetariana del mundo, la Vegetarian Society, fundada el 30 de septiembre de 1847 en Mánchester; por lo que antes de esa fecha tales palabras no aparecen en ningún escrito y a falta de ellas se habla de «dieta vegetal» o «dieta pitagórica» (debido a que los seguidores de Pitágoras seguían dietas vegetarianas). Pronto nacerían otras en Alemania, Holanda y otros países. Como unión de todas las sociedades nacionales surgió la Unión Vegetariana Internacional en 1906.

El **vegetarianismo**, también conocido como **vegetarismo**, que deriva de la palabra latina vegetus, que significa “completo, sano, fresco o vivaz”. Se trata de una dieta que no se reduce únicamente a la nutrición, ya que es probable que también se adopte una actitud y un estilo de vida que rechaza otras formas de utilización de los animales para producir bienes de consumo o para la diversión humana (Veganismo).

Igualmente tiende a ser una alimentación apoyada en principios ecologistas y naturistas. Se vincula el movimiento vegetariano con la preocupación de que los

alimentos sean de la mayor calidad posible, siendo uno de los grupos responsables del auge del cultivo ecológico.

El vegetarianismo implica un equilibrado sentido filosófico y moral de la vida, que va mucho más lejos de una mera dieta sin carne y rica en frutas y verduras. Otras razones que mencionan las personas vegetarianas para defender su elección, además de las éticas, son económicas, o las relacionadas con el hambre en el mundo y las creencias religiosas.

Así, encontramos desde el vegetarianismo más radical de los inicios, hasta la actualidad en la que surge el semivegetarianismo, con sus distintas tendencias o corrientes:

- **Vegetarianismo estricto o Veganismo:** además de ser una dieta que excluye todo producto de origen animal, incluidos huevos, lácteos y miel, es una filosofía de vida que excluye cualquier tipo de explotación animal. Se trata de una dieta vegetariana estricta y también evitan el uso de productos de origen animal en el resto de ámbitos de su vida: vestimenta, ocio, etc., ya que consideran que todos estos productos y actividades implican la explotación de animales, rechazando la actitud discriminatoria, luchando contra el especismo.
- **Ovo-lacto-vegetarianismo:** los practicantes de esta corriente consumen huevos y productos lácteos, pero no carne ni peces. Esta es la variación más común en la Cultura Occidental.
- **Lacto-vegetarianismo:** son los vegetarianos que no consumen carnes ni huevos, pero sí consumen productos lácteos. La mayoría de vegetarianos de la India y aquellos provenientes del Mediterráneo (como los pitagóricos), son en efecto lacto-vegetarianos siendo estos los primeros vegetarianos en aparecer y crear esta dieta de la cual derivan las demás dietas vegetarianas.
- **Ovo-vegetarianismo:** quienes practican esta tendencia son aquellos que no comen carnes o productos lácteos, pero sí huevos.

- **Api-vegetarianismo:** son quienes consumen miel. El prefijo api- también puede ser empleado en las demás definiciones, por ejemplo: api-ovo-lacto-vegetarianismo, api-ovo-vegetarianismo, api-lacto-vegetarianismo.
- **Crudivorismo:** son aquellos que siguen una alimentación vegetariana en la que se consumen productos crudos, o ligeramente tibios, que no han sido calentados por encima de 46,7 °C (116 °F), y nunca cocidos. Los consumidores de productos crudos argumentan que el cocinar destruye las enzimas y porciones de los nutrientes, aunque algunos creen que el cuerpo asimila mejor ciertos alimentos si estos se encuentran ligeramente tibios y por ende más blandos. Otros activan las enzimas de los alimentos mojándolos en agua antes de consumirlos. En este caso, la alimentación se basa en frutas, verduras, frutos secos, semillas, cereales y legumbres germinados. Pueden existir casos en los que se incluya lácteos no pasteurizados y carne y pescados crudos. Algunos son **frugívoros o frutarianos** (que sólo consumen frutas, frutos secos y semillas y de hortalizas consideradas frutas como el tomate o el aguacate).
- **Crudiveganismo:** es la doctrina y práctica de la alimentación que es simultáneamente «cruda» y «vegana».
- **Semi-vegetariano:** práctica que consiste en comer la menor cantidad de carne posible. Aunque este grupo es uno de los que más está creciendo en la actualidad, no pertenecen propiamente a la línea dietética del vegetarianismo. Sin embargo, este grupo debido al gran número de personas que se suman a esta tendencia semi-vegetariana, contribuye a que cada vez más personas tengan una alimentación más sana, donde se reduce el consumo de proteínas animales y se aumenta el consumo de proteínas de origen vegetal.
- **Flexitariano o vegetariano flexible:** se refiere al que sigue una alimentación vegetariana o vegana excepto cuando la situación social requiere comer producto animal.

