# Nutrición Vegana o Vegetariana una Opción Saludable

La Paz - 27 de Marzo de 2015 | Unidad de Comunicación

Según estudios elaborados y publicados en la Guía de Iniciación Vegetarianas por el "Comité de Médicos por una Medicina Responsable", la nutrición vegetariana o vegana bien balanceada es completa y saludable para cualquier persona que elija esta opción, además es una forma poderosa y agradable de alcanzar una buena salud, reduciendo el riesgo de problemas como, presión alta, colesterol, enfermedades cardíacas, diabetes, bloqueo de arterias y la prevención del cáncer.

La nutrición vegetariana es la alimentación donde no existe la presencia de ningún tipo de carne de res, aves o pescados. Los veganos son quienes se alimentan por vegetales solamente, no existe en su dieta huevos, ni lácteos. Al respecto muchos nutricionistas afirman que los vegetarianos tienen menos probabilidades de formar cálculos renales o biliares, además tienen menos incidencia de sufrir osteoporosis por el bajo consumo de proteína animal.

Por otra parte la Organización Mundial de la Salud OMS, en su libro "Nutrición y prevención de enfermedades crónicas", confirma que a más consumo de productos de origen animal más altas son las tasas de enfermedades crónicas que se producen, por lo que recomiendan equilibrar una dieta balanceada con productos vegetales también.

Así mismo el Instituto Americano para la Investigación del Cáncer de los EE.UU. y el Fondo de Investigación Mundial del Cáncer, reconocen que personas diagnosticadas con cáncer han podido mejorar su patología, con una alimentación rica en verduras, legumbres y frutas.

Las infecciones más comunes son transmitidas por alimentos cárnicos, como salmonella, echerichia coli, listeria y vibrio, son aproximadamente 40.000 casos de salmonelosis que anualmente se reporta a los Centros de Control y Prevención de Enfermedades (CPE) de América Latina, la contaminación microbiana de la carne es un gran problema y una enorme preocupación para las personas que lo consumen.

En todo caso la recomendación es promover una dieta saludable donde no se llegue a los extremos, adoptar prácticas ecológicas que ayuden a mejorar la salud y con ello reducir y prevenir enfermedades que a la larga terminan con la vida, una dieta basada en verduras y frutas que es naturalmente baja en cancerígenos patógenos grasas causantes de enfermedades y colesterol es la mejor medicina para promocionar una vida saludable.

Anterior
Siguiente

Buscar

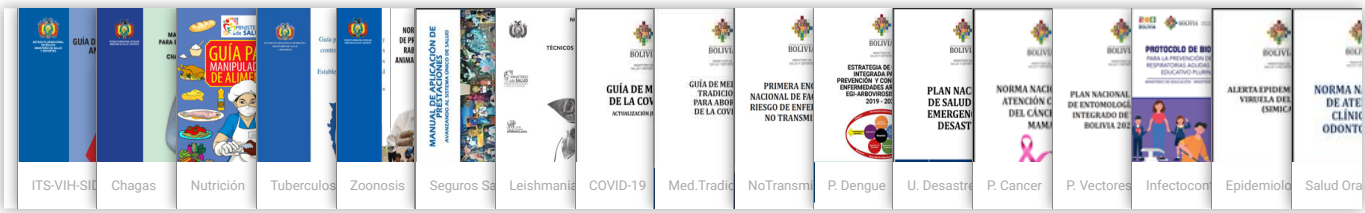
Buscar...

Buscar

## Cajas de Salud de Corto Plazo

- Caja Petrolera de Salud
- Caja Nacional de Salud
- Caja de Salud de la Banca Privada
- Caja de Salud de Caminos y RA
- Caja de Salud CORDES
- Caja Bancaria Estatal de Salud
- COSSMIL
- Seguro Integral de Salud SINEC
- Centro de Medicina Nuclear
- Seguro Social Universitario

## Normas y Manuales




*Ver todas las Normas ...*

## Enlaces de Interés

## Enlaces Dependientes del Ministerio de Salud

Ministerio de Salud y Deportes - Plaza del Estudiante esq. Cañada Strongest s/n, La Paz - Bolivia - (51)
Url: http://www.minsalud.gob.bo
Telefono(s)-(591-2) 2497079 - 2495086 - 2490554 - 2495053