



**Trabajo Final Integrador**

**La alimentación de los Adventistas del Séptimo Día**  
**Hábitos alimentarios fundamentados en principios religiosos**

**Profesor: Zummer Eleonora**  
**Bareilles Gustavo**

**Alumna: Mariela Estefania Beyrouti**

**Mayo de 2013**

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

	Página
<b><u>INTRODUCCIÓN</u></b>	3
<b><u>MARCO TEÓRICO</u></b>	4
Los Adventistas de Séptimo día	4
Historia de la Iglesia Adventista del Séptimo Día	4
Fundamentos religiosos de los adventistas	5
Estilo de vida de los adventistas	5
La comunidad adventista	5
La alimentación de los Adventistas del Séptimo Día	7
Las bases de la alimentación de los Adventistas del Séptimo Día	7
Motivos por el cual los Adventistas del Séptimo Día excluyen determinados grupos de alimentos	8
Nutrientes claves en la dieta ovolactovegetariana	9
Proteínas	9
Grasas	10
Fibra alimentaria	11
Vitaminas	11
Vitamina A	11
Vitamina B <sub>12</sub>	11
Vitamina C	12
Minerales	13
Zinc y Hierro	13
Hierro	13
Fuentes alimenticias vegetarianas de Hierro	14
Zinc	15
Fuentes alimenticias vegetarianas de Zinc	16
Calcio	17
Fuentes alimenticias vegetarianas de Calcio	17
La alimentación de los Adventistas y su relación con la prevención de enfermedades	19
La dieta de los Adventistas del Séptimo Día	19
Consumo de frutas secas.	19
Composición de grasas de frutas secas por porción	20

Consumo de soja	20
Estudios en la población adventista	22
Sobrepeso y obesidad	23
Enfermedades cardiovasculares	23
Cáncer	24
Diabetes	24
Expectativas de vida	25
Dietas Vegetarianas	25
Descripción general	25
Clasificación de las dietas vegetarianas	26
Recomendaciones dietéticas	27
Proteínas	27
Vitamina B <sub>12</sub>	28
Calcio, Vitamina D y Riboflavina	28
Hierro y Zinc	28
Beneficios del vegetariano	29
<b><u>PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN</u></b>	29
<b><u>OBJETIVOS GENERALES Y ESPECÍFICOS</u></b>	29
<b><u>METODOLOGÍA</u></b>	30
Variables	30
Población y muestra	31
Diseño del estudio	32
<b><u>TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN DE DATOS</u></b>	32
<b><u>RESULTADOS</u></b>	32
<b><u>CONCLUSIÓN</u></b>	39
<b><u>BIBLIOGRAFÍA</u></b>	41
<b><u>ANEXOS</u></b>	44

## **INTRODUCCION**

Los Adventistas del Séptimo Día, practican una dieta ovolactovegetariana, su alimentación está fundamentada en principios religiosos que sostienen que la persona es una unidad indivisa que consiste en cuerpo, mente y alma y que el bienestar es fundamental para esperar el advenimiento de Jesús.

A su vez, los adventistas se caracterizan por llevar un estilo de vida saludable, el cual se ha asociado, a una mayor expectativa de vida y a un menor riesgo de padecer enfermedades crónicas.

En el siguiente trabajo, se presentan resultados de encuestas realizadas a miembros de esta religión de una iglesia adventista de la zona de Caseros, partidos de Tres de Febrero; y por medio de este estudio se busca conocer las características de sus hábitos alimentarios; el estilo de vida de los mismos y se mencionaran las consideraciones especiales necesarias para poder conocer y comprender como llevar adelante una dieta de este tipo y sus implicancias en la salud.

## **MARCO TEÓRICO**

### **ADVENTISTAS DEL SÉPTIMO DÍA**

#### **Historia de la Iglesia Adventista del Séptimo Día**

La Iglesia Adventista del Séptimo Día tuvo sus comienzos hace más de un siglo, debido a la creencia compartida por muchos miembros de distintas iglesias cristianas, de que Cristo regresaría al mundo en una fecha definida: el 22 de octubre de 1844; estaban convencidos del pronto advenimiento de Cristo y de la importancia de la conservación del Sabbath del Séptimo Día.

El principal exponente de esta creencia en Norteamérica, y por lo tanto el primer hombre que sirvió como instrumento de este movimiento adventista, fue un agricultor neoyorquino que empezó a estudiar la Biblia, llamado Guillermo Miller. El siguiente contribuyente al movimiento fue José Bates, que no había demostrado interés en la religión hasta que su esposa le entregó un Nuevo Testamento entre los libros que él llevaba para ocupar sus momentos de ocio. Finalmente, la persona cuyas interpretaciones formaron la verdadera base de las creencias adventistas fue Elena White.

Los miembros de este movimiento cristiano se dedicaron a la interpretación de la biblia. En esta investigación de la Biblia hallaron pensamientos y doctrinas fundamentales; una de esas doctrinas fue el cuarto mandamiento, que establece que es el sábado el séptimo día de la semana, y el día sagrado de reposo, y no el domingo.

Al principio trataron de predicar su mensaje a los miembros de otras iglesias protestantes. Pero a medida que más adventistas se unían en la observancia del sábado, iban atrayéndose naturalmente entre sí.

A partir de mediados del siglo XIX, los Adventistas del Séptimo Día, que así se distinguían de los adventistas observadores del domingo y de los miembros de la Iglesia Bautista del Séptimo Día, empezaron a construir templos en diferentes comunidades.

En septiembre de 1860 se debatió la cuestión de fundar una Iglesia que contara con personería jurídica. El primero de octubre los delegados se pusieron de acuerdo en legalizar su Iglesia, y adoptaron el nombre Adventista del Séptimo Día por considerar que expresaba más acertadamente las creencias de la nueva Iglesia.

La Asociación General, el organismo superior mundial de la nueva Iglesia, fue organizada en 1866. La primera expansión de la obra adventista en el extranjero ocurrió en forma natural.

Los adventistas norteamericanos que tenían amigos y parientes en Europa, empezaron a enviar noticias de este nuevo movimiento religioso.

Actualmente más de 10 millones de adventistas se han establecido en diferentes países alrededor del mundo.<sup>1</sup>

### **Fundamentos religiosos de los adventistas**

Algunas de las creencias formales de la Iglesia, basadas en la interpretación literal de la biblia, son las siguientes:

1. Jesucristo es el hijo de Dios, sólo por medio de Cristo es posible la salvación.
2. Cristo regresará a la tierra y su venida será visible para toda la humanidad.
3. Los Diez Mandamientos revelan la voluntad de Dios y son preceptos inmutables, ordenados para todos los hombres. El cuarto mandamiento, que Establece la santidad del séptimo día, debe ser obedecido literalmente desde el viernes a la puesta del sol hasta el sábado a la puesta del sol.
4. Los adventistas están convencidos de que conocen el futuro del mundo. Su creencia se basa enteramente en la palabra bíblica. La Iglesia, siempre a la cabeza en la diseminación de publicaciones, tiene folletos que presentan sus creencias, sostenidas con pasajes bíblicos.
5. Los adventistas creen que Cristo regresará.<sup>2,3</sup>

### **Estilo de vida de los adventistas**

La Biblia es la base que establece las creencias y prácticas de los adventistas.

Este grupo religioso considera al ser humano como una unidad bio-psico-espiritual indisoluble. Según ellos, Dios desea que el Hombre tenga salud física y espiritual; el cuerpo humano es el templo del espíritu santo y por lo tanto, para glorificar a Dios y prepararse para la llegada de Jesús, el cuidado del cuerpo es primordial. Por este motivo, los adventistas se abstienen de consumir tabaco y alcohol, realizan actividad física regularmente y cumplen con las horas de sueño necesarias para un buen descanso.<sup>2,3</sup>

### **La comunidad adventista**

Los miembros de la Iglesia Cristiana Adventista del Séptimo Día se encuentran en 204 países. Hay más de diez millones de adventistas en todo el mundo y cerca de un millón de ellos en los Estados Unidos.

En el mundo entero poseen más de 150 hospitales y sanatorios, 330 clínicas y dispensarios, 80 hogares de ancianos y 16 orfanatos.

En Buenos Aires existen 206 Iglesias, 6 colegios ,1 sanatorio, 1 editorial, 2 fábricas de alimentos, 1 restaurante vegetariano, 2 centros recreativos y 1 servicio de salud prepago.

Los adventistas destacan la importancia de la educación y fundamentalmente la educación para la salud; por este motivo cuentan con sus propias escuelas, universidades, con facultades de Medicina y Ciencias de la Salud, donde se preparan profesionales y se capacitan para servir a la comunidad, y otras instituciones educativas.

En Argentina existe una Universidad Adventista en Entre Ríos, donde se ha inaugurado recientemente la carrera de Licenciatura en Nutrición.

En las iglesias locales se llevan a cabo cursos de alimentación, nutrición y cocina.

Además, la comunidad adventista cuenta con un programa de televisión por cable y dos programas radiales educativos.

Actualmente la sede mundial y cuerpo coordinador de la Iglesia Adventista del Séptimo día ubicado en Washington, se conoce con el nombre de “Asociación General”.

En el mundo hay 13 zonas llamadas “Divisiones”, cada una con sus administradores y directores. Las Divisiones son: Norteamérica, Interamérica, Sudamérica, Europa Meridional, Europa Central, Europa Septentrional, Rusia, Oriente Medio, Asia Meridional, China, Lejano Oriente, Australasia y Sudáfrica.

Cada División se compone a su vez de dos o más “Uniones”, con sus administradores elegidos cada 4 años, igual que en las Divisiones. Una “Asociación” local está compuesta de un país, estado o provincia, según el tamaño y la feligresía adventista.

Las congregaciones individuales o Iglesias, eligen sus propios dirigentes: diáconos, diaconisas, directores departamentales, secretario y tesorero. El pastor de la iglesia, al cual se refieren con el título de “Pastor”, es designado por la Asociación Local.<sup>4</sup>

Las iglesias que se encuentran en Buenos Aires forman la Asociación Bonaerense.

Las distintas asociaciones están coordinadas por una entidad denominada Unión Austral, conformada por asociaciones de Uruguay, Paraguay y Argentina.

La organización eclesiástica consiste en un sistema colegiado representativo democrático. En las clínicas y en las escuelas existe un ministro religioso llamado Capellán. El mismo es un pastor que estudia teología y se ordena al pastorado. Pastor es sinónimo en otras religiones a Clérigo o Sacerdote.<sup>5</sup>

## **LA ALIMENTACIÓN DE LOS ADVENTISTAS DEL SÉPTIMO DÍA**

Los adventistas siguen en general, una dieta ovolactovegetariana; un 3% lleva una dieta vegetariana estricta y un 20 % consume carne menos de una vez por semana.

Los efectos de sus costumbres son tan llamativos, en cuanto a una mejor salud y una mayor longevidad, que han atraído la atención de todo el mundo.

Los beneficios de los estudios epidemiológicos en este grupo incluyen su deseo de participar en la investigación debido a su interés en la promoción de la salud. Además, como un muy bajo porcentaje de adventistas consume alcohol o tabaco, los cuales pueden ser factores de confusión en estudios, constituyen una población ideal para realizar dichos estudios.

Considerando la importancia de hábitos saludables como parte de su desarrollo espiritual, este grupo religioso recomienda incluir el ejercicio físico en forma regular.

Las más prestigiosas revistas científicas han publicado estudios sobre la salud de los Adventistas. Se han realizado más de 150 trabajos de investigación sobre adventistas de diferentes razas y culturas que demuestran que llevar un estilo de vida sano tiene efectos beneficiosos sobre la salud.

