

VEGETARIANISMO: EQUILIBRIO NUTRICIONAL PARA UNA VIDA SALUDABLE

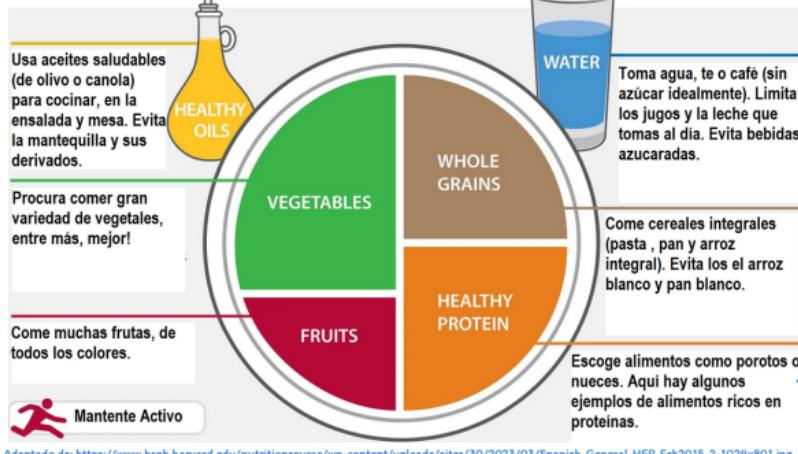
VEGETARIANISMO, ¿QUÉ ES?

Implica evitar las carnes e incluye, típicamente, vegetales, frutas, granos, legumbres y frutos secos. Puede incluir productos lácteos y derivados de animales (huevos, por ejemplo).

¿ES BUENO PARA MI SALUD?

Si! Una alimentación vegetariana tiene menos posibilidades de generar obesidad, enfermedades cardíacas, hipertensión o diabetes (1).

PLATO VEGETARIANO SALUDABLE



Adaptado de: https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/wp-content/uploads/sites/30/2023/03/Spanish_General_HEP_Feb_2015_2-1024x801.jpg

¡ALTOS EN PROTEÍNAS!

OTRAS CONSIDERACIONES:



VITAMINA B12

Necesaria para muchos procesos en tu cuerpo. Una dieta vegetariana, en general es baja en vitamina B12.



CALCIO Y VITAMINA D

Muy importantes para tu salud ósea. Necesitarás varias porciones al día para obtener lo suficiente. Al lado algunos alimentos ricos en estos elementos.



RECUERDA QUE CADA ESTILO DE ALIMENTACIÓN DEBE SER INDIVIDUALIZADO, TE RECOMENDAMOS CONSULTAR CON TU MÉDICO DE CABECERA PARA PODER LLEVAR UN VEGETARIANISMO SALUDABLE Y RESPONSABLE.



Red de Salud
UC • CHRISTUS



Realizado por Edgard Carmona Rojas, Medicina Familiar Adultos. Junio 2023.

(1) Dinu M, Abbate R, Gensini GF, Casini A, Sofi F. Vegetarian, vegan diets and multiple health outcomes: A systematic review with meta-analysis of observational studies. *Crit Rev Food Sci Nutr.* 2017 Nov 22;57(17):3640-3649. doi: 10.1080/10408398.2016.1138447. PMID: 26853923.

(2) Hever, J. (2016) 'Plant-based diets: A physician's guide', *The Permanente Journal*, 20(3). doi:10.7812/tpp/15-0822.

(3) Esther Molina, M. and Paz Martín, Á. (2008) Prácticas Dietéticas vegetarianas. Implicaciones Nutricionales. Offarm. Available at: <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-practicas-dieteticas-vegetarianas-implicaciones-nutricionales-13127386> (Accessed: 10 June 2023).