

# 20 claves que todo *vegano* debe saber, para tener una buena salud



*El número de personas que optan por una alimentación vegana ha ido en aumento en los últimos años. Motivos como el respeto a las especies, evitar el dolor animal y la mejora de la salud, son las principales cuestiones que suelen impulsar declinarse por este tipo de dieta*



**Desde el Instituto Macrobiótico de España explican que un elevado número de personas veganas tienen déficit en su nutrición, porque saben qué no tienen que comer, pero desconocen qué deben tomar para una buena salud**

**D**esde el Instituto Macrobiótico de España (IME) se ha explicado que, si bien es cierto que el veganismo es una de las opciones más saludables, en muchos casos generan problemas de salud por no tomar los alimentos adecuados y padecer déficit de minerales, proteínas y otros complementos, que les generan una mala nutrición.

“Cada vez hay mayor número de personas que incrementan su conciencia y responsabilidad sobre la alimentación y, desde esta perspectiva, optan por el veganismo como una forma, incluso, de proteger el Planeta. Como ejemplo,

para obtener un kilo de carne animal, es necesario utilizar como mínimo, 16 kilos de cereales, 20.000 litros de agua y la energía equivalente a 8,3 litros de combustible. Sin embargo, para producir un kilogramo de cereal sólo se necesitan 100 litros de agua, algo de abono y apenas combustible. Según algunas fuentes oficiales, con el 15% de los cereales empleados en el engorde de ganado, se podría solucionar el "hambre crónica de los países más pobres", ha afirmado Patricia Restrepo, directora del IME.

No obstante, como ha continuado explicando, desde el punto de vista nutricional muchos veganos cuando dejan de comer carne comienzan a tener una nutrición deficiente. "El problema reside en que muchos veganos saben lo que no tienen que comer, pero desconocen lo que sí tienen que comer. Las dietas veganas son en la mayoría de casos desequilibradas y con carencias nutricionales", ha asegurado Restrepo.

### 10 claves para ser un vegano bien nutrido

Desde el IME se ha destacado que para ser vegano y estar bien nutrido es muy importante elegir bien los alimentos que se ingieren y que éstos sean de origen ecológico.

Éstas son algunas claves para dejar de comer productos de procedencia animal y estar bien nutrido:

1. Confeccionar los platos de comida en torno a cereales integrales en grano (arroz, mijo, trigo sarraceno, quinoa, etc.). Igualmente, la pasta debería ser integral.
2. Tomar diariamente una buena cantidad de legumbres (proteínas) junto a los cereales.
3. Incorporar en cada comida una buena cantidad de verduras de hoja verde, crucíferas, calabazas, puerros y cebollas. Es aconsejable que éstas sean cocinadas porque el uso exclusivo de



**Tomar legumbres a diario, cereales integrales en grano, verduras de origen ecológico y evitar los hidratos de carbono simples, son algunas recomendaciones**

# ERGYPHILUS

Experiencia clínica e Innovación

Desde hace más de **20 años**



Fórmulas sinérgicas para reforzar la flora protectora, intestinal, íntima o la específica de los niños.



Sin gluten, sin sílice, sin dióxido de titanio, sin soja, sin lactosa (Ergyphilus Plus y Ergyphilus Conf).

- Fórmulas sinérgicas con cepas seleccionadas.
- Cepas vivas, idénticas a las naturalmente presentes en la microbiota.
- Resistencia a la acidez gástrica garantizada.\*
- Adhesión a la mucosa intestinal demostrada.\*

El consumo de complementos alimenticios no puede sustituir un tratamiento médico. Disponibles en establecimientos dedicados a la salud.



Fórmulas sinérgicas únicas con *Lactobacillus rhamnosus GG*. Únicamente la cepa *Lactobacillus rhamnosus GG* - Cepa patentada Valio Ltd, Finlandia - demostró su eficacia sobre la inmunidad y los terrenos alérgicos.

Conservar el producto a + 4°C para garantizar el contenido en lactobacilos y en bifido bacterias hasta la fecha límite de consumo. \*Tests *in vitro* realizados con productos Ergyphilus por un laboratorio independiente.

Más info

[nutergia.es](http://nutergia.es)

Paseo de Francia, 14  
20012 Donostia - San Sebastián  
Tel: 943 459 102 - Fax: 943 465 102  
[informacion@nutergia.es](http://informacion@nutergia.es)

Consulte nuestra web   
Att. telefónica 943 459 102   
Siganos en facebook



verduras crudas produce frío en el cuerpo, sobre todo en invierno, y ralentiza las funciones metabólicas.