Organismos internacionales como la American Dietetic Association (Asociación Americana de Dietética), el National Research Council (Consejo Nacional de Investigación) y el National Institute of Nutrition (Instituto Nacional de Nutrición) de Canadá consideran que la dietas vegetarianas son una alternativa viable, si están bien planificadas.<sup>6</sup>

### **Las bases de la alimentación de los adventistas del Séptimo Día**

Los adventistas analizan el tema de la alimentación desde una perspectiva cristiana y alegan que el vegetarianismo fue la “dieta original” de Dios. Según esta postura, el ser humano fue diseñado para vivir sin necesidad de utilizar la carne como alimento. El segundo argumento se basa en evidencias científicas que muestran que la dieta vegetariana es la más saludable.

De acuerdo a las creencias adventistas, la alimentación que Dios estableció para el hombre estaba originalmente basada en semillas, cereales, frutas frescas y secas.

Según los adventistas, luego que Adán y Eva pecaron, Dios permitió incluir el consumo de otros alimentos vegetales, y a partir del Diluvio Universal, admitió la inclusión de ciertas carnes, prohibiendo consumir grasa y sangre.

De acuerdo a la Biblia, los animales que no están permitidos para ser consumidos son Camello, conejo, liebre y cerdo, pero sí aquellos con pezuña hendida que sean rumiantes. Las aves están



permitidas, excepto aquellas que figuran en la Biblia como inmundas; tampoco están permitidos los mariscos por ser considerados como impuros.

Los adventistas consideran que es fundamental moderar las cantidades de alimentos; también le dan importancia al orden y horario de las comidas. Por otro lado, evitan las bebidas cafeinadas como café, té y gaseosas por estimular el enviciamiento y abuso, tal como sucede con el tabaco y las drogas.

La obediencia de los adventistas a todas estas condiciones, se debe a que confían en que obedecer a Dios es una manera de adorarlo y de acceder a una mejor salud y felicidad.<sup>7</sup>

### **Motivos por el cual los adventistas del séptimo día excluyen determinados grupos de alimentos**

Las hortalizas, las legumbres, las frutas y los cereales deben constituir el régimen alimenticio. Ni un gramo de carne debiera entrar en el estomago. El consumo de carne es antinatural. Se ha de regresar al propósito original que Dios tenía en la creación del hombre. Es por el propio bien de la iglesia remanente por lo que el señor aconseja a ella que descarte el uso de la carne, el té y el café, así como otros alimentos perjudiciales. Hay abundancia de otras cosas que se pueden usar, para sostener la vida, y que son sanas y buenas. La carne no fue nunca el mejor alimento; pero su uso hoy en día, es doblemente un inconveniente, ya que el número de los casos de enfermedad en los animales aumentan cada vez más. El peligro de contraer una enfermedad aumenta en diez veces al comer carnes impuras que pueden estar contaminadas.

La carne de cerdo, por encima de todas las demás carnes, pone la sangre en mal estado. El consumo de carne de cerdo no daña únicamente la salud física, la mente también es afectada y la delicada sensibilidad queda embotada por el uso de este tosco alimento. Es imposible que la carne de ninguna criatura viviente este sana cuando la inmundicia constituye su ambiente natural, y cuando se alimenta de toda clase de cosas detestables. El consumo de carne de cerdo ha producido escrófula (infección en los ganglios linfáticos), lepra y tumores cancerosos.

El régimen de alimentación y las bebidas estimulantes de estos días no conducen al mejor estado de salud. El té, el café y el tabaco son todos estimulantes y contienen sustancias venenosas para los adventistas del séptimo día. No solamente son innecesarios, sino perjudiciales, y deben ser descartados si se ha de agregar al conocimiento temperancia. El té es intoxicante, aunque menor en intensidad, sus efectos son los mismos en carácter que las bebidas alcohólicas. El café tiene una tendencia mayor a nublar el intelecto y a debilitar las energías; y si bien, no es tan fuerte como el tabaco, posee efectos similares. Los que poseen el hábito de consumir té, café, tabaco, opio o bebidas alcohólicas no pueden adorar a Dios cuando están privados de estos narcóticos habituales.<sup>8</sup>

## **Nutrientes claves en la dieta ovolactovegetariana**

### **Proteínas**

El valor nutritivo de las proteínas está dado por dos factores: el valor biológico y la digestibilidad. El valor biológico de una proteína se define como el porcentaje de proteínas absorbidas que son realmente retenidas por el organismo, que va a depender del contenido en aminoácidos esenciales y de su digestibilidad. La digestibilidad es la relación del nitrógeno absorbido en función del nitrógeno ingerido.<sup>9,10</sup>

Debido a que las proteínas vegetales tienen una menor digestibilidad con respecto a las de origen animal, las necesidades de ellas en los vegetarianos adultos pueden estar aumentadas entre 15% y 20%, en comparación con adultos no vegetarianos.

Dado que la calidad de las proteínas vegetales varía, se utiliza la tasa corregida de la digestibilidad de los aminoácidos como método estándar para determinar la calidad de ellas. Por ejemplo, la proteína aislada de soja puede cubrir las necesidades proteicas tan efectivamente como la proteína animal, mientras que la proteína de trigo ingerida sola, puede ser utilizable un 50 % menos que la proteína animal.<sup>11,12</sup>

Cuando los productos lácteos, cereales integrales, legumbres, frutos secos y semillas, son la principal fuente de proteínas en la dieta, la digestibilidad proteica es del 90%.

Por lo tanto la recomendación debería incrementarse en un 20% para los vegetarianos, lo cual equivale a 1gr/Kg./día o a 75 gr. /día y 60gr/día para el hombre y la mujer, respectivamente.<sup>13</sup>

La proteína vegetal puede satisfacer las necesidades nutricionales cuando se consume una gran variedad de alimentos vegetales y se cubren las necesidades energéticas. Las dietas ovolactovegetariana no presentan inconvenientes en cuanto a la cantidad de proteínas sino en su calidad proteica, ya que las proteínas vegetales presentan deficiencias en algunos aminoácidos esenciales y requieren una planeación cuidadosa para proporcionar los complementos necesarios para la síntesis adecuada de proteínas. Las investigaciones indican que una variedad de alimentos vegetales ingeridos durante el curso de un día puede proporcionar todos los aminoácidos esenciales y asegurar una retención de nitrógeno adecuada en adultos sanos, de modo que no es necesario que las proteínas complementarias se consuman en la misma comida. La combinación de cereales y legumbres, que son bajos en lisina y metionina respectivamente, dará por resultado una mezcla adecuada para la síntesis de proteínas.<sup>14</sup>

**CUADRO N°1: COMPLEMENTACIÓN PROTEICA.**

GRUPOS DE ALIMENTOS	<u>AMINO</u> <u>AMINOÁCIDO ESENCIAL</u> <u>EN BAJO</u> <u>NIVEL (LIMITANTE)</u>	<u>AMINOÁCIDO ESENCIAL</u> <u>EN</u> <u>ALTO NIVEL</u>
LEGUMBRES	METIONINA, CISTINA Y TRIPTÓFANO	LISINA Y TREONINA
GRANOS	LISINA E ISOLEUCINA	CISTINA, METIONINA, TREONINA Y TRIPTÓFANO
FRUTAS SECAS	CISTINA E ISOLEUCINA	METIONINA Y TRIPTÓFANO
VEGETALES	CISTINA, METIONINA E ISOLEUCINA	LISINA Y TRIPTÓFANO

Fuente: adaptación de American Dietetic Association 2009

La adición de leche y huevos a una comida a base de cereales o legumbres también aumentará la eficiencia de las proteínas. Por ello, la dieta ovolactovegetariana es perfectamente satisfactoria y quienes la siguen no corren ningún riesgo de sufrir Carencias.<sup>15</sup>

**Grasas**

Comúnmente se cree que las dietas vegetarianas son reducidas en grasas. Sin embargo, el consumo de grasa en la población vegetariana varía extensamente, desde un 15 % hasta un 40 % de la energía diaria.

Ciertos estudios indican que el tipo de grasa es más importante que la cantidad total en la dieta, en relación con el riesgo de padecer enfermedades coronarias.<sup>16</sup>

Los ovolactovegetarianos reciben el aporte de grasas monoinsaturadas a través de los siguientes alimentos: aceite de soja, de oliva, de canola, palta, aceituna, yema de huevo y frutas seca. Dentro de los poliinsaturados, los ácidos grasos esenciales son los W6 (linoleico y araquidónico), cuya fuente son aceites y semillas, y los ácidos grasos W3 (linolénico, EPA y DHA) aportados por la soja y las frutas secas.

Los vegetarianos que no consumen pescado requieren pequeñas cantidades de ácidos grasos W3 de origen vegetal ya que las investigaciones sugieren que un moderado consumo de éstos podría reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares y contribuir al control del peso.<sup>17</sup>

### **Fibra Alimentaria**

Los vegetarianos consumen entre un 50% y un 100% más de fibra que los no vegetarianos. La dieta ovolactovegetariana practicada por los adventistas incluye alimentos poco refinados como cereales integrales. Los mismos contienen el germen del grano (rico en vitaminas B y E, y aminoácidos esenciales) y su cubierta o salvado (Rica en fibra vegetal). También podemos encontrar fibra en verduras, frutas frescas y secas. Con respecto al riesgo de padecer enfermedades, los cereales integrales se relacionan con un menor riesgo de enfermedad cardíaca, algunos tipos de cáncer, diabetes y obesidad.<sup>18</sup>

### **Vitaminas**

#### Vitamina A

La dieta vegetariana aporta amplia cantidad de vitamina A. Con una alimentación vegetal se cubren satisfactoriamente las necesidades de esta vitamina en forma de Caroteno. Por otro lado, no existe riesgo de sobre dosificación ya que el organismo Produce a partir de él únicamente la vitamina A que necesita. Los carotenoides (como el beta-caroteno o el licopeno de origen vegetal) son excelentes antioxidantes, cosa que no sucede con el retinol (origen animal). Los carotenoides podrían reducir el riesgo de cáncer y de enfermedad cardiovascular y Prevenir el desarrollo de cataratas y degeneración vascular. Además, el beta-caroteno Parece tener efectos sinérgicos con otra vitamina con función antioxidante: la Vitamina E. Algunos estudios sugieren que los carotenoides mejoran el sistema Inmunitario. Las necesidades de vitamina A (700 µg/día en las mujeres y 900 µg/día en los Hombres) pueden ser cubiertos añadiendo tres raciones al día de verduras de color Amarillo oscuro o naranja, vegetales de hojas verdes o frutas ricas en beta-caroteno (damasco, melón, mango, calabaza).<sup>19</sup>

#### Vitamina B12

La falta de vitamina B12 en los vegetales ha sido una de las objeciones mas serias que se han hecho en contra de la alimentación vegetariana. Con la dieta lacto vegetariana y ovolactovegetariana, generalmente no existe riesgo de deficiencia de vitamina B12, pues las necesidades quedan cubiertas con leche y huevo aunque no se consuman diariamente. Sin embargo, algunos

ovolactovegetarianos podrían tener un consumo inadecuado. Por este motivo, el Instituto de Medicina (Institute of Medicine of USA) recomienda que personas mayores de 50 años de edad consuman suplementos y alimentos fortificados para una óptima absorción. La cantidad diaria recomendada para los hombres y mujeres es de 2.4 µg/día. Algunas investigaciones afirman que por contaminación bacteriana, el alga espirulina contiene abundante vitamina B12 y en menor cantidad la levadura de cerveza. También se encuentran pequeñas cantidades de vitamina B12 en productos de soja de consumo frecuente por los adventistas<sup>20,21</sup>