También, encontramos otras tendencias diferenciadas de la Dieta vegetariana, pero que promulgan filosofías similares o paralelas:

- **Dieta de los Granivorianos:** como su nombre indica, propugnan el consumo de alimentos en grano. Los granivorianos, como los vegetarianos, eliminan de su alimentación la carne y los productos de origen animal.
- **Dieta de los Esteinerianos o Biodinámica:** la biodinámica, pseudociencia elaborada por el doctor Rudolf Steiner, que se ocupa no solo de la calidad y de la cantidad del producto agrícola, sino sobre todo de regenerar el terreno empobrecido por cultivo asociativos (en contra de los monocultivos), lo que provoca que los nutrientes de los alimentos que consumimos sean fértiles y ricos en nutrientes. Además, promulga el seguimiento de las fuerzas cósmicas (las estrellas, el movimiento gravitatorio de la luna, la influencia de los signos astrales, etc.) para ofrecer una fuerza mística al alimento a través de su cultivo y cuidado.
- **Dieta Higienista:** La dieta higienista se basa en que la alimentación, el ejercicio y sanar las emociones son factores básicos para la salud. En general la dieta será rica en frutas, verduras, germinados, algas, frutos secos y legumbres y evitar la sal. Deben consumirse, en general, crudos a fin de mantener todas sus propiedades y que sean alimentos de la estación correspondiente.

Los alimentos deben estar cultivados de un modo saludable para nosotros y para el medio ambiente prescindiendo de productos químicos, aditivos, etc. Evitar, en lo posible, alimentos de origen animal a fin de evitar el sufrimiento de los animales y al mismo tiempo tener nosotros una dieta más saludable.

A la hora de comer hay que respetar la combinación de alimentos o dieta disociada y por ello no hemos de mezclar proteínas (carne, pescado, legumbres, lácteos, etc.) con hidratos de carbono (avena, arroz, trigo, centeno, cebada, maíz, quinoa, pasta, pan, patata, etc.) ya que nuestro sistema digestivo fabrica diferentes jugos para cada grupo de alimentos. Tampoco hay que mezclar, en la misma comida, frutas y verduras o frutas dulces y ácidas, entre otras reglas.

- **Dieta Cromática:** Se basa en el color de los alimentos y el aporte de micronutrientes en relación a su color. La dieta diaria debe contener gran variedad de colores.

- **En función de la situación cultural, del estilo de vida o de la región del planeta en cuyo origen aparece la dieta,** encontramos la siguiente relación más destacada:

Dieta Macrobiótica

No es en sí misma un régimen vegetariano, pues consiste en comprender las especificidades energéticas de cada alimento —según el yin y el yang— para obtener la libertad de utilizarlos según los objetivos y necesidades personales en función del clima y la región del planeta en donde se vive. Por eso, decidir si se toman productos animales o no, de qué tipo, qué cantidad, etc., dependerá del resultado que se quiera obtener y en función de cómo se siente uno para, según su estado de ánimo, para ingerir un tipo de alimentos u otros.



Por lo tanto, considerando las **características del alimento**, el **clima**, el **lugar** y las **emociones**, se buscará un **equilibrio a través de la alimentación**.

La palabra Macrobiótica, fue ya utilizada por filósofos griegos como Hipócrates, el cual describe la palabra Macrobiótica para definir a las personas sanas y longevas.

Pero ya en nuestros tiempos, esta dieta fue traída a Europa desde Japón a partir de los años treinta por George Ohsawa (1893–1966), un filósofo japonés inspirado

por las enseñanzas del Doctor Sagenl shizuka, un médico del ejército japonés que se curó de una enfermedad de riñones incurable siguiendo un régimen alimenticio basado en cereales integrales y verduras. Ohsawa también llevó las enseñanzas de la teoría macrobiótica a América por los años cincuenta, donde sus pupilos difundieron esta filosofía de vida.

La filosofía oriental define el cuerpo, el pensamiento y el espíritu como partes de un todo. Ohsawa explica que si se come según este principio, el organismo entero se armoniza (en primer lugar físicamente y después mentalmente) haciendo que el entendimiento se vuelva más claro, capaz de percibir mejor la realidad. Así, el hecho de que una alimentación como ésta pueda mejorar poco o mucho el estado de salud, permite que también se la pueda considerar como una "higiene de vida" o régimen "sano".

En este sentido, también utilizaba el calificativo "macrobiótico" para definir a las medicinas que toman en cuenta la totalidad, contribuyendo al desarrollo global del individuo, y que se interesan en curar las causas profundas de la enfermedad y no solamente los síntomas.

En definitiva, se puede definir la "manera macrobiótica de comer" de diversas maneras, todas ellas correctas: como un camino de desarrollo personal y global, que permite mejorar el estado de conciencia, como un régimen bueno para la salud o incluso como una medicina alternativa; todo depende del nivel en el cual se la sitúa.

