

LA IMPORTANCIA DE UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA Y BALANCEADA

THE IMPORTANCE OF A BALANCED DIET

Las dietas de moda existen, existieron y seguirán existiendo. Nuestra función, como profesionales de la salud especializados en nutrición y alimentación, es desmitificar estas prácticas y brindar información con evidencia científica.

Sin embargo es una realidad que en la actualidad una de las formas de alimentación que cobra gran cantidad de adeptos es el patrón de alimentación vegetariana, que incluye desde los lacto-ovo-vegetarianos hasta el extremo del veganismo.

Organizaciones internacionales como la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Asociación de Dietética Americana (ADA) legitiman que "las dietas vegetarianas adecuadamente planificadas son saludables y nutricionalmente adecuadas, pueden proporcionar beneficios para la salud en la prevención y tratamiento de ciertas enfermedades, y son apropiadas en todas las etapas del ciclo vital, incluyendo el embarazo, la lactancia, la infancia, niñez y adolescencia, así como también para los atletas".

Recalquemos el concepto de "adecuadamente planificadas": implica el asesoramiento y seguimiento de un profesional de la nutrición debidamente calificado, entrenado y permanentemente actualizado en recomendaciones, requerimientos y necesidades especiales de cada grupo etario y situaciones biológicas particulares.

Sabemos que existen nutrientes críticos a cubrir en este tipo de alimentación como el hierro, zinc, vitamina B12, vitamina D, ácidos grasos omega 3, calcio y proteínas de alto valor biológico. Teniendo en cuenta que los nutrientes que no logran cubrirse con la alimentación deben ser suplementados, el

problema surge cuando el paciente, principalmente vegano, no los acepta por provenir los suplementos de fuentes de origen animal, especialmente en situaciones biológicas especiales como la niñez, la adolescencia, el embarazo y la lactancia.

Ser vegetariano no se reduce simplemente a dejar de consumir carnes o productos de origen animal. Va más allá de creencia éticas, morales y/o religiosas con respecto a la matanza de animales. Consiste en el diseño minucioso de un plan de alimentación de cumplimiento diario y suplementación vitamínica y mineral de los nutrientes críticos mencionados para no manifestar carencias.

Teniendo presente la posición de la Sociedad Argentina de Nutrición (SAN) sobre la alimentación vegetariana, "el individuo que decide adoptar este tipo de alimentación debe ser provisto de educación y orientación por un profesional de la nutrición para convertirse en un vegetariano saludable".

En el contexto de una sociedad científica como la SAN, con una formación netamente Escuderiana, donde defendemos y aplicamos las Leyes de la Alimentación, seguiremos trabajando siempre sobre la base de la evidencia científica, sin fundamentalismos ni creencia erróneas, respetando elecciones individuales, pero sin hacer recomendaciones poblacionales en la adopción de patrones de alimentación particulares.

Lic. Silvana E. Tasat

*Miembro Titular de la
Sociedad Argentina de Nutrición*