### Vitamina C

Debido a que la vitamina C se encuentra en gran cantidad en los vegetales, la población vegetariana no presenta carencia de la misma. Por ejemplo, una naranja contiene 50 MG de vitamina C y un tomate puede llegar a los 130 mg, con lo cual se cubren los 45 mg diarios que recomienda la FAO/OMS para los hombres y mujeres en edad adulta. La vitamina C es muy sensible al calor y a la luz. Por lo tanto, si los alimentos se someten a cocción pierden una buena parte de su contenido, lo mismo ocurre con las conservas. Por esta razón deben consumirse alimentos frescos y crudos que contengan esta vitamina. Los vegetarianos consumen diariamente entre 500 y 1200 g de frutas frescas y vegetales y así reciben abundante cantidad de vitamina C en su alimentación. Informes sobre el consumo de vitamina C demuestran que la población adulta vegetariana supera ampliamente las recomendaciones, presentando un porcentaje de adecuación de entre 198% y 973%. La absorción del hierro no hemínico depende de un aporte de vitamina C en la misma comida; de esta manera se asegura una adecuada fuente de hierro. En muchas dietas vegetarianas el efecto facilitador del ácido ascórbico en la absorción, del hierro no hemínico, no compensa la ausencia de los factores facilitadores presentes en las carnes. Por otro lado, la absorción del hierro no hemínico es inhibida por la presencia del ácido fítico en los cereales integrales, legumbres y frutas secas. Polifenoles como el ácido clorogénico y los taninos presentes en el té, café, vino tinto, Algunos cereales, vegetales, especias, huevos y la proteína de soja (independientemente del ácido fítico presente en la soja) también inhiben la absorción del hierro no hemínico. El alto consumo de alimentos ricos en vitamina C se relaciona con un bajo riesgo de presentar cardiopatía coronaria. Debido a su efecto antioxidante sobre el colesterol LDL se previene el desarrollo de aterosclerosis<sup>22,23,24,25</sup>.

## **Minerales**

### Hierro y Zinc

El hierro y el zinc en las dietas vegetarianas son generalmente menos biodisponible que en las dietas omnívoras, debido al menor contenido de carne, así como también por la tendencia a incluir más ácido fítico y otros inhibidores de la absorción del hierro y del zinc de origen vegetal. Sin embargo, no está claro que esta menor biodisponibilidad tenga consecuencias funcionales.

### Hierro

El hierro de la dieta se encuentra en forma de hierro hemínico y no hemínico. El hierro hemínico, presente en las carnes, se absorbe de un 15% a un 40%, mientras que el no hemínico se absorbe de un 1% a un 15% y se encuentra en los alimentos de origen vegetal.

El hierro no hemínico es más sensible que el hemínico, tanto a los inhibidores como a los facilitadores de la absorción de hierro, y menos biodisponibles para la absorción por presentar diferencias en su estructura química. Por este motivo, el contenido total de hierro de una dieta no aporta información suficiente acerca de su biodisponibilidad.

Según las IDR (Ingestas Dietéticas de Referencia) propuestas recientemente, los vegetarianos necesitan un incremento del 80% del hierro para compensar una menor biodisponibilidad en las dietas vegetarianas. La RDA (Recomendación Dietética) para vegetarianos hombres adultos y mujeres pre-menopáusicas fueron recientemente establecidas en 14 y 33 mg de hierro por día respectivamente, por el Comité de Alimentación y Nutrición (Food and Nutrition Board, vol. 30, no. 1 (supplement) © 2009, The United Nations University).

La absorción del hierro de una dieta vegetariana puede ser mejorada modificando la selección de alimentos, las formas de preparación y las combinaciones de alimentos.

Estudios demuestran que la absorción de hierro se reduciría significativamente si la dieta fuese alta en inhibidores y baja en estimuladores, y relacionan la ingesta elevada de vitamina C con la mejor absorción de hierro. Los inhibidores de la absorción del hierro son: fitato, calcio, té (incluyendo algunas infusiones de hierbas), café, cacao, algunas especias y fibra (lignina). El principal inhibidor es el fitato. La vitamina C y otros ácidos orgánicos que se encuentran en frutas y verduras, consumidos al mismo tiempo que la fuente de hierro, pueden ayudar a reducir los efectos inhibitorios del fitato. La OMS recomienda el consumo abundante de duraznos, ciruelas, uvas y pasas como fuentes de hierro por su fácil digestión y absorción. Las frutas secas, las legumbres y los cereales son fuentes de hierro no hemínico. El alga espirulina, la levadura de cerveza y el polen son, junto con la soja, los alimentos vegetales más ricos en hierro.

Algunos estudios indican que los vegetarianos tienen menores depósitos de hierro que los no vegetarianos. Sin embargo, habría una mayor eficiencia en la absorción de hierro no hemínico cuando sus depósitos son bajos, porque se absorbe de manera inversamente proporcional a los depósitos corporales. Por este motivo, no se encuentra una mayor incidencia de anemia en ellos.  
26,27,28,29

Tabla N ° 1: Fuentes alimenticias vegetarianas de Hierro

<b>HIERRO</b>	<b>Cantidad por porción (mg)</b>
<b>Derivados de soja</b>	
Soja hervida, 1/2 taza (125 g)	4.4
Soja tostada (granos de soja), 1/4 taza (60 g)	1.7
Batido de soja (125 cc)	0.4-1.0
Tofu, 1 casete (126 g)	6.6
“Sustituto de carne” veganas enriquecidas (28 g)	0.5-1.9
<b>Legumbres (cocidas, 1/2 taza, 125 g)</b>	
Alubias Azuki	2.3
Alubias vegetarianas cocidas y en conserva	1.7
Alubias negras	1.8
Garbanzos	2.4
Alubias “del norte” (o “haricot”, o blancas)	1.9
Frijoles	2.6
Lentejas	3.3
Alubias blancas navy	2.3
Alubias pintas	2.2
<b>Frutos secos, semillas y sus respectivas mantecas</b>	
Almendras, 1/4 taza (60 g)	1.5
Crema de palta, 2 cucharadas (30 g)	0.6
Semillas secas de calabaza, 1/4 taza (60 g)	0.8
Tahini (crema de sésamo), 2 cucharadas (30 g)	5.2
Semillas de girasol tostadas (pipas), 1/4 taza (60 g)	2.7
<b>Panes, cereales y granos</b>	
Cebada perlada cocida, 1/2 taza (125 g)	1.0
Cereales de desayuno enriquecidos, 1 (28 g)	2.1- 18

Crema de trigo cocido, 1/2 taza (125 g)	5.1
Harina de avena enriquecida cocida y instantánea, 1/2 taza (125 g)	4.2
Harina de avena, instantánea, cocinada, 1/2 taza (125 g)	1.6
Quínoa cocida, 1/2 taza (125 g)	2.1
Germen de trigo, 2 cucharadas (14 g)	0.9
Pan de integral de trigo o pan blanco enriquecido, 1 rebanada (28 g)	0.9
<b>Fruta (desecada, 1/4 taza, 60 g)</b>	
Durazno	1.5
Higos secos	1.1
Ciruelas secas	1.1
Uva pasa	1.1
<b>Verduras (cocidas, 1/2 taza, 125 g)</b>	
Repollo chino (Col china)	0.9
Brócoli	0.7
Col rizada	0.6
Papa cocida sin piel, 1 pieza mediana (173 g)	2.3
Jugo de tomate	0.7
Hojas de nabo	0.6
<b>Otros alimentos</b>	
Melaza, 1 cucharada (15 ml)	3.5

**Fuente: ADA position: Vegetarian Diets 2009**

### Zinc

Más de la mitad del zinc de la dieta deriva de los alimentos de origen animal, específicamente de la carne. Entre los alimentos vegetales, los cereales integrales, las semillas, las legumbres, las frutas secas, y los productos poco refinados, son los que contienen zinc en mayores cantidades, pero al contener también ácido fítico y fibra, las dietas vegetarianas tienen menor biodisponibilidad que las dietas no vegetarianas porque estos factores dificultan la absorción del zinc. Además, la proteína animal aumenta la absorción del zinc. Por ello, su biodisponibilidad total parece ser menor en las dietas vegetarianas. Aunque la deficiencia clara de este mineral no se haya observado en los vegetarianos, se sabe poco acerca de los efectos de las ingestas marginales de zinc. La RDA de zinc para hombres y mujeres vegetarianos son 14 mg y 10 mg por día, respectivamente.<sup>30,31</sup>



Tabla N ° 2: Fuentes alimenticias vegetarianas de Zinc

<b>Derivados de la soja</b>	<b>Cantidad por porción (mg)</b>
Soja hervida, 1/2 taza (125 g)	1.0
Soja tostada (granos de soja), 1/4 taza (60 g)	2.1
Batido de soja, 1/2 taza (125 ml)	0.3
Batido de soja enriquecido, 1/2 taza (125 ml)	0.5-1.0
Tofu, 1/2 taza (126 g)	1.0
”Carne” vegana enriquecida, (28 g)	1.2-2.3
<b>Legumbres (cocidas, 1/2 taza, 125 g)</b>	
Alubias Azuki	2.0
Alubias vegetarianas cocidas y en conserva	1.8
Alubias negras	1.0
Garbanzos	1.3
Alubias “del norte” (o “haricot”, o blancas)	0.8
Lentejas	1.2
Alubias Navy	2.3
<b>Frutos secos, semillas y sus respectivas mantecas</b>	
Almendras, 1/4 taza (60 g)	1.2
Crema de palta, 2 cucharadas (30 g)	0.9
Palta tostados, 1/4 taza (60 g)	1.2
Semillas secas de calabaza, 1/4 taza (60 g)	2.6
Tahini (crema de sésamo), 2 cucharadas (30 g)	1.4
Semillas de girasol tostadas (pipas), 1/4 taza (60 g)	1.8
<b>Panes, cereales y granos</b>	
Cebada perlada cocida, 1/2 taza (125 ml)	0.6
Cereales de desayuno enriquecidos, (28 g)	0.7-1.5
Quínoa cocida, 1/2 taza (125 ml)	0.8
Germen de trigo, 2 cucharadas (14 g)	1.8
Pan integral de trigo, 1 rebanada (28 g)	0.5
<b>Verduras (cocidas, 1/2 taza, 125 g)</b>	
Guisantes	1.0
<b>Productos lácteos y huevos</b>	
Leche de vaca, 1/2 taza (125 g)	0.5

Queso Cheddar, 3/4 (21 g)	0.7
Huevo, 1 unidad (50 g)	0.5
Yogur, 1/2 taza (125 ml)	0.8 -1.1

Fuente: ADA position: Vegetarian Diets

### Calcio

El calcio está presente tanto en alimentos de origen animal como de origen vegetal. Entre los primeros, sólo la leche y sus derivados contienen importantes cantidades de calcio. Los resultados del consumo de productos lácteos en los Estudios de Salud en Adventistas han revelado que un 20% de los adventistas adultos consume 3 o más porciones de leche por día, comparado con un 3% de los no adventistas de similar nivel socioeconómico. Entre los alimentos de origen vegetal, el calcio es un mineral también abundante, especialmente en frutas secas, legumbres y algunas hortalizas de hoja, como acelga y espinaca. En el caso de las verduras, sin embargo, la biodisponibilidad puede ser baja debido a la presencia de factores como oxalatos, fitato y componentes de la fibra. Si Bien el cacao, la espinaca y la acelga son alimentos ricos en ácido oxálico, también contienen abundante calcio, por lo cual es prudente incorporarlos en pequeñas cantidades cuando se requiere una dieta alta en calcio. Vegetales bajos en oxalato como brócoli, hojas verdes de nabo, entre otros, proporcionan calcio con una alta biodisponibilidad entre un 49% y un 61%, en comparación con el tofu enriquecido en calcio, los jugos de fruta fortificados, y la leche de vaca que tienen una biodisponibilidad entre un 31% y un 32%. Según las guías alimentarias canadienses para vegetarianos, las necesidades de calcio se cubren a través del consumo de alimentos de diferentes grupos.