Los aspectos más importantes de la alimentación y el estilo de vida Macrobiótico son:

- Hay que comer según nuestras características biológicas, el hombre es por naturaleza un ser designado para comer mayoritariamente alimentos de origen vegetal, y en particular cereales y verduras, a pesar de tener la capacidad de digerir todo.

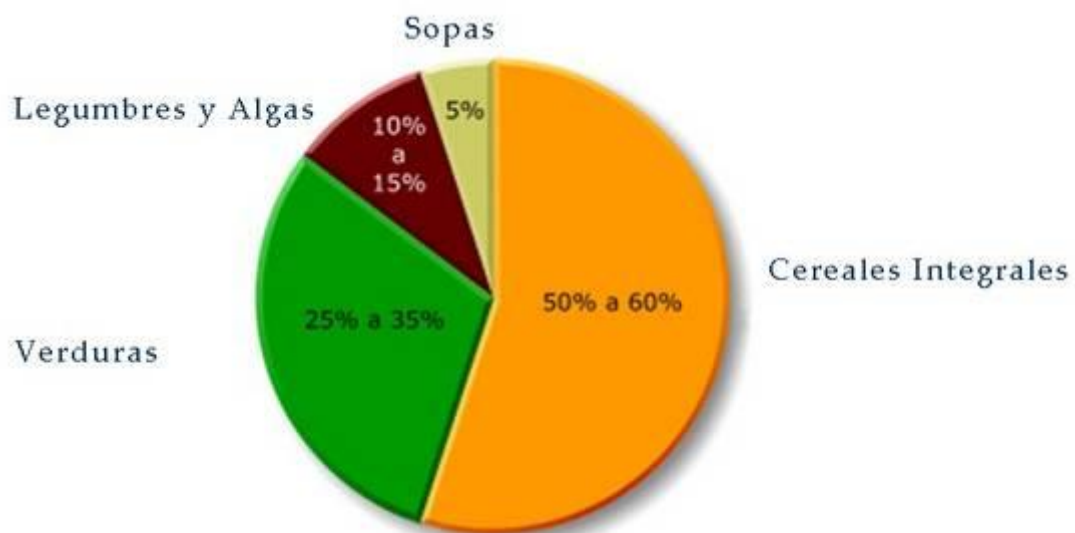
- La alimentación debe verse reflejada por el lugar geográfico y climático en que estamos, se debe adaptar a los diferentes climas y hábitats. Debe también ser tradicional, o sea, debemos escoger un estilo alimenticio que haya sido practicado durante siglos (los cereales, las verduras y las legumbres forman parte de la base alimenticia de la especie humana durante miles de años). Y esos hábitos son los que están siendo alterados en las últimas décadas.
- La noción de polaridad, o la teoría del Yin-Yang, es una parte esencial de este estilo de vida. La idea de que todos los fenómenos, alimentos incluidos, tiene cualidades energéticas, metafísicas. Y de que la armonía relativa se consigue cuando equilibramos estos dos polos Yin y Yang, en nuestras vidas.
- Tenemos el libre albedrío para escoger comer y vivir como queremos, pero hay una responsabilidad inherente a cada una de las decisiones que tomamos. No existen alimentos prohibidos, pero existe un criterio a partir del cual podemos escoger de una forma más saludable y consciente.

La Dieta Macrobiótica estándar.

Hay que tener en cuenta, que esto es sólo un “modelo de alimentación”, y como tal debe ser adaptado a las diferentes condiciones personales, climáticas, geográficas, etc.

- **50 a 60% de la alimentación diaria deben ser cereales integrales.** Cereales integrales incluyen arroz integral, cebada, mijo, avena, maíz, trigo, centeno, trigo sarraceno, cuscús, bulgur, copos de avena, copos de cebada, harinas, pan, etc. Se debe dar preferencia a los cereales en grano, en particular si hay problemas serios de salud. Ya que los cereales en forma de harinas son más difíciles de digerir, y al oxidarse pierden muchas propiedades.
- **Debe haber Sopa 1 o 2 veces al día.** Las sopas son en general de verduras, pero pueden también incluir cereales, legumbres, algas, pescado... Una sopa particularmente aconsejada es la Sopa de Miso, debido a los efectos benéficos que el Miso (pasta de soja fermentada) tiene en la regeneración de la flora intestinal.

- **25 a 35% de verduras variadas.** Las verduras deber ser cocinadas de diferentes formas. Pero es importante que algunas está cocinadas durante mucho tiempo, y otras levemente o consumidas en forma de ensalada cruda. Verduras de uso diario incluyen: cebolla, zanahoria, calabaza, brócoli, col, perejil, nabo, coles de Bruselas, champiñones y setas, germinados, nabos, berzas... Verduras como la patata, los tomates, las berenjenas, son generalmente desaconsejados, o se deben usar muy ocasionalmente si se tiene una buena salud.
- **10 a 15% de la alimentación legumbres**, y derivados de las legumbres y algas. Las legumbres incluyen garbanzo, lentejas, azukis, judías blancas, pintas, y todas las legumbres disponibles en los diversos climas. Derivados de las legumbres como tofu, tempeh, natto, seitan.
- **Las algas** fueron durante muchos años utilizadas en diferentes culturas y se utilizan en pequeñas cantidades, cocinadas con verduras, legumbres o cereales. Las algas para uso regular tienen nombres como wakame, kombu, aramé, hiziki, nori entre otras.



