

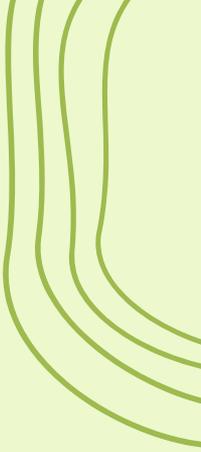
Potenciando el hierro vegetal



Unión Vegetariana del Perú

Por Lic. Patricia Castañeda

arba





¿Quiénes somos?

arba



Unión Vegetariana del Perú



Nuestra misión

Crear un mundo más respetuoso y compasivo para los animales y ayudar a las personas a llevar una alimentación nutritiva a base alimentos de origen vegetal.





¿Qué es una alimentación saludable?

Es aquella que aporta todos los **nutrientes esenciales** y la **energía** que cada persona necesita para **mantenerse sano**.





¿Por qué es importante una buena nutrición para los niños y las niñas?

- Una buena nutrición es esencial para el crecimiento cerebral y el desarrollo, especialmente en los primeros años de vida del niño.
 - El crecimiento normal necesita nutrientes que se encuentran en los alimentos y bebidas saludables.
 - Las cardiopatías, la enfermedad hepática, las caries, algunos tipos de cáncer y otras enfermedades están relacionadas con una dieta poco saludable. Es más fácil y menos costoso prevenir estas enfermedades.
- 





Nutrición básica

Necesitamos nutrientes para funcionar.

Macronutrientes: necesidad en **mayor** cantidad

Micronutrientes: necesidad en **menor** cantidad



Conceptos básicos

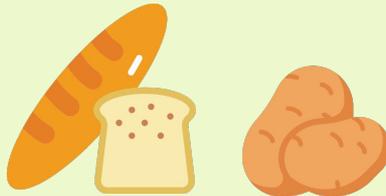
1 Proteínas

Forma tejidos de todos los órganos de nuestro cuerpo.



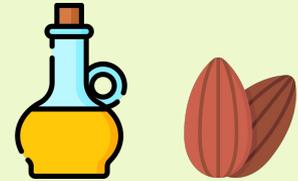
2 Carbohidratos

Principal fuente de energía de nuestro cuerpo.



3 Grasas

Energía y salud de nuestras hormonas y cerebro.



Plato saludable

EL PLATO SALUDABLE

ACEITE SALUDABLE

Use aceites saludables (como el de oliva o canola) para cocinar, en ensaladas y en la mesa. Limite el consumo de mantequilla y grasas trans.

AGUA

Beba agua, té o café (con poco o nada de azúcar). Limite el consumo de leche o productos lácteos a 1 o 2 raciones al día. Evite las bebidas azucaradas.

VEGETALES

Cuanto más verduras y más variadas, mejor. Las patatas (incluyendo las fritas) no forman parte de esta recomendación.

CEREALES INTEGRALES

Coma cereales integrales (como azúcar morena, pan y pasta integral). Limite el consumo de cereales refinados (como el arroz y el pan blanco).

FRUTAS

Come muchas frutas de todos los colores.

PROTEÍNAS SALUDABLES

Escoja pescado, ave, judías y nueces, limite la carne roja, el tocino, los embutidos y otras carnes procesadas.

MANTENTE ACTIVO!

© Harvard University

Harvard School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

www.bien-estar.com

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu

El 25% del plato es de proteínas



Micronutrientes: vitaminas y minerales



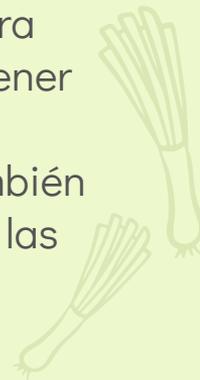
Vitaminas

Las vitaminas son un grupo de sustancias que son necesarias para el funcionamiento celular, el crecimiento y el desarrollo normales



Minerales

El organismo usa los minerales para muchas funciones distintas: el mantener los huesos, corazón y cerebro funcionando bien. Los minerales también son importantes para las enzimas y las hormonas.



Alimentos que deben evitar los niños

- Refrescos azucarados
- Papas fritas
- Fastfood
- Snacks
- Embutidos



Incrementa el 18% el riesgo relativo de cáncer colorrectal. Incrementa del 3-5% de la población general al 4-6% de riesgo absoluto. Nivel de evidencia alto.

Potenciando el hierro vegetal

Técnicas para mejorar la absorción del hierro:

- Acompañar las menestras con vitamina C (frutas o verduras)
- Acompañar con alguna fuente de grasa saludable.
- Acompañar con alguna fuente de vitamina A de origen vegetal.
- Alejar el café de tus comidas con hierro, es decir legumbres.
- Remojar tus legumbres y darles doble cocción.

Ejemplos de platos nutritivos para niños



Referencias

- Vegetarianos con Ciencia. Lucía Martínez
- Virginia Messina, MPH, RD. Plant-Based Prevention of Disease Conference, May 21, 2018
- Physicians Committee for Responsible Medicine
<https://www.pcrm.org>
- Vegan for Life. Jack Norris & Virginia Messina
- Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets.
[https://jandonline.org/article/S2212-2672\(16\)31192-3/pdf](https://jandonline.org/article/S2212-2672(16)31192-3/pdf)
- Mi familia Vegana. Miriam Martínez Biarge. Rocaeditorialmn