Por ejemplo, una taza de verduras de hoja verde cocidas se considera una porción del grupo de alimentos ricos en calcio. Por otro lado, existen alimentos fortificados en calcio como jugos de frutas y productos a base de soja que ayudan a cubrir las recomendaciones diarias de calcio <sup>32,33,34,35</sup>

Tabla N ° 3: Fuentes alimenticias vegetarianas de Calcio

<b><u>Derivados de soja</u></b>	<b><u>Cantidad por porción (mg)</u></b>
Yogur de soja enriquecido, 1/2 (125 ml)	367
Soja hervida, 1/2 taza (125 g)	88
Soja tostada, (producto comercial), 1/4 taza (60 g)	60
Soja verde, 1/2 taza (125 g)	130

Batido de soja enriquecido, 1/2 taza (125 ml)	100-159
Tofu enriquecido en calcio, 1/2 taza (126 g)	120-430
<b>Legumbres (cocidas, 1/2 taza, 125 g)</b>	
Alubias negras	46
Garbanzo	40
Alubias “del norte” (o “haricot”, o blancas), o alubias navy	60-64
Alubias pintas	41
Alubias vegetarianas en conserva	64
<b>Frutos secos, semillas y sus respectivas mantecas</b>	
Almendras, 1/4 taza (60 g)	88
Crema de almendra, 2 cucharadas (30 g)	86
Tahini (crema de sésamo), 2 cucharadas (30 g)	128
<b>Panes, cereales y granos</b>	
Cereales de desayuno enriquecidos, 1 (28 g)	55-315
<b>Frutas</b>	
Higos secos, 5 unidades	137
Naranja, 1 unidad grande	74
Jugos de naranja enriquecido, 1/2 taza (125 ml)	150
<b>Verduras (cocidas, 1 taza, 250g)</b>	
Repollo chino (Col china)	167-188
Brócoli	79
Col rizada	99
Hojas de nabo	208
<b>Otros alimentos</b>	
Melaza, 1 cucharada (15 ml)	172
<b>Productos lácteos</b>	
Leche de vaca, 1/2 taza (125 ml)	137-158
Queso Cheddar, 3/4 (21 g)	153
Yogur natural, 1/2 taza (125 ml)	137-230

## **LA ALIMENTACIÓN DE LOS ADVENTISTAS Y SU RELACIÓN CON LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES**

### **La dieta de los adventistas del Séptimo Día**

#### **Consumo de frutas secas**

Los Adventistas del Séptimo Día consumen más frutas secas que la población en general.

A mediados de la década del 80 el mensaje principal de la pirámide del USDA había sido reducir el consumo de grasas y aceites, entre ellos el de frutas secas, de manera que su consumo disminuyó. Luego de una década de investigación epidemiológica y estudios clínicos, se ha modificado la imagen que se tenía con respecto a las mismas; han pasado de ser snacks hiper calóricos a ser considerados alimentos saludables para el corazón.

El primer estudio epidemiológico sobre el consumo de frutas secas se basó en una investigación llevada a cabo en el estado de California, conocida como el estudio de salud en adventistas. Se analizaron los hábitos dietéticos de 25.000 Adventistas del Séptimo Día. Los resultados mostraron que el riesgo de padecer un infarto en los adventistas es menor del resto de la población. Además, aquellos que consumen nueces 5 o más veces por semana tienen un 50 % menos de riesgo de sufrir insuficiencia cardíaca, en comparación con aquellos adventistas que consumen nueces menos de una vez por semana.

Las frutas secas contienen grasa, pero la mayoría de ésta es monoinsaturada y poliinsaturada, rica en ácido linolénico. En muchos estudios prospectivos, una mayor ingesta de ácido linolénico se ha asociado a un menor riesgo de enfermedades coronarias, posiblemente debido a su efecto antitrombótico y antiarrítmico.

Se ha demostrado en varios estudios que dietas ricas en nueces, maní y almendras disminuyen significativamente el colesterol LDL y la relación de colesterol total/HDL.

Además de este efecto beneficioso sobre los lípidos sanguíneos, las frutas seca podrían prevenir las enfermedades cardiovasculares a través de otros mecanismos. La mayoría de las frutas secas son ricas en arginina, que es un precursor del óxido nítrico; éste es un potente vasodilatador que inhibe la adhesión y agregación plaquetaria. Otro beneficio que tienen es su alto contenido en magnesio, cobre, ácido fólico, potasio, fibra y vitamina E.

En otro estudio se evaluó el efecto de una ingesta de 320 Kcal/día aportada por almendras sobre el peso corporal. El suplemento de almendras aportaba un 15% de las calorías diarias. Se encontró una ganancia de peso no significativa de 400 gramos en el total de la muestra. Este estudio demostró

que, incorporar frutas secas regularmente en la dieta no conduce a un aumento de peso. Sin embargo, no se estudió en forma concurrente a otro grupo que no recibiera el suplemento. Las frutas secas pueden aumentar el gasto energético debido a su alto contenido proteico y de grasas insaturadas, produciendo de esta manera un menor depósito de grasa en el organismo. Por otro lado, dado su poder de saciedad, podrían jugar un importante rol en el mantenimiento del peso. Los datos disponibles muestran que el consumo de frutas secas no está asociado con un IMC (Índice de Masa Corporal) más alto en individuos que consumen frutas secas en comparación con aquellos que no las consumen, a pesar de que se trata de alimentos concentrados en energía y grasas. El reemplazo de un alimento por frutas secas en igual cantidad de calorías no conduce necesariamente a un mayor peso. Se necesita una investigación más profunda sobre los efectos que directamente derivan del consumo de frutas secas en el equilibrio de energía, el peso corporal y los parámetros antropométricos. Hasta la actualidad no hay datos puntuales que indiquen que personas que consumen frecuentemente estos alimentos tengan un BMI más alto o aumenten su peso.<sup>36,37,38</sup>

Tabla N ° 4: Cantidad y tipo de grasas de frutas secas por porción (1 porción = 28 gr.)

<b>Alimento</b>	<b>Grasa total (Gr)</b>	<b>Ácidos grasos saturados (Gr)</b>	<b>Ácidos grasos monoinsaturados (Gr)</b>	<b>Ácidos grasos poliinsaturados (Gr)</b>
<b>Almendras</b>	<b>14.5</b>	<b>1.5</b>	<b>10</b>	<b>3.0</b>
<b>Avellanas</b>	<b>18</b>	<b>1.0</b>	<b>15</b>	<b>2.0</b>
<b>Mani</b>	<b>13.5</b>	<b>2.0</b>	<b>7.0</b>	<b>4.5</b>
<b>Pistacho</b>	<b>14</b>	<b>2.0</b>	<b>8.0</b>	<b>4.0</b>
<b>Nueces</b>	<b>18</b>	<b>2.0</b>	<b>5.0</b>	<b>11</b>

Fuente: Adaptación de “Los frutos secos” en Sociedad Española de Cardiología (en colaboración con la Fundación Española del Corazón)

### **Consumo de soja**

La población adventista es particularmente adecuada para estudiar la relación entre el consumo de soja y la incidencia de enfermedades crónicas, dado que presenta un amplio consumo de soja y derivados.

Las isoflavonas constituyen el componente no nutritivo más importante de la soja. Son fitoestrógenos (estrógenos vegetales) que ejercen una acción similar a la de los estrógenos y tienen sus mismos efectos beneficiosos sobre los huesos y el corazón.

Las más importantes son la genisteína y la daidzeína.

Debido a su contenido en isoflavonas, el consumo de soja o sus derivados (tofu, bebida de soja, harina de soja) favorecen el equilibrio hormonal de la mujer. La alimentación a base de soja constituye una alternativa válida y eficaz a la terapia de reemplazo hormonal con estrógenos. Investigaciones realizadas en la Universidad del Sur de California, Estados Unidos, muestran que a mayor consumo de tofu (queso de Soja) menor riesgo de cáncer de mama.

El tofu es el producto de soja más rico en fitoestrógenos del tipo isoflavonas; estas sustancias actúan como citostáticos, es decir, detienen in Vitro el crecimiento de células cancerosas de la mama.

La hipótesis primaria fue que la soja y sus derivados eran factores protectores en algunas circunstancias, como luego de la menopausia; cuando los niveles de estrógenos endógenos están bajos o con altas dosis de fitoestrógenos de la soja, los efectos estrogénicos podrían ser dominantes e incluso incrementar el riesgo de cáncer de mama. Los hallazgos sobre un mayor riesgo de cáncer de mama asociado a dietas vegetarianas de larga duración necesitan ser estudiados más detalladamente.

La relación entre el consumo de leche de soja y la incidencia de cáncer de próstata fue evaluada en el Estudio de Salud de Adventistas en 1976 donde se vio una asociación inversa poco significativa, aunque los hombres que consumieron lechen de soja más de una vez por día, presentaron un riesgo menor de cáncer de próstata.

Varios fotoquímicos como los flavonoides son potentes moduladores del sistema enzimático responsables de metabolizar carcinógenos, con lo cual pueden disminuir la incidencia de cáncer.

Otros fotoquímicos presentes en la soja son los fitoesteroles, que son sustancias similares al colesterol pero de origen vegetal, que impiden la absorción del colesterol contenido en los alimentos, reduciendo así su nivel en sangre.

En un meta-análisis se demostró que al consumir de 30 a 50 gramos diarios de proteína de soja en sustitución de proteína animal, se reduce el colesterol total en un 9.3%, el LDL en un 12.9%, aumenta un 2.4% el HDL y disminuyen un 10.5% los triglicéridos plasmáticos. En otro estudio reciente se demostró que una dieta rica en fitoesteroles, proteínas de soja y fibras reduce el LDL en un 29% y la relación LDL/HDL en un 26,5 %. También predominan en la soja los ácidos grasos insaturados que contribuyen a disminuir el nivel de colesterol LDL.

En general las proteínas de todas las leguminosas son deficitarias en el aminoácido esencial azufrado, metionina.

Sin embargo, las proteínas de la soja contienen una proporción suficiente, como para poder decir que se trata de proteínas completas.<sup>39,40,41</sup>

## **Estudios en la población adventista**

El cuarto Congreso Internacional de Nutrición Vegetariana llevado a cabo del 8 al 11 de abril de 2002, Loma Linda estado de California, brindó la oportunidad de ver las contribuciones de los estudios hechos en Adventistas del Séptimo Día y considerar temas aún no resueltos que podrían investigarse. Lo importante para esta investigación es que las dietas consumidas por los adventistas difieren de aquellas consumidas por la población en general dado que la población adventista incluye un amplio porcentaje de vegetarianos que a su vez siguen dietas que van desde un bajo consumo de carne a dietas vegetarianas estrictas. Los estudios hechos en esta población son importantes tanto para los adventistas, como para la población en general, ya que aportan información sobre algunos aspectos de la dieta que pueden ser utilizados universalmente.

En más de 300 artículos relacionados con estudios de investigación sobre la salud de Los Adventistas del Séptimo Día se han descrito las dietas y resultados bioquímicos en adventistas vegetarianos y no vegetarianos.

Estudios recientes en adventistas documentaron tanto diferencias en las dietas como en las tasas de enfermedades de este grupo comparado con la población en general.