Además de los alimentos mencionados antes, la dieta macrobiótica Estándar incluye en cantidades variables los siguientes alimentos:

- **Semillas y frutos secos** – semillas de sésamo, de calabaza, de girasol; avellanas, almendras, nueces, piñones, etc.
- **Frutas de estación y del área geográfica en que vivimos** – manzanas, peras, albaricoques, melocotones, castañas, melón, sandía, uvas, etc.
- **Pescado, preferiblemente blanco** – merluza, lenguado, rodaballo, dorada....
- **Bebidas diversas, en especial té tradicionales, cafés de cereales, zumos de verduras o frutas.** Si se tiene buena salud, o en situaciones especiales una pequeña cantidad de bebidas alcohólicas, como cerveza, vino o whisky de malta.
- **Aceites y condimentos** como aceite de sésamo, de girasol, de maíz, condimentos como vinagre de arroz, vinagre de ciruela o umeboshi, jengibre, algunas hierbas aromáticas... Los aceites deben ser de primera presión en frío y no extraídos a altas temperaturas con disolventes químicos a base de petróleo (como la mayoría de los aceites refinados del mercado).
- **Condimentos para uso de mesa,** aunque se utilizarán en pequeñas cantidades, son bastante importantes, en especial si hay problemas de salud; Los condimentos principales son gomasio (semillas de sésamo con sal), umeboshi (pickle de ciruela), tekka (condimento producido a partir de diferentes raíces), semillas de sésamo, condimento de cebollinos, etc.

En la práctica macrobiótica se considera que los alimentos a evitar o a usar muy esporádicamente son: carnes rojas o blancas, huevos, productos lácteos, azúcar, verduras o frutas de origen tropical, café o té negro, alimentos refinados y con químicos o aditivos.

Dieta Mediterránea

Se conoce como dieta mediterránea al modo de alimentarse basado en unos patrones dietéticos originarios de los países mediterráneos, especialmente: España, Portugal, Francia, Italia y Grecia.



El origen de la dieta mediterránea se sitúa en la cultura egipcia, que ya en aquellos tiempos lejanos, hacían pan de trigo, cultivaban la vid, cebada y olivos para realizar vino, cerveza y aceite.

Entre las muchas propiedades beneficiosas para la salud de este patrón alimentario se puede destacar el tipo de grasa que lo caracteriza (aceite de oliva, pescado y frutos secos), las proporciones en los nutrientes principales que guardan sus recetas (cereales y vegetales como base de los platos y carnes o similares como “guarnición”) y la riqueza en micronutrientes que contiene, fruto de la utilización de verduras de temporada, hierbas aromáticas y condimentos.

Características de la Dieta Mediterránea.

- 1. Aceite de Oliva como principal grasa de adición:** Es el aceite más utilizado en la cocina mediterránea. Es un alimento rico en vitamina E, beta-carotenos y ácidos grasos monoinsaturados que le confieren propiedades cardioprotectoras. Este alimento representa un tesoro dentro de la dieta mediterránea, y ha perdurado a través de siglos entre las costumbres gastronómicas regionales, otorgando a los platos un sabor y aroma únicos.
- 2. Alimentos de origen vegetal en abundancia:** Las verduras, hortalizas y frutas son la principal fuente de vitaminas, minerales y fibra de nuestra dieta y nos aportan al mismo tiempo, una gran cantidad de agua. Es fundamental consumir 5 raciones de fruta y verdura a diario. Gracias a su contenido elevado en antioxidantes y fibra pueden contribuir a prevenir, entre otras, algunas enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer.
- 3. Cereales, especialmente de productos integrales:** El consumo diario de pasta, arroz y cereales es indispensable por su composición rica en carbohidratos. Nos aportan una parte importante de energía necesaria para nuestras actividades diarias.
- 4. Alimentos frescos y de temporada, y poco procesados:** Los alimentos poco procesados, frescos y de temporada son los más adecuados. Es importante aprovechar los productos de temporada ya que, sobre todo en el caso de las frutas y verduras, nos permite consumirlas en su mejor momento, tanto a nivel de aportación de nutrientes como por su aroma y sabor.
- 5. Productos lácteos, principalmente yogur y quesos:** Nutricionalmente se debe destacar que los productos lácteos como excelentes fuentes de proteínas de alto valor biológico, minerales (calcio, fósforo, etc.) y vitaminas. El consumo de leches fermentadas (yogur, etc.) se asocia a una serie de beneficios para la salud porque estos productos contienen microorganismos vivos capaces de mejorar el equilibrio de la microflora intestinal.
- 6. Carne roja con moderación. Las carnes procesadas en cantidades pequeñas:** El consumo excesivo de grasas animales no es bueno para la salud. Por lo tanto, se recomienda el consumo en cantidades pequeñas,

preferentemente carnes magras, y formando parte de platos a base de verduras y cereales.

