

¡No lo pienses más! Solicita tu demo
Digitaliza tus rendiciones de gastos hoy.

NOTICIAS | CONCIENCIA M

Conciencia M

El factor proteico en los distintos hábitos alimenticios que sustituyen el consumo de carne

por Generación M | 20 mayo, 2022



La población que decide dejar de comer carne es cada vez más. Es por ello, que experta recomienda siempre estar asesoradas por un profesional de la salud para sustituir los nutrientes al no consumir alimentos de origen animal. Además, recalca que las distintas dietas vegetarianas pueden ser saludables y rica en proteínas si se implementan bien.

Escuchar: factor proteico en los distintos hábitos alimenticios 0:00 audio

Compartir

Twitter

Compartir

Imprimir

Enviar por mail

Rectificar

El número de personas que ha decidido transitar su alimentación a una dieta vegetariana ha ido en aumento en el último periodo. En Chile, la última Encuesta Nacional del Medio Ambiente reveló que el 6% de la población no consume carne en su dieta diaria, mientras que el 75% estaría dispuesta a disminuir su consumo para evitar las consecuencias ambientales de su producción.

Alexia Hananías, directora de la Carrera de Nutrición y Dietética de Universidad de Las Américas, explica que “durante los últimos años hemos visto que la tendencia, sobre todo en personas jóvenes, es eliminar el consumo de la carne de su dieta, no solo por un tema de que guste o no, sino que por la conciencia ambiental que crece con fuerza de cuidar el planeta”.

Precisa que no es contraindicado que una persona pase de comer todo tipo de alimentos a un plan de alimentación sin carne, ya que “las dietas vegetarianas son saludables y nutritivas, pero siempre deben estar bien planificadas y asesoradas para que a la persona no le falte ningún nutriente fundamental para su salud”.

La nutricionista explica que existen distintos tipos de dietas vegetarianas. Están los vegetarianos que incluyen en su dieta cereales, legumbres, semillas, aceites, vegetales, frutas, frutos secos, pueden o no incluir huevos y/o lácteos y sus derivados, pero excluyen todo tipo de carnes. También están los ovolactovegetariano, quienes consumen cereales, legumbres, semillas, aceites, vegetales, frutas, frutos secos, huevo y/o lácteos y derivados, también excluyen todo tipo de carnes.

Los ovovegetariano, incluyen en su dieta cereales, legumbres, semillas, aceites, vegetales, frutas, frutos secos y huevo, y excluyen todo tipo de carnes, lácteos y derivados. Los lactovegetarianos ingieren cereales, legumbres, semillas, aceites, vegetales, frutas, frutos secos, lácteos y derivados, y excluyen todo tipo de carnes y el huevo. Finalmente, los veganos consumen cereales, legumbres, semillas, aceites, vegetales, frutas, frutos secos, y excluyen todo tipo de carnes, huevos, lácteos y derivados, indumentaria y productos testeados en animales.

“Uno de los principales macronutrientes que debemos cubrir en este tipo de dieta son las proteínas. Si bien encontramos un aporte importante en la carne animal, también la encontramos en varios alimentos de origen vegetal que cumplen en cantidad suficiente con todos los aminoácidos esenciales”, explica Alexia Hananías.

La académica aconseja que dentro de los sustitutos de proteínas que podemos utilizar en una dieta vegetariana o vegana se encuentran las legumbres, seitán, levadura nutricional, semillas, quínoa, amaranto, frutos secos, semillas de zapallo, sésamo, chía, derivados de soja, arroz integral, poroto negro, poroto de soja. Asimismo, los lacto y ovovegetarianos incorporan las proteínas además en los derivados de lácteos y el huevo.

Agenda País



Salud
Enfermedades de la tiroides: la importancia de detectarlas a tiempo



Educación
Niveles de rezago en lectura y bienestar de los estudiantes empeoran en relación al año 2019

Agenda País

Videos



Antofagasta se despidió de la Sudamericana con una histórica victoria ante Defensa y Justicia en Argentina



Universidad Católica cayó ante Talleres pero de igual forma sacó boletos para la Copa Sudamericana



Unión La Galera ganó, pero no le alcanzó para pasar de fase en la Copa Sudamericana: venció a la UC de Quito en Viña del Mar
 provisional por delito de incendio

mo TV



Jaime Bassa y su balance del proceso constituyente: «Es muy notable que hayamos logrado canalizar una crisis política y social tan importante como la del 2019»



Verónica Undurraga, abogada constitucionalista: «La cláusula sobre derechos reproductivos es la más desarrollada a nivel constitucional»