Las tasas de mortalidad en la población Adventista disminuyeron, lo cual podría deberse a ciertos aspectos de la dieta y del estilo de vida.

El cáncer de pulmón, fue poco frecuente debido a que los adventistas no fuman, y la tasa de cáncer de colon fue de la mitad, comparado con el resto de la población, lo cual podría estar relacionado con la dieta. A pesar del bajo consumo de carne y del estilo de vida sano, las tasas de cáncer de mama y próstata no fueron diferentes a las del resto de la población. Por lo tanto, fue importante estudiar con mayor detalle estas dietas para relacionarlas con el riesgo de enfermedades.

El primer Estudio de salud en adventistas, que empezó en 1960 y continuó hasta 1980 fue un cuestionario de consumo que consistía en 21 alimentos. A pesar de que se trató de un cuestionario limitado, aportó importantes resultados relacionados a alimentos específicos y riesgo de enfermedad. Luego el cuestionario se amplió para permitir el cálculo de la ingesta de otros nutrientes y éste fue usado en el segundo estudio de salud en adventistas que se inició en 1976 entre 31.208 hombres y mujeres, y aún continua. Este cuestionario está siendo utilizado en el tercer estudio sobre la dieta y riesgo de enfermedad en los adventistas.

Los resultados de los Estudios de Salud en Adventistas han establecido que dietas saludables pueden tener un mayor impacto en la salud particularmente sobre las enfermedades cardiovasculares. Los descubrimientos incluyen los beneficios de las frutas secas y los efectos

adversos del consumo de carne. Sin embargo, hay aún temas no resueltos como las altas tasas de cáncer de mama y próstata.

El Estudio de Salud en Adventistas iniciado en el año 2001 en La Universidad de Loma Linda aportará evidencias importantes acerca de los efectos de los productos de soja, el consumo de calcio y otros aspectos de la dieta.<sup>42,43</sup>

### **Sobrepeso y Obesidad**

En el Estudio de Salud en Adventistas, que comparó a vegetarianos y no vegetarianos, se demostró que el Índice de Masa Corporal (IMC) se incrementó en forma directamente proporcional a mayor consumo de carne tanto en hombres como en mujeres.

En un estudio realizado en 4000 hombres y mujeres de Inglaterra se comparó la relación entre consumo de carne y obesidad en cuatro grupos de personas: los que consumían carne, los que consumían pescado, los ovolactovegetarianos y los veganos. La media de IMC fue más alta en el grupo de personas que consumía carne y más baja en el grupo de veganos. El IMC fue más bajo en aquellos ovolactovegetarianos y veganos cuya adherencia a la dieta tenía una antigüedad de 5 años o más.

En otro estudio realizado en Oxford sobre 11.004 hombres y mujeres británicos los datos obtenidos mostraron que el IMC del grupo de consumidores de carne era el más alto, siendo el de los veganos el más bajo y el de los vegetarianos y consumidores de pescado los valores intermedios. Además, los vegetarianos consumían menos alcohol y grasas saturadas y más grasas poliinsaturadas que los consumidores de carne. Esto se corroboró con otro estudio realizado entre Adventistas del Séptimo Día ovolactovegetarianos y los mormones consumidores de carne.<sup>44,45</sup>

### **Enfermedades cardiovasculares**

Hay evidencias que indican que dietas vegetarianas, que incluyen cereales integrales como su principal fuente de carbohidratos, un predominio de grasas insaturadas respecto al total de la grasa dietaria, una abundante cantidad de frutas y vegetales y cantidades adecuadas de frutas secas, pueden jugar un rol importante en la prevención de enfermedades cardiovasculares.

Estudios de cohorte prospectivos indican que el alto consumo de estos alimentos de origen vegetal está asociado a un menor riesgo de enfermedades coronarias e infarto, dado el efecto protector que presentan, debido a su contenido en vitaminas antioxidantes, minerales, fitoquímicos, fibra, ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados, ácidos grasos W3 y proteínas de origen vegetal. Estudios hechos sobre la población vegetariana mostraron una incidencia de infartos 45% menor que en el resto de la población.



Dentro de las vitaminas antioxidantes, las vitaminas C y E, podrían reducir la oxidación del colesterol LDL y así prevenir el riesgo de enfermedad cardiovascular.

Además, evidencia epidemiológica sugiere que el alto consumo de fibra está asociado con un riesgo más bajo de padecer enfermedades cardiovasculares, debido a que la fibra insoluble reduce el colesterol LDL.

Una revisión de 9 estudios encontró que, en comparación con no vegetarianos, los ovolactovegetarianos y los veganos tenían una media del nivel de colesterol en sangre de un 14% y de un 35% menos, respectivamente.

En un estudio realizado en 5.000 mujeres y 4.300 hombres Adventistas del Séptimo día demostraron la baja incidencia de mortalidad por enfermedades coronarias en esta población, el porcentaje de mortalidad fue del 0,34% en mujeres y del 0,46 % en hombres <sup>46,47,48,49,50</sup>

### **Cáncer**

Un análisis del Estudio de Salud de los Adventistas no encontró diferencias entre vegetarianos y no vegetarianos con respecto al cáncer de pulmón, mama, útero y estómago, pero sí se observó en este estudio que los no vegetarianos tendrían un riesgo 54% mayor de cáncer de próstata y un riesgo 88% mayor de cáncer colon y recto.

La alta ingesta de fibra por parte de los vegetarianos se cree que protege frente al cáncer de colon, aunque no todas las investigaciones lo apoyan. El entorno del colon de los vegetarianos es diferente a de unos no vegetarianos, ya que éstos tienen una menor concentración de ácidos biliares potencialmente carcinogénicos y menor cantidad de bacterias intestinales que convierten el ácido biliar primario en ácido biliar secundario carcinogénico. A su vez, las deposiciones más frecuentes aumentan la eliminación de potenciales factores carcinogénicos.

El hierro hemínico conduciría a la formación de factores cito-tóxicos en el colon aumentando el riesgo de padecer cáncer de colon; éste sería otro de los beneficios de la dieta ovolactovegetariana dado que no incluye carne. <sup>51</sup>

### **Diabetes**

Las dietas vegetarianas pueden ser útiles en el tratamiento de la diabetes. Algunas investigaciones sugieren que las dietas con mayor contenido en alimentos vegetales reducen el riesgo de padecer diabetes tipo 2. Esto se debe al alto contenido de fibra, la cual al disminuir el índice glucémico de las comidas traería beneficios en la prevención de la diabetes, reduciendo la incidencia de la misma en un 40%. La fibra produce mayor saciedad, lo que está indirectamente relacionado con la incidencia de obesidad, que sería un factor de riesgo de padecer diabetes tipo 2. <sup>52</sup>

En el Estudio de Salud en Adventistas, se demostró que las tasas de diabetes de adventistas fueron menos de la mitad que las de la población en general, y, los adventistas vegetarianos tuvieron menores tasas de diabetes que los no vegetarianos, además el riesgo de desarrollar diabetes en hombres vegetarianos, semivegetarianos y no vegetarianos fue de 1.00, 1.35 y 1.97, respectivamente, y en mujeres fue de 1.00, 1.08 y 1.93, respectivamente. Las posibles explicaciones del efecto protector de la dieta vegetariana son el menor IMC de los vegetarianos y la mayor ingesta de fibra; ambos factores mejoran la sensibilidad a la insulina. Sin embargo, en los hombres adventistas vegetarianos estudiados el riesgo de diabetes fue un 80% más alto que el de los no vegetarianos. En el mismo estudio se vio que el consumo de carne estuvo asociado directamente con un incremento en el riesgo de padecer diabetes, en los hombres, mientras que en las mujeres, el riesgo incrementó sólo cuando el consumo de carne excedía las cinco raciones por semana.<sup>53</sup>

### **Expectativa de vida**

Los adventistas tienen en general un 50 % menos de riesgo de contraer enfermedades cardíacas, ciertos tipos de cáncer, infarto y diabetes.

Los hombres adventistas que siguen una dieta vegetariana viven al menos 3 años más que los hombres adventistas que consumen carne.

En una población de 34.192 adventistas de California, que se estudió desde 1976 a 1988, se observó que la combinación de no fumar, mantener un peso normal, practicar actividad física, seguir una dieta vegetariana y consumir frutas secas, tendría un mayor potencial para aumentar la expectativa de vida hasta en 10 años más, que si se consideraran estos factores independientemente.

Los hombres adventistas de esta población vivieron 7.3 años más que el promedio de los hombres blancos californianos, mientras que las mujeres adventistas vivieron 4.4 años más.<sup>54</sup>

## **DIETAS VEGETARIANAS**

### **Descripción general**

Es cada vez mayor el número de personas con hábitos vegetarianos por razones de salud, economía, religión, ecología o filosofía. Las dietas vegetarianas se clasifican con mayor frecuencia según su nivel de exclusión de alimentos animales. Resulta cada vez más evidente que aquellos individuos que consumen dietas vegetarianas se acercan más que sus equivalentes omnívoros a los aportes dietéticos recomendados de menor ingesta grasa y mayor consumo de fibra.

La American Dietetic Association reconoce que las dietas vegetarianas bien planificadas son compatibles con un aporte nutricional adecuado. El grado en que la selección de alimentos y las

pautas de alimentación se ajustan a las recomendaciones dietéticas de cada individuo depende del tipo de dieta vegetariana elegida y del grado de selección de alimentos y planificación de las comidas. Las dietas vegetarianas pueden contener cantidades limitadas o nulas de proteínas de alta calidad, vitamina B<sub>12</sub>, vitamina D, riboflavina, calcio, zinc y hierro.

El objetivo nutricional de la dieta vegetariana consiste en lograr aportar todos los nutrientes necesarios conocidos. Una dieta bien planificada que consista en diversas verduras poco procesadas suplementadas con algo de leche y huevos (dieta lactoovovegetariana) satisface todas las necesidades de nutrientes. Planificándola cuidadosamente es posible que una dieta consistente exclusivamente en verduras resulte adecuada. Debe prestarse atención a las fuentes de nutrientes específicos que pudieran encontrarse en forma menos aprovechable o a concentraciones menores o nulas en los vegetales. La ingesta calórica debe satisfacer también las necesidades energéticas.<sup>55</sup>

### **Clasificación de las dietas vegetarianas**

- Los vegetarianos totales solo ingieren alimentos de origen vegetal
- Los “frutarianos” solo consumen fruta fresca, frutos secos y nueces, miel y aceite de oliva
- Los Lacto vegetarianos consumen alimentos vegetales junto con leche y productos lácteos
- Los lactoovovegetarianos consumen alimentos vegetales, leche y derivados y huevos
- Los Semivegetarianos o vegetarianos parciales consumen algunos grupos de productos animales pero no todos. La carne suele verse excluida, las aves o el pescado y el marisco también pueden verse excluidos. Estos individuos no consumen carnes rojas y/o pueden excluir completamente algunos grupos de productos animales, por ello, los Semivegetarianos con frecuencia se consideran a si mismos vegetarianos.
- Adventistas del Séptimo Día: La dieta recomendado por los Adventistas del Séptimo Día es la dieta ovo-lacto-vegetariana, incluyendo granos enteros, cereales, pastas, frutas y vegetales frescos, un consumo moderado de legumbres, frutos secos y semillas. Permite la inclusión de productos lácteos bajos en grasa como leche, yogur, quesos descremados y huevos. Recomiendan excluir o evitar las grasas saturadas y el colesterol, sobretodo el presente en carnes, cordero, cerdo, pollo, pescado y mariscos. Las bebidas alcohólicas, el té y el café proveen pocos nutrientes e interfieren con la absorción del resto de los alimentos presentes en la dieta, con lo cual deben evitarse.