- 7. Pescado en abundancia y huevos con moderación:** Se recomienda el consumo de pescado azul como mínimo una o dos veces a la semana ya que sus grasas – aunque de origen animal- tienen propiedades muy parecidas a las grasas de origen vegetal a las que se les atribuyen propiedades protectoras frente enfermedades cardiovasculares.

Los huevos contienen proteínas de muy buena calidad, grasas y muchas vitaminas y minerales que los convierten en un alimento muy rico. El consumo de tres o cuatro huevos a la semana es una buena alternativa a la carne y el pescado.

- 8. Fruta fresca como postre habitual. Dulces y pasteles sólo ocasionalmente:** Las frutas son alimentos muy nutritivos que aportan color y sabor a nuestra alimentación diaria y son también una buena alternativa a media mañana y como merienda.

- 9. Agua como bebida por excelencia. El Vino durante las comidas y con moderación:** el agua es fundamental en nuestra dieta. El vino es un alimento tradicional en la dieta mediterránea que puede tener efectos beneficiosos para la salud consumiéndolo con moderación y en el contexto de una dieta equilibrada.

- 10. Realizar actividad física todos los días:** Mantenerse físicamente activo y realizar cada día un ejercicio físico adaptado a nuestras capacidades es muy importante para conservar una buena salud.

La Dieta Mediterránea es una valiosa herencia cultural que representa mucho más que una simple pauta nutricional, rica y saludable. Es un estilo de vida equilibrado que recoge recetas, formas de cocinar, celebraciones, costumbres, productos típicos y actividades humanas diversas.

Llevar un régimen de dieta mediterránea se asocia a menor índice de obesidad abdominal, que predice el riesgo de diabetes, hipertensión, infarto o de accidente

cerebrovascular. La adherencia a la dieta mediterránea reduce en un 30% el riesgo de padecer diabetes tipo 2, sin necesidad de reducir la ingesta calórica, el peso o realizar ejercicio físico. También mejora el desarrollo embrionario y fetal, y disminuye los problemas ovulatorios y de infertilidad.

No obstante, la difusión mundial de la dieta mediterránea es uno de los principales factores que están contribuyendo al creciente aumento de casos de enfermedad celíaca, sensibilidad al gluten no celíaca y otros trastornos relacionados con el gluten, debido al elevado consumo de alimentos que contienen gluten.

Dieta Ayurveda

La ayurveda es probablemente el sistema curativo más antiguo del mundo, con más de 5000 años de antigüedad. El termino ayurveda procede del sánscrito que significa “ciencia” o “sabiduría de la vida”.

El ayurveda tiene su origen gracias a los Rishis o sabios iluminados que se retiran a las montañas del Himalaya a meditar y estudiar la naturaleza y sus diferentes manifestaciones. A partir de entonces, estos sabios comparten los conocimientos extraídos de su experiencia, creando los principios del Ayurveda. Los libros antiguos más importantes del ayurveda son: El Charaka Asmita, el Sushruta y el Astanga Samgraha-Astanga Hridaya. La alimentación ayurveda es solamente una parte de la filosofía Ayurveda (mezcla de “ciencia” y “filosofía”).



Características Dieta Ayurveda

Desde la perspectiva holística de la medicina ayurveda en la que ser humano es un todo, formado por cuerpo y mente.

El ayurveda entiende el mundo o la realidad a partir de los **cinco grandes elementos** que son: **tierra, agua, fuego, aire y éter**.

Estos elementos se manifiestan en el cuerpo humano como tres energías vitales o doshas. Estos **doshas** son: **Vata, Pitta y Kapha**. Cada persona tiene una combinación de 2 doshas predominantes que le otorgará unas características físicas y psíquicas. Asimismo, según los doshas predominantes los alimentos se clasificarán como recomendados o no recomendados.

La dietética ayurveda clasifica los alimentos en **Sátvicos, Rajásicos y Tamásicos**.

- **Satwa** significa esencia pura. **Alimentos sátvicos**: frutas, vegetales, lácteos, cereales, etc. Se trata de alimentos solares.
- **Raya** significa crear o ejecutar. Se relaciona con poder terrenal y sexual. **Alimentos rajásicos**: hierbas, condimentos, especias, adobos, aceites, pimientos rojos y cualquier comida que se consuma fría o muy caliente.
- **Tama** significa propiedad regresiva o descomposición. **Alimentos tamásicos**: carnes, pescado, huevos, alcohol y drogas.

