



**¿Es posible ser
vegetariano?**

Pr. Aldo J. Pérez Reyes

“Los cereales, las frutas carnosas, las oleaginosas y las legumbres constituyen el alimento escogido para nosotros por el Creador. Preparados del modo más sencillo y natural posible son los comestibles más sanos y nutritivos.

Comunican una fuerza, una resistencia y un vigor intelectual que no pueden obtenerse de un régimen alimentario más complejo y estimulante”

M.C. Pág. 228

Elementos de la nutrición completa

- Carbohidratos
- Proteínas
- Grasas
- Vitaminas
- Minerales
- Agua

Tipos de alimentación

- ❖ Omnívora
- ❖ Ovo-lacto-vegetariana
- ❖ Vegetariana

Omnívora

Carnes y
vegetales



Ovo-lacto-vegetariana

Huevos

Leche

Vegetales



Vegetariana

Solamente
vegetales



**La dieta vegetariana nos proporciona la
única fuente de**

FIBRA

¿Qué es la fibra?

¿Qué importancia tiene?

La fibra es:

Un tipo de carbohidrato que no se absorbe y por lo tanto el organismo no lo puede utilizar

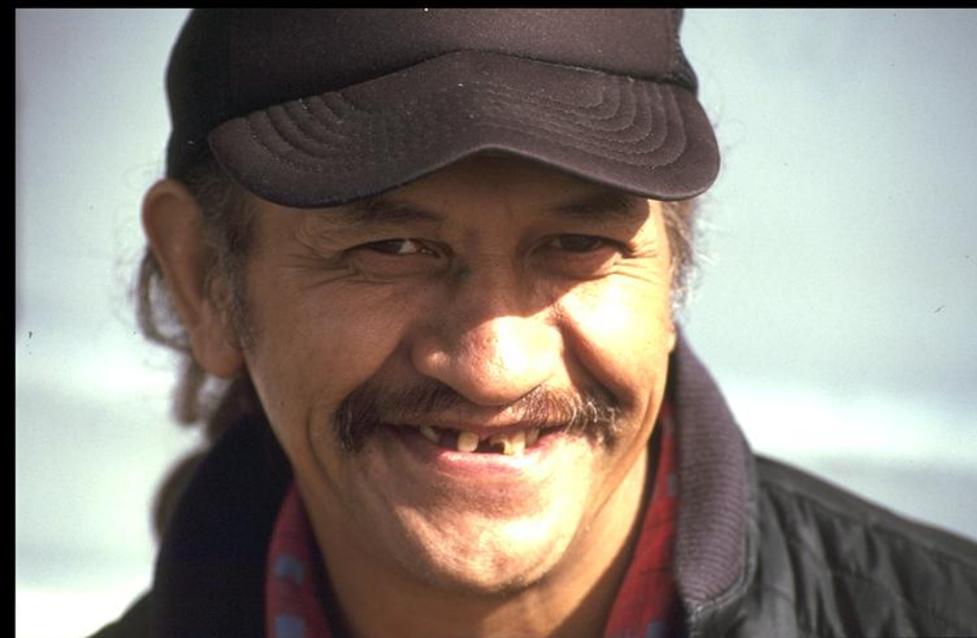
Es importante porque:

Actúa como una escoba en el intestino absorbiendo toxinas y arrastrando sustancias nocivas

Asombroso descubrimiento

Similitudes entre animales herbívoros y el hombre

La carne es alimento de segunda mano



Cautela y temor por el régimen vegetariano

¿Tendrán los vegetales proteínas suficientes?



¿Qué son las proteínas?

Son compuestos orgánicos
constituidos por 22
aminoácidos de los cuales de
8-10 nuestro cuerpo no los
sintetiza

Importancia de las proteínas

- Son nutrientes reparadores
- Controlan el amoníaco necesario
- No es mucho lo que necesitamos
- El exceso de ellas produce toxinas

Aminoácidos que nuestro cuerpo necesita

Adultos

- Isoleucina
- Leucina
- Lisina
- Metionina
- Fenilalanina
- Treonina
- Triptófano
- Valina

Niños

- Todos los anteriores y además
- Histidina
- Arginina

Combinando los aminoácidos del reino vegetal logramos

Los aminoácidos necesarios

Legumbres con hortalizas

- Habas con tomates
- Sopa de verduras con judía
- Lentejas con papas

Combinación con cereales

Legumbres

- Arroz con lentejas
- Arroz con guisantes
- Copos de avena con garbanzo
- Arroz con frijoles

Hortalizas

- Maíz con judías (Frijoles tiernos)
- Arroz con hortalizas: pimiento, zanahoria
- Cebollas, etc.