Los adventistas analizan el tema de la alimentación desde una perspectiva cristiana y alegan que el vegetarianismo fue la “dieta original” de Dios. Según esta postura, el ser humano fue diseñado para

vivir sin necesidad de utilizar la carne como alimento. El segundo argumento se basaría en las evidencias científicas que muestran que la dieta vegetariana es la más saludable.

De acuerdo a las creencias adventistas, la alimentación que Dios estableció para el Hombre estaba originalmente basada en semillas, cereales, frutas frescas y secas. Según los adventistas, luego que Adán y Eva pecaron, Dios permitió incluir el consumo de otros alimentos vegetales, y a partir del Diluvio Universal, admitió la inclusión de ciertas carnes, prohibiendo consumir grasa y sangre.<sup>56,57</sup>

### **Recomendaciones dietéticas**

Las dietas lacto-vegetarianas y lacto-ovo-vegetarianas resultan adecuadas desde el punto de vista nutricional, si bien es preciso realizar un esfuerzo consciente para seleccionar los alimentos adecuados en cantidad suficiente para mantener el peso y salud óptimos. Si se seleccionan adecuadamente, estas dietas también satisfacen las necesidades inducidas por el estrés que supone el crecimiento, el embarazo y la lactancia.

Es preciso planificar con cuidado las dietas vegetarianas “puras” puesto que estas carecen de fuentes concentradas de proteínas con proporciones deseables de aminoácidos esenciales. Aportan también cantidades limitadas de calcio, hierro, zinc, riboflavina, vitamina B<sub>12</sub> y vitamina D.<sup>58</sup>

### **Proteínas**

Las proteínas de origen vegetal se asocian a menor valor biológico que las proteínas de origen animal. Las proteínas de las legumbres, los cereales integrales, los frutos secos y las verduras contienen todos los aminoácidos esenciales aunque aportan algunos de ellos en cantidad inferior a la correspondiente a proteínas de origen animal. El menor valor biológico de las proteínas vegetales se debe a bajos niveles de uno o varios aminoácidos esenciales. Sin embargo, cuando se consumen proteínas vegetales que proceden de diversas fuentes, se eleva la probabilidad de obtenerse una mezcla de todos los aminoácidos esenciales en proporciones similares a las halladas en proteínas de origen animal. Las combinaciones de alimento que aportan los aminoácidos esenciales en proporciones adecuadas satisfacen con idéntica eficacia que las proteínas de origen animal las necesidades proteicas a niveles mínimos de ingesta. De hecho, cuando se combinan diferentes proteínas de forma adecuada, es imposible distinguir desde el punto de vista nutricional las proteínas de origen vegetal de las de origen animal. Por lo tanto, a la hora de decidir si una dieta vegetariana satisface las necesidades proteicas nuestro criterio debe basarse en el perfil de aminoácidos derivados de la mezcla de proteínas y no en el origen o “valor” de una única proteína.

Las fuentes de proteína pueden combinarse de forma que la cantidad y proporción de aminoácidos resultantes permitan el crecimiento normal y la conservación del organismo. Con el fin de aportar una cantidad suficiente de derivados proteicos que contengan la totalidad de los aminoácidos esenciales en proporciones deseables, las comidas deberían consistir en una combinación de cereales y legumbres, de cereales y frutos secos o semillas, o de cereales y verduras.<sup>59</sup>

### **Vitamina B<sub>12</sub>**

Las dietas lactoovovegetarianas y lactovegetarianas se asocian, en general, a un aporte adecuado de Vitamina B<sub>12</sub>. Sin embargo, la vitamina B<sub>12</sub> no se halla en los alimentos de origen vegetal en cantidades adecuadas para considerarlos fuente dietética significativa. Algunas personas que se alimentan según dietas vegetarianas puras parecen disfrutar de buena salud durante muchos años o prácticamente la totalidad de su vida sin desarrollar síntomas de carencia vitamínica. Otras personas se ven obligadas a consumir suplementos de Vitamina B<sub>12</sub> o adoptar una dieta lacto vegetariana o lactoovovegetariana después de un periodo de tiempo que varía desde unos meses hasta algunos años. No se conocen con seguridad las razones que justifican esta variabilidad, puesto que los resultados de los estudios nutricionales no son uniformes. Puede obtenerse vitamina B<sub>12</sub> suplementaria para las dietas vegetarianas puras apartir de cereales de desayuno suplementados, leche de glicina (suplementada con vitamina B<sub>12</sub>) o análogos comerciales de la carne (suplementados con vitamina B<sub>12</sub>).

### **Calcio, vitamina D y Riboflavina**

Los lactoovovegetarianos son capaces de satisfacer sus necesidades de calcio y riboflavina mediante los derivados lácteos, mientras que la ingesta de estos nutrientes por parte de sujetos que siguen dietas vegetarianas puras puede ser solo marginal. Entre las fuentes de calcio en la dieta vegetariana se incluyen las hortalizas de hoja verde oscura, algunos frutos secos y semillas y la leche de glicina suplementada. La vitamina D puede obtenerse mediante exposición de la piel a la luz solar o apartir de un suplemento vitamínico.

### **Hierro y zinc**

La capacidad de absorción del hierro y el zinc puede verse influida por diversos factores dietéticos. Puede incrementarse el consumo de cereales suplementados, si bien debemos limitar los que tienen alto contenido en salvados y filatos, puesto que el ácido fítico tiende a reducir la absorción de hierro y zinc. La proporción de hierro absorbible puede incrementarse si se añade al alimento una fuente de ácido ascórbico. Resulta importante recomendar buenas fuentes alimentarias de hierro (cereales

enriquecidos, legumbres, ciruelas y pasas, hortalizas) y de zinc (pan de levadura, legumbres y frutos secos, espinacas) y subrayar que deben estar presentes en cada comida.

### **Beneficios del vegetariano**

Este tipo de alimentación brinda múltiples beneficios para la salud: bajo consumo de grasas saturadas y colesterol, alto consumo de fibra, magnesio, potasio, folato, fotoquímicos y antioxidantes como las vitaminas C, E y  $\beta$ -carotenos.

Los individuos que la siguen poseen cifras inferiores de índice de masa corporal (IMC), menos tasas de mortalidad por accidente cerebro-vascular, niveles más bajos de colesterol plasmático, menor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, menor presión arterial, y más bajas tasas de: hipertensión arterial, diabetes tipo 2, cáncer de próstata y de colon.

Con respecto a las enfermedades cardíacas, la alimentación vegetariana es rica en ácidos grasos monoinsaturados, poliinsaturados y fibra, lo que lleva a una mayor excreción de colesterol manteniendo bajo los niveles de colesterol total, colesterol LDL y triglicéridos, con menor viscosidad de la sangre y presión sanguínea reduciendo los riesgo de infarto y previniendo las dislipemias y la formación de ateromas.<sup>60</sup>

### **PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

¿Cómo es la alimentación y el estilo de vida de un grupo de adventistas del séptimo día?

### **OBJETIVOS GENERALES Y ESPECÍFICOS**

#### **Objetivo general:**

- Describir hábitos alimentarios y el estilo de vida de un grupo de la iglesia adventista del séptimo día.

#### **Objetivo Específicos:**

- Clasificar a la población estudiada según sexo y compromiso con la religión.
- Determinar el consumo de carnes y sus variedades.
- Identificar consumo de alcohol, hábito tabáquico y realización de actividad física.
- Indagar percepción de su propia alimentación.
- Determinar existencia de patologías crónicas.

## **METODOLOGÍA**

### **VARIABLES**

Las variables a analizar fueron las siguientes:

#### **Cualitativas:**

- Sexo.

- Hábitos alimentarios:

Consumo de carnes: -Si

-No

Tipos de carnes: -Pollo

-Pescados

-Cerdo

-Cordero

-Conejo

-Carne vacuna

-Otros

Consumo de otros tipos de alimentos: -Cereales

-Legumbres

-Frutas

-Verduras

-Lácteos

-Huevos

-Otros

- Existencia de enfermedades crónicas : -Diabetes

-Hipertensión

-Dislipemias

-Anemia

- Estilo de vida : -Actividad física

-Consumo de alcohol

- Consumo de tabaco

- Cumplimiento de la religión: -Ortodoxo

-No ortodoxo

- Motivos por los que eligieron la religión: -Motivos personales
  - Motivos familiares
  - Otros
  
- Percepción de la alimentación por el grupo de adventistas estudiado: -Variada
  - Muy variada
  - Poco variada

### **POBLACIÓN Y MUESTRA**

Hombres y mujeres de 18 a 50 años de edad, que formen parte de la religión adventistas del séptimo día, de la Iglesia “Los Adventista del Séptimo Día” ubicada en la localidad de Caseros en la calle Andrés Ferreyra Nro. 2900.

#### *a) Criterios de inclusión:*

- Hombre y mujeres de 18 a 50 años practicantes de la religión, que asisten a la Iglesia “Los Adventistas del Séptimo Día” ubicada en la localidad de Caseros.

#### *b) Criterios de exclusión:*

- Hombre y mujeres que pertenezcan a otra religión.
- Hombres y mujeres que pertenezcan a esta religión, pero que no cumplan con sus tradiciones.
- Personas que excluyen alimentos por intolerancias personales, alergias alimentarias o celiaquía.

#### *c) Criterios de eliminación:*

- Encuestas incompletas.



## **DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN**

El diseño fue del tipo exploratorio-descriptivo; transversal y observacional.

## **TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN DE DATOS**

Se utilizó una encuesta autoadministrada para obtener información sobre los hábitos adventistas y alimentarios de los integrantes de una iglesia adventista de la zona de Caseros, así como también, padecimiento de enfermedades crónicas y estado nutricional de los mismos.

El análisis de los datos se realizó mediante cálculos estadísticos como frecuencia, promedio, porcentaje, etc; donde se pudo obtener resultados y de esta manera analizarlos.

## **RESULTADOS**

Se encuestaron 30 personas de las cuales 17 fueron mujeres y 13 hombres.

Con respecto al consumo de carnes en general, del total de encuestados, un 80% (24 encuestados) refirió comer algún tipo de carne, todos ellos son consumidores de pescados, el 92% son consumidores de pollo, el 79 % de carnes vacuna, el 58 % de cordero y el 4 % de cerdo.