Consideran también al **sabor** no como un mero atributo sino como un factor importante que afecta a nuestra salud y bienestar. Los **seis sabores** son: **dulce, salado, ácido, amargo, picante y astringente**. Cada uno de ellos se relaciona con varios de los cinco grandes elementos. Además, cada sabor estará indicado para uno o varios doshas.

La dietética ayurveda resulta una propuesta dietética completa y muy sofisticada. Que ha desarrollado aspectos tan importantes como la clasificación de alimentos según el tipo de energías y sus sabores. Así como también, aplicando un sistema dietoterapéutico según en la constitución o **dosha** al que pertenece cada persona.

Dieta Vegetariana

Aunque ya hemos hecho mención anteriormente de esta dieta o filosofía alimentaria, dedicamos un apartado especial a su desarrollo, por suponer esta opción una tendencia en auge muy valiosa que pone de manifiesto unos conceptos de salud altamente beneficiosos relacionados con una alimentación vibracional basada en el respeto del cuerpo humano y hacia los animales que pueblan nuestro planeta.

La transición hacia una dieta vegetariana debe realizarse gradualmente y teniendo en cuenta que la dieta debe aportar una gran variedad y presencia de los representantes de los diferentes grupos de alimentos, así como realizar una buena combinación de ellos, que nos **garantice el aporte de nutrientes necesarios**.

Las necesidades de macronutrientes (proteínas, lípidos y glúcidos) y **micronutrientes** (vitaminas y minerales) son los mismos que los que corresponden y sugieren en una dieta equilibrada. **La diferencia está en el origen de procedencia de algunos de los alimentos** que aportan los nutrientes necesarios para las funciones biológicas elementales del organismo:



Proteínas

Una de los principales factores que debe afrontar un vegetariano, es aportar la suficiente cantidad de **proteína esencial** que necesita el organismo para realizar sus funciones vitales. Al suprimir los alimentos de origen animal (que en su mayoría suelen aportar las suficientes cantidades de aminoácidos esenciales), debe de existir un aporte de los mismos a través de las fuentes de origen vegetal. **¿Es esto posible?**

Por supuesto que es posible, sólo es necesario conocer cómo y saber aportar de forma correcta esta ingesta en nuestra alimentación, en caso de tomar la elección hacia una dieta estrictamente vegetariana o vegana. El organismo no distingue entre aminoácidos que provienen de origen vegetal y los que provienen de origen animal (bueno, de hecho son más asimilables los de origen vegetal, como explicaremos más adelante), lo que necesita es un aporte adecuado de aminoácidos esenciales (que vienen a ser los mismos y cuya misión es ofrecer estructura y energía al organismo, principalmente).

Existen estudios donde se expone que el organismo reserva parte de estos aminoácidos durante un tiempo. Por lo cual, el vegetariano no tiene por qué estar siempre pendiente de **realizar este aporte proteínico, o por lo menos de la manera en que se nos ha informado desde siempre: “Es necesaria una aportación proteica diaria de origen animal para preservar un buen estado de salud”**. Sí, la proteína es fundamental pero de una manera menos acusada de cómo se nos ha hecho creer.

Deberemos tener en cuenta que hay personas a las que la disminución parcial o total de proteínas de origen animal no les va a resultar un gran esfuerzo, sin embargo, hay personas a las que una disminución de proteína de origen animal les supone una fuerte alteración metabólica. Por eso, a estas personas, vamos a recomendar:

- Una transición más pausada de lo normal, para que el organismo se adapte al nuevo estilo de vida alimentaria. Una buena opción es empezar por ser flexitariano, para luego pasar a ser ovo-lacto-vegetariano, y finalmente ser un vegetariano estricto.
- La toma de carnes de buena calidad (ganadería biológica) o carnes magras frente al consumo de carnes rojas y embutidos.

- Combinar en una misma comida diferentes alimentos para que aporten proteína completa. Por ejemplo, combinar legumbres con cereales (arroz con lentejas o judías con cuscús). Existen estudios que demuestran que para que esta complementación sea óptima es necesario que se realice en el intervalo de las mismas 10 a 24 horas. Es decir el tiempo máximo que no se debe sobrepasar entre la toma de cereales y legumbres para aportar una composición de aminoácidos esenciales.

Las necesidades de proteínas para un vegetariano son las mismas que en una dieta omnívora, en torno al 12-15% (según parámetro establecido por la OMS).

Alimentos que aportan una buena composición de proteínas de origen vegetal:

- Combinación de legumbres y cereales.
- Tempeh.
- Tofu.
- Seitán.
- Quinoa.
- Raíz de maca (contiene 8/9 aminoácidos esenciales en su composición).
- Frutos secos.
- Huevos y lácteos – para los ovo-lacto-vegetarianos.