4. Sustituir la sal común por sal marina no refinada. La sal marina natural contiene la traza de 92 minerales esenciales, mientras que la sal común refinada y adulterada, un subproducto de la industria química, sólo contiene mayoritariamente dos elementos: sodio y cloro.

5. Evitar el azúcar y endulzar con siropes de cereales, ya que proporcionarán una energía más estable al organismo y no generarán picos de glucosa.

6. Comenzar las comidas con un cuenco de sopa o crema de verduras caliente. Esto ayudará a preparar al organismo para la digestión.

7. Acompañar las comidas con fermentos como el chucrut o el miso, por ejemplo, para regenerar la microbiota intestinal y mantener el sistema inmune alto.

8. Incorporar algas marinas a la dieta porque son una buena fuente de minerales y oligoelementos. Una pequeña cantidad diaria es suficiente para suplir las necesidades recomendadas.

9. Tomar sólo frutas de estación, siempre fuera de las comidas y que sean de origen ecológico.

10. Como fuente de lípidos, se recomienda utilizar únicamente aceites de primera presión en frío de origen local, así como frutos secos locales.

### **Diez hábitos que promoverán una buena salud en los veganos**

Además, otros hábitos que deben evitar las personas veganas y que ayudarán a generar una buena salud son los siguientes:

- Evitar el consumo de azúcares simples refinados.



**Se aconseja sustituir la sal común por sal marina no refinada. La sal marina natural contiene la traza de 92 minerales esenciales, mientras que la sal común refinada y adulterada es un subproducto de la industria química**

- No tomar alimentos procesados industrialmente, como hamburguesas o embutidos veganos que pueden estar saturados de conservantes y grasas hidrogenadas.
- Los falsos quesos contienen elevadas cantidades de grasas y aglutinantes no naturales.
- Eliminar los hidratos de carbono refinados, incluyendo pasta, panes y bollería.
- Evitar la supuesta comida rápida "saludable" como base de la alimentación diaria.
- No consumir alimentos transgénicos. Es importante leer bien las etiquetas de los productos envasados.
- Evitar tomar frutas de origen tropical en una franja climática donde hay 4 estaciones. Es aconsejable tomar fruta estacional, que es más abundante en verano.
- La nutrición debe basarse en una buena alimentación, no en la ingesta de suplementos alimenticios y súper alimentos.
- No utilizar el microondas para cocinar o calentar la comida.
- Evitar comer deprisa o de pie, ya que esto es imprescindible para la buena digestión y metabolizar bien los nutrientes. ...



Escuela de Salud Integrativa

COMIENZO 6 DE OCTUBRE  
MATRICULA ABIERTA HASTA 2019

## MÁSTER Y EXPERTO EN SUPLEMENTACIÓN NUTRICIONAL INTEGRATIVA BASADA EN LA EVIDENCIA

El programa formativo del **Máster y Experto en suplementación nutricional integrativa basada en la evidencia** de la **Escuela de Salud Integrativa**, ofrece a profesionales de la salud una aproximación progresiva, sistemática y completa a la utilización de los distintos suplementos nutricionales para el mantenimiento óptimo de la salud, basada en el rigor científico y la experiencia clínica.

CONSULTA BECAS,  
BONIFICACIONES Y  
DESCUENTOS ESPECIALES

Solicitada acreditación de formación  
continuada de profesiones sanitarias.

### A LO LARGO DEL CURSO SE DESARROLLAN LOS SIGUIENTES CONTENIDOS:

- **La salud desde un punto de vista integrativo:** por qué enfermamos. Condicionantes físicos, mentales, emocionales. La importancia del entorno. Factores epigenéticos.
- **Conceptos básicos de suplementación:** características de los suplementos nutricionales, diferentes tipos, principios activos, cuándo y cómo suplementar.
- **Sinergias entre alimentación y suplementación:** conceptos básicos de nutrición.
- **Abordaje por sistemas:** características, principales patologías e indicaciones en suplementación nutricional en sistema digestivo, dermatológico, articular, respiratorio, nervioso, endocrino, cardiovascular, reproductor, urinario. Casos clínicos.
- **Suplementación nutricional en circunstancias especiales:** pediatría, longevidad y antiaging, síndrome metabólico, procesos degenerativos.
- **Aspectos relevantes a la práctica de la suplementación:** marco legal, estándares, evidencia científica y fuentes fiables de información, conceptos básicos de comunicación y gestión.
- **Integración en la práctica clínica y análisis de casos** planteados por los alumnos.

Más información sobre este programa o formación de **Escuela de Salud Integrativa** contacta a [info@esi.academy](mailto:info@esi.academy) al teléfono 912 999 411 o en nuestra web [www.esi.academy](http://www.esi.academy)