(figuras N°1 y N°2)

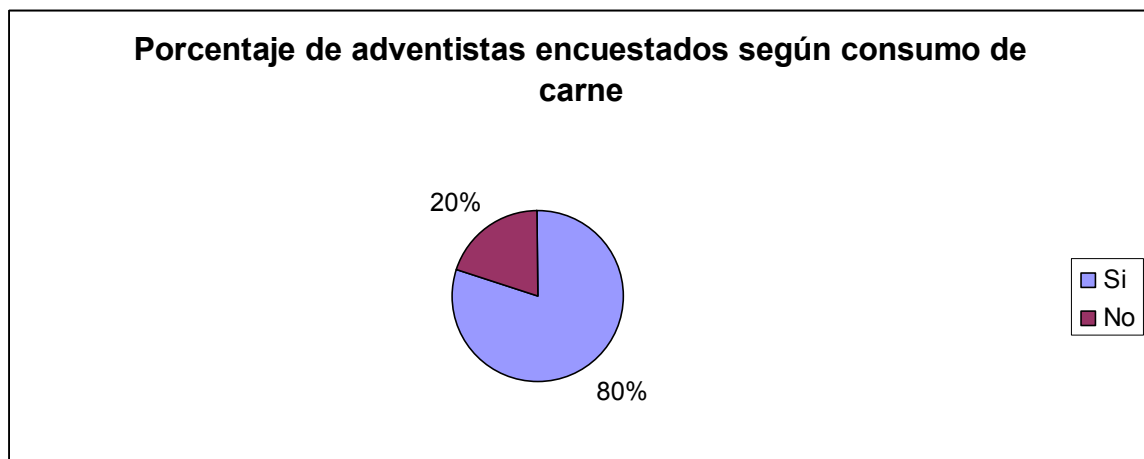


Figura N°1

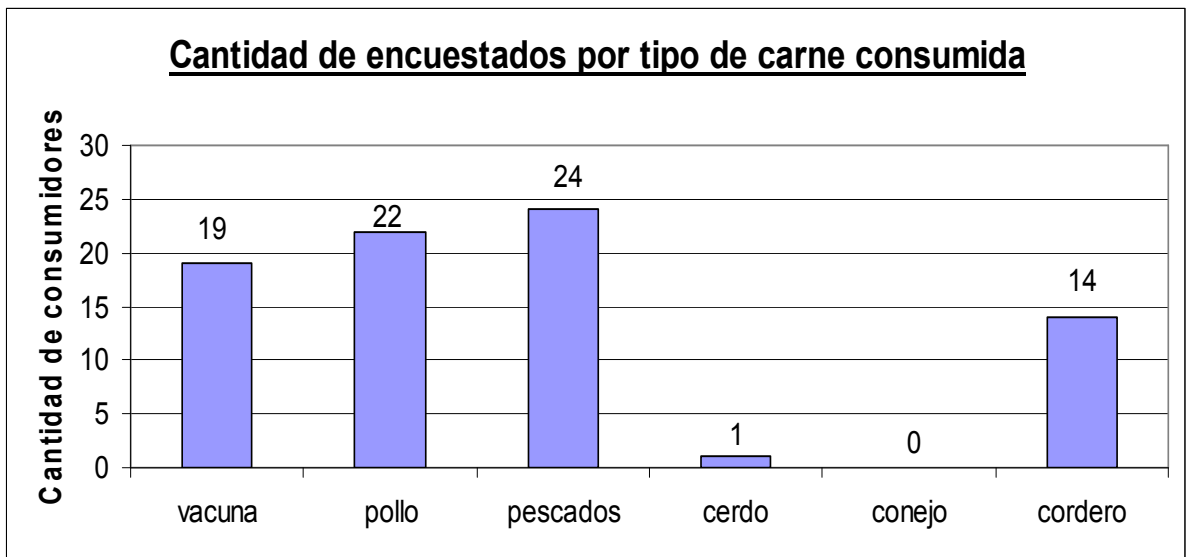


Figura N°2

En la figura N°3 se puede observar que el 63% (19 encuestados) de los adventistas llevan una práctica de su religión en forma ortodoxa, y el 37% (11 encuestados) de ellos son practicantes no ortodoxos.

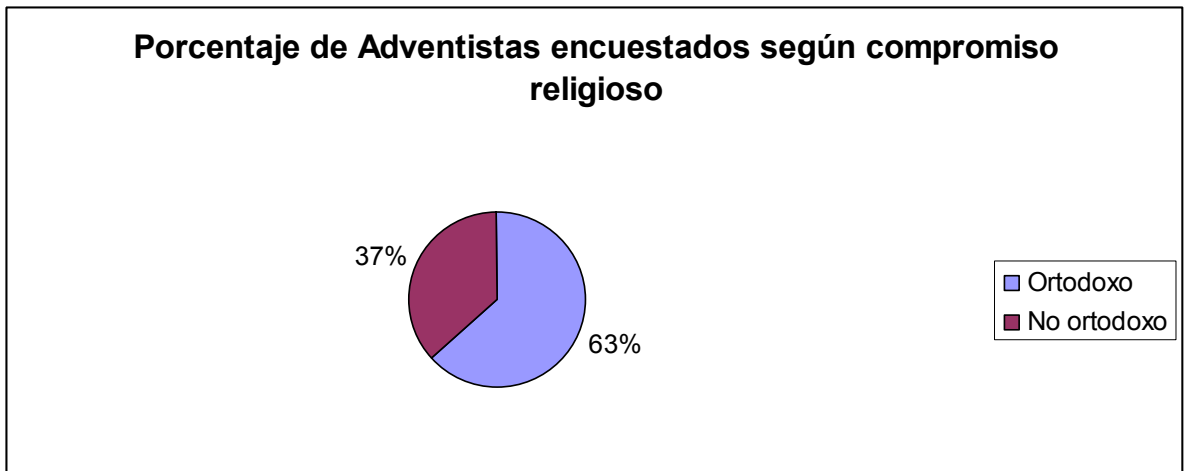


Figura N°3

En la figura N°4 se puede observar que en su gran mayoría, el 90 % (27 encuestados) de los adventistas practican esta religión por diferentes motivos personales; y sólo el 10 % (3 encuestados) por motivos familiares.

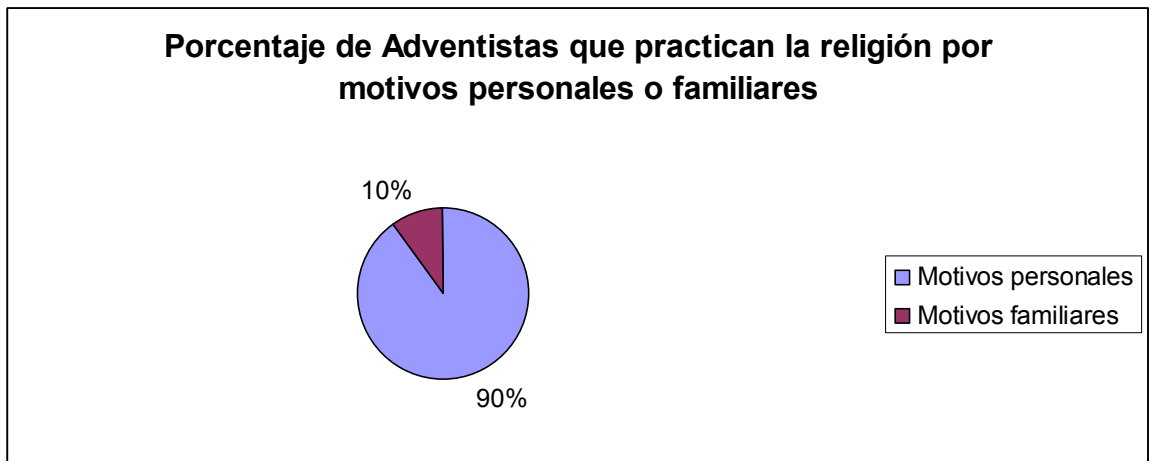


Figura N°4

En la figura N°5 se indica con respecto al consumo de cigarrillo que el 80% (24 encuestados) de la población adventista no fuma y solo el 20% fuma (6 encuestados)

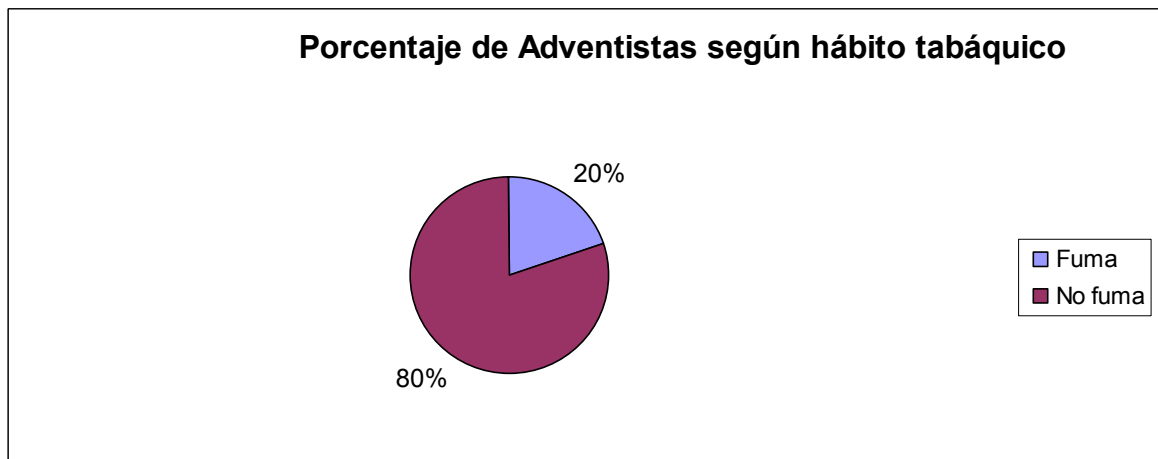


Figura N°5

En la figura N°6 se aprecia que el 60 % (18 encuestados) practica actividad física y el 40 % (12 encuestados) restante no practica; la mayoría de los que no practican actividad física alegaron como motivo la falta de tiempo para el mismo.



Figura N°6

En la figura N°7, se observa que de las 18 personas que realizan actividad física, el 44 % (10 personas) lo realiza 2 veces por semana; el 39 % (7 personas) 3 o más veces por semana; y solo el 17 % (3 personas) lo realiza una vez por semana.

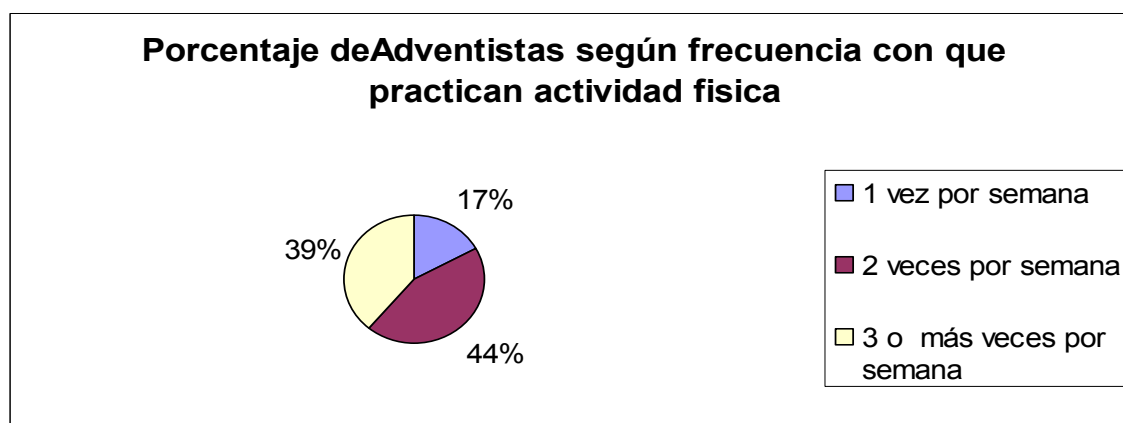


Figura N°7

En la figura N°8 , se observa que de un total de 30 encuestados, casi la mitad de la población adventista estudiada, no padece enfermedades. El 47 % de la población no padece ningún tipo de enfermedad, el 26,6 % padece hipertensión arterial, el 6,6 % padece sobrepeso, el 6,6 % problemas cardíacos, y un bajo porcentaje del 3,3 % padece diabetes, colesterol alto, obesidad, anemias y bajo peso.