Fibra

La dieta vegetariana aporta una mayor cantidad de fibra. Por ello, hay que considerar que el **ácido fítico** (contenido en los cereales integrales) **inhibe la absorción de algunos minerales como el Ca, Fe y Zinc**. Sobre todo, Tendremos en cuenta este aspecto en las personas que tienen tendencia a padecer osteoporosis o anemias ferropénicas, por ejemplo.

EPA / DHA (Omega 3)

Los ácidos grasos omega-3 EPA (ácido eicosapentaenoico) y DHA (ácido docosahexaenoico) que comúnmente se encuentran en los pescados azules como el salmón, el arenque y la caballa, son importantes para el desarrollo cerebral, la visión, la salud del corazón y algunas otras funciones de nuestro cuerpo.

El EPA también lo puede sintetizar nuestro cuerpo en cantidades suficientes si su precursor, el ALA (el ácido alfa-linolénico), se proporciona a través de la dieta. Los aceites vegetales y de semillas son valiosas fuentes vegetales de ALA. Sin embargo, según ciertos estudios, la síntesis de DHA a través de ALA, es mucho menos eficiente, se produce en menor cantidad. Sin embargo, y por poner un ejemplo, las semillas de chía son una de las principales fuentes de omega-3 (ALA).

Alimentos vegetales que disponen de EPA, DHA y ALA:

- **Algas:** contienen importantes cantidades de DHA.
- **Frutos secos (nueces) y semillas (lino, chía, calabaza) y sus aceites:** contienen ALA, ácido que el cuerpo puede convertir en EPA.
- **Frutas y verduras:** se puede encontrar ALA en verduras de hoja verde, como espinaca, col verde y col forrajera, y verduras crucíferas, como brócoli y coliflor.
- **Legumbres:** Los frijoles rojos, la soja y los alimentos preparados con estos frijoles proporcionan buenas cantidades de ALA.

Para obtener un equilibrio de EPA y DHA, los alimentos a base de vegetales que contienen ALA, se deben consumir junto con alimentos o suplementos que contienen o producen DHA. Así por ejemplo, se recomienda combinar las algas con fuentes vegetales ricas en ALA, que el cuerpo convertirá en EPA para obtener la proporción adecuada de ácidos grasos omega-3.

Vitamina D

Las principales fuente de vitamina provienen de las fuentes de origen animal (aceite de hígado de pescado, hígados, mariscos, leche enriquecida, huevos, quesos...).

Sin embargo, tenemos fuente de origen vegetal, que aunque escasas, pueden proporcionar las cantidades necesarias de Pre-vitamina D2 (ergosterol) que junto con una exposición solar nos provee de la Pro-vitamina D2 (ergocalciferol). La luz del sol estimula la transformación de pre-vitamina D a pro-vitamina D en la piel.

Fuentes vegetales que contienen Pre-vitamina D2:

- **Hojas verdes de plantas**
- **Setas**
- **Germen de trigo**
- **Levadura de cerveza**
- **Algas pardas y verde-azuladas**

Vitamina B12

La cantidad diaria recomendada es muy pequeña, tan sólo 10 microgramos (μg) al día, mucho menos que lo que necesitamos de cualquier otra vitamina. Esta cantidad se basa en un 50% de absorción, aunque en realidad con absorber 3 microgramos al día sería más que suficiente para mantener estables los niveles a largo plazo, ya que la Vitamina B12 permanece almacenada hasta 3 años en el hígado de las cantidades almacenadas desde su última ingesta.

Como las fuentes de vitamina B12 son mayoritariamente de origen animal (carnes, pescados, lácteos y huevo), deberemos sustituir bien esta fuente a través de los alimentos de **origen vegetal**:

- **Algas** - Espirulina (21 μg /100 gr) se considera el alimento no animal con mayor fuente de B12, la Chlorella (12 μg /100 gr) y la Klamath (6 μg /100 gr). Las algas rojas Dulse y Nori, y las pardas Kelp o kombu y Wakame también están bien dotadas. También se las puede enriquecer de manera exponencial.
- **Levadura de cerveza** – (5 μg /100 gr), aunque luego puede estar enriquecida.

- **Tempeh** – derivado de la soja fermentada que contiene cantidades apreciables de B12 (0,1 µg /1 gr).
- **Setas** - Shiitake y trompetas de la muerte– contienen buenas cantidades de B12 (entre 1 - 5 µg /1 g).
- **Huevos** – para una dieta ovo-vegetariana (2 µg /1 gr).
- **Lácteos** – para una dieta lacto-vegetariana (0,8 µg /1 gr).
- **Cereales integrales** - suplementados con B12.
- **Germen de trigo** – con una cantidad aproximada de (0,2 µg / 1 gr).
- **Verduras frescas del huerto orgánico** - se favorece la presencia de bacterias productoras de vitamina B12.