En un régimen lacto-ovo-vegetariano podemos obtener las proteínas que no sintetiza nuestro cuerpo

- Avena con leche
- Arroz con queso de soya
- Pan con requesón

La variedad en la alimentación es la clave

Investigadores en nutrición como:

- Dra. Bárbara Parjan (Norteamericana)
- Dr. Miguel Aguilar (Consejo Superior de Inv. Científica)
- Dr. Juan Sabaté (Univ. Loma Linda)
- Dr. Albert Sánchez (P.H.E.C.)

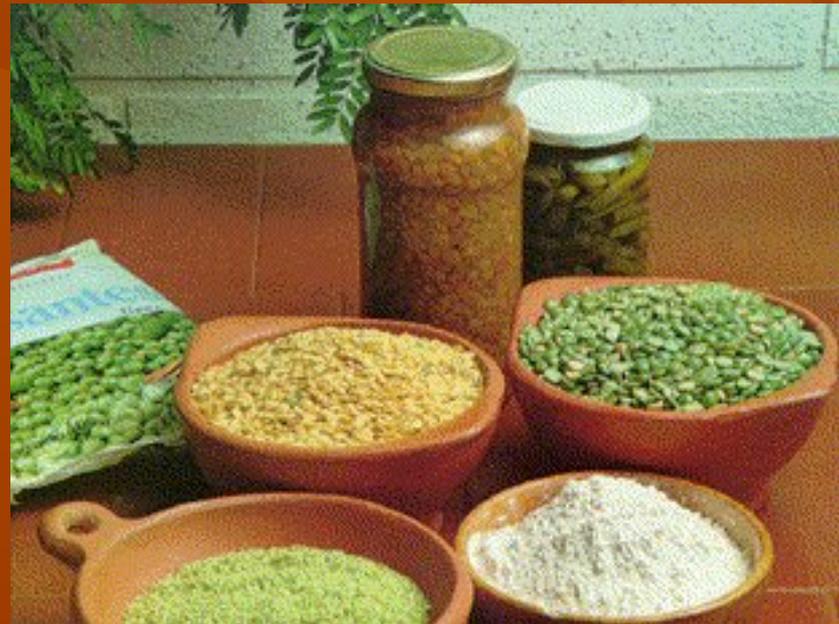
Las vitaminas

¿Qué son y dónde encontrarlas?

- Las vitaminas son sustancias orgánicas que nuestro cuerpo necesita en cantidades muy pequeñas
- Son producidas primeramente por los seres del reino vegetal, ya sean plantas, hongos o bacterias
- Analicemos los alimentos y sus vitaminas

Vitamina B 1 (Aneurina o Tiamina)

- Lentejas
- Garbanzos
- Naranjas
- Trigo integral
- Soya fresca
- Almendra
- Otros



Vitamina B 2 (Rivoflamina)

- Germen de trigo
- Levadura de cerveza
- Nueces
- Almendras
- Aguacate



Vitamina B 6 (Piridoxina)

- Arroz integral
- Soya
- Plátano
- Harina Blanca
- Pimiento



Vitamina B 12 (Cianocobalamina)

- Hígado de animales
- Huevos
- Leche
- Algas
- Levadura de cerveza



El gran enigma

¿Dónde se encuentra la Vitamina B 12?

- El agua potable
- Bacterias de la boca
- Bacterias del intestino grueso
- Suplementos farmacéuticos



Vitamina C

- Naranjas
- Limón
- Mango
- Rábano
- Tomate
- Piña
- Cebolla
- Guayaba



Betacaroteno (Al ingerirlo se convierte en Vitamina A)

- Zanahoria
- Col
- Acelga
- Tomate
- Pimiento
- Fruta bomba
- Mango
- Perejil
- Melón
- Boniato

Vitamina D

**(Se sintetiza en la
piel)**



Vitamina E

- Aceite de girasol
- Aceite de oliva
- Soya
- Almendra
- Pimiento
- Aguacate



Vitamina K

- Hojas de Nabo
- Col
- Lechuga
- Guisantes



Los fitoquímicos

- Licopeno (frutos rojos)

tomates, fresas



- Carotenoides (Frutos amarillos)

zanahoria, calabaza



¿Seré suficientemente fuerte siendo vegetariano?

“Si quieres estar fuerte como el buey come lo que come el buey, pero no te comas al buey”

Edward Nelson

Médico norteamericano contemporáneo



“Algunos
viven para
comer pero
yo como
para vivir”
Sócrates



Recomendaciones

- Aproveche su patio
- Invierta su dinero en frutas y verduras
- Elaboremos recetas con alimentos vegetarianos
- Comparta con sus vecinos alimentos apetitosos
- Presente sus platos en forma atrayente
- Eduque el gusto de sus hijos
- Sea un ejemplo personal
- Confíe en el Dios que hizo y da todo



Autor: Dr. R. Pérez Santos

Imágenes y Diseño: Susana Quevedo Monzón

**Copyright 2004 Delegación Occidental de la
Unión Cubana de los Adventistas del Séptimo
Día**