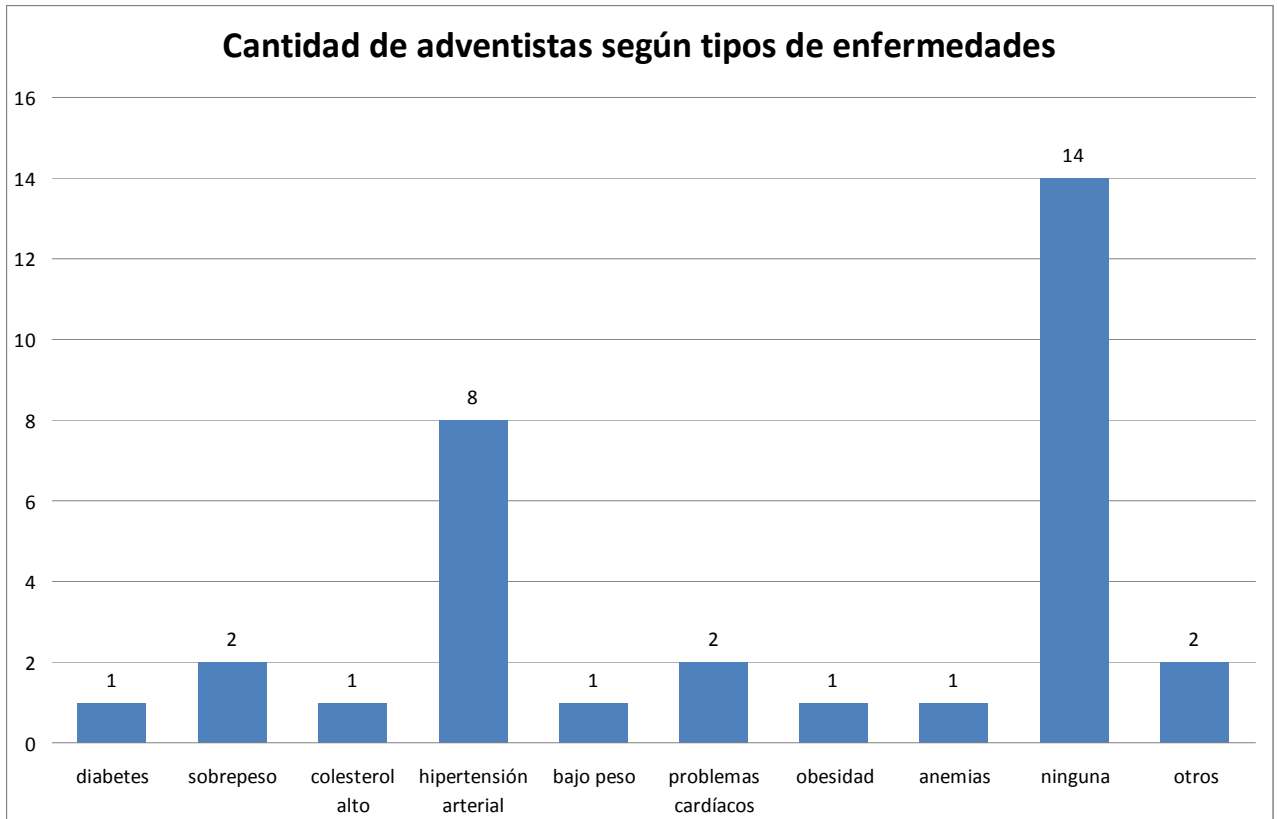


Figura N°8

En la figura N°9 se muestra que el 47% (14) de las personas no presentan ninguna enfermedad, el 43% (13) de las personas presenta una sólo enfermedad y el 10% (3) de las personas presenta 2 o más enfermedades.

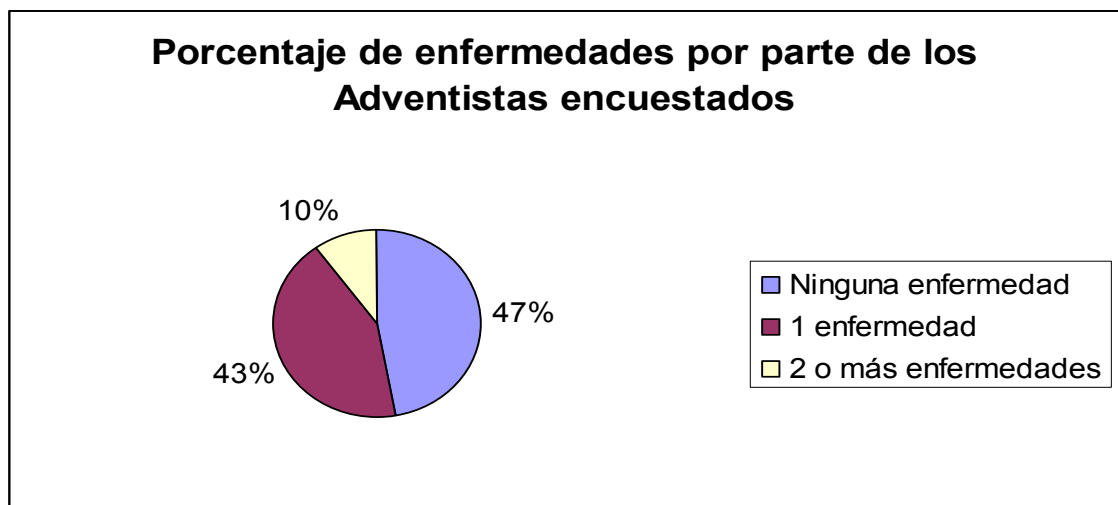


Figura N°9

En la figura N°10, según la auto-percepción de los encuestados, el 74 % (22 encuestados) refiere tener un tipo de alimentación muy variada, el 23 % (7 encuestados) variada y el 3 % (1 encuestado) una alimentación poco variada.

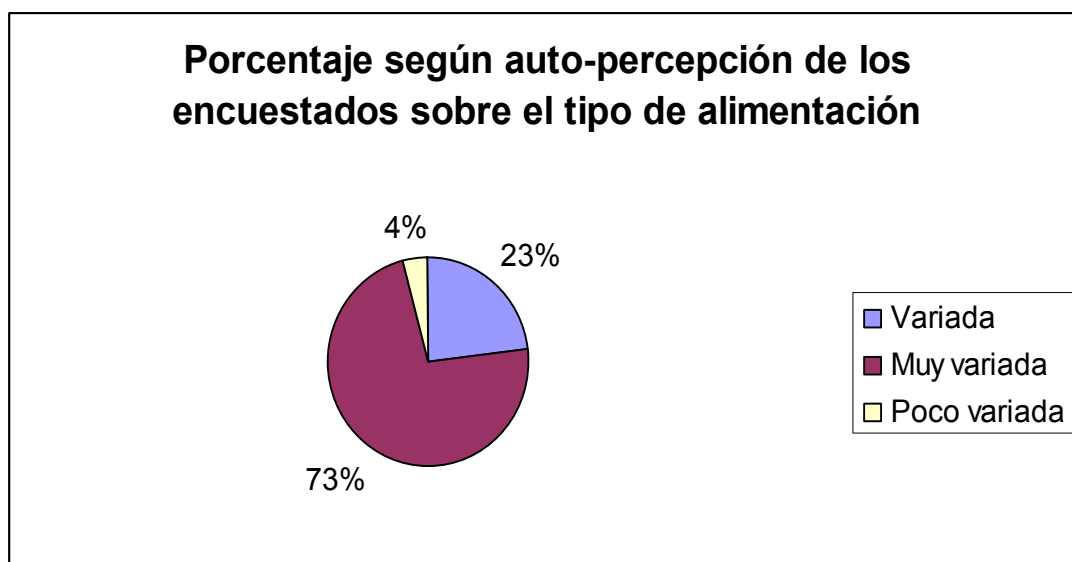


Figura N°10

En la figura N°11 se puede observar que de un total de 30 encuestados, todos consumen cereales, frutas, verduras y lácteos; el 96,6 % legumbres y semillas; el 90 % consume huevos y solo el 6.6 % consumen otros alimentos.

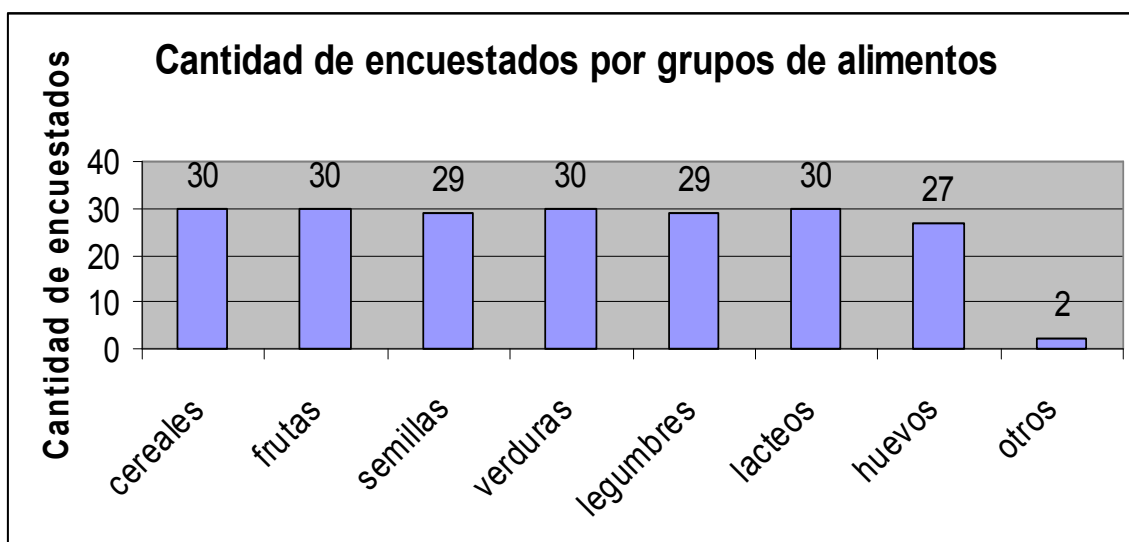


Figura N °11

En la figura N°12 se aprecia que el 73 % de los Adventistas consumen lácteos descremados (22 encuestados) y solo 27 % ( 8 encuestados) lácteos enteros.

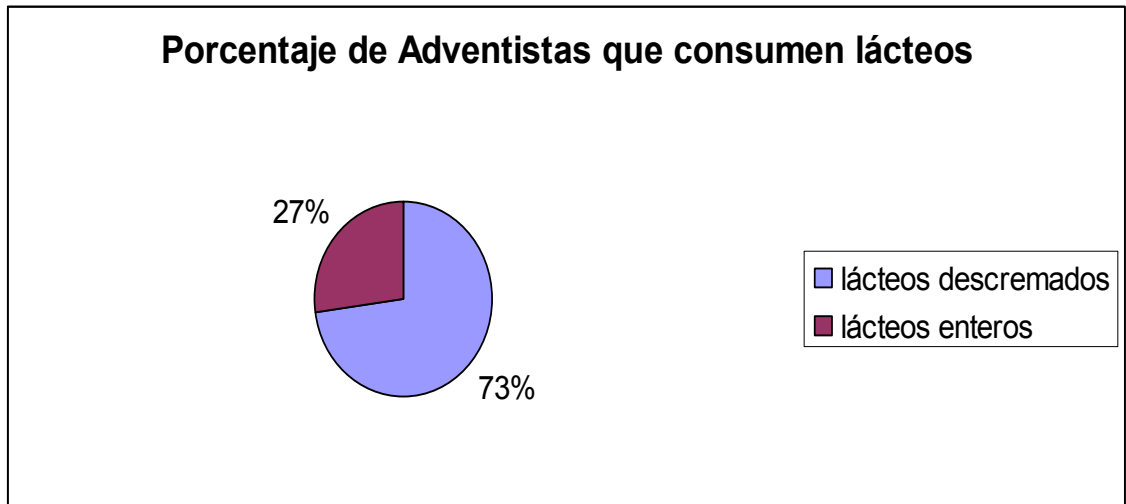


Figura N°12

## CONCLUSIÓN

Este grupo religioso considera al ser humano como una