La vitamina B12 es uno de los nutrientes más importantes para los veganos, que puede ser necesario el uso de suplementos para satisfacer sus necesidades. Esta decisión debe recibir un seguimiento de los valores nutricionales de B12 del paciente, ya que estos difieren de una a otra persona en función de su capacidad de absorción y asimilación cuando ésta proviene de fuentes suplementadas no alimentarias. Hay estudios que especifican esta deficiencia de absorción en los suplementos dietéticos, asegurando que la ingesta de alimentos ricos en B12 es más fiable o por lo menos más razonable en sus parámetros de absorción. **Por término medio los suplementos representan el 50% de absorción del total del complejo vitamínico.**

Hierro

Las reservas de hierro tienden a ser menores en los vegetarianos, porque la forma de absorción de hierro que proviene de fuentes vegetales (hierro no hemo) es menor que el hierro de origen animal (hierro hemo), que se encuentra en carne, aves y pescado, y que se absorbe mucho mejor. La anemia ferropénica por deficiencia severa de hierro prolongada es más común en vegetarianos que en no vegetarianos; los niños y las mujeres premenopáusicas tienen mayor riesgo.

Claramente no es complejo **cubrir la cuota de hierro en una dieta vegetariana,** sólo debemos saber que la vitamina-C ayuda en la absorción de Fe. Así, combinar la vitamina C de las frutas o vegetales con alimentos ricos en hierro como las lentejas, las espinacas, la avena o el tofu, resulta de mucha ayuda para favorecer la absorción del hierro vegetal.

Deberemos sustituir bien esta fuente de Hierro no hemo a través de los alimentos de **origen vegetal**:

- **Legumbres (lentejas, soja, etc.).**
- **Verduras y hortalizas (espinacas, perejil, berros, cebollas, etc.).**
- **Cereales integrales.**
- **Algas.**
- **Frutos secos.**
- **Semillas (sésamo, girasol, etc.).**

Calcio

Es perfectamente posible conservar una buena salud ósea siguiendo una dieta vegetariana, siempre se procure incluir en la dieta diaria alimentos que sean buena fuente de calcio. Además, es muy importante para mantener unos huesos fuertes el ejercicio físico habitual, así como una correcta ingesta de Vit.D, que facilita el metabolismo del Ca.

Hay muy pocos casos de vegetarianos que padezcan osteoporosis. Actualmente, los nutricionistas están de acuerdo en que la osteoporosis se debe más a un exceso de proteínas de origen animal (*una ingesta alta de proteína animal aumenta la eliminación renal del calcio*, además la acidificación cárnica obliga a absorber calcio de fuentes óseas para reequilibrar el ph hacia una mayor alcalinidad), también a un déficit de magnesio (*su deficiencia está asociada a la de generación de los cartílagos y aparición de enfermedades como la artrosis y dolores articulares*) y al sedentarismo, que no a una carencia propia de Ca.

Principales fuentes de calcio de origen vegetal:

- **Algas (10 veces más calcio que la leche de vaca):** sobretodo el alga wakame.
- **Verduras de hoja verde:** brócoli, berros, judías verdes, coles, puerros, apio, rúcula, escarola...
- **Legumbres y derivados:** lentejas, garbanzos, tofu, tempeh, miso...
- **Germinados.**
- **Semillas y frutos secos:** semillas de sésamo, chía, almendras, etc.

Ayudan a absorber el calcio:

- **La Vitamina D.**
- **La Vitamina K.**

Zinc

El zinc que se encuentra en los vegetales no se absorbe tanto como el que se encuentra en los productos de origen animal. Por esta razón, la Food and Nutrition Board (FNB) de EE.UU. considera que las necesidades diarias de zinc han de elevarse hasta un 50% más para las personas vegetarianas o veganas.

Principales fuentes de zinc de origen vegetal:

- **Legumbres:** Azukis, lentejas, garbanzos, tofu, alubias, guisantes secos, soja, tempeh, leche de soja, etc.
- **Verduras:** Guisantes, espinacas, brócoli, coliflor, espárragos, coles de Bruselas, champiñones, hinojo, col, calabacín, cebolla, chirivía, endivia, etc.
- **Cereales integrales:** Germen de trigo, copos de avena, pasta o cuscús de espelta integral, quínoa, mijo, amaranto, arroz integral, trigo sarraceno, patata y boniato, maíz, etc.
- **Frutos secos y semillas:** Semillas de calabaza, tahin integral, piñones, anacardos, semillas de girasol, semillas de amapola, almendras y cacahuetes, aguacate, semillas de sésamo molidas, avellanas, pistachos y nueces, etc.
- **Frutas y frutas deshidratadas:** Higos, membrillos, nísperos, plátanos, ciruelas, palosantos, papayas, uvas, melones y piñas, etc.

Si nuestra base de la alimentación se compone principalmente de cereales integrales, legumbres, verduras, frutas, frutos secos y semillas, no hay ningún tipo de problema a la hora de llegar **nuestras necesidades nutricionales a base de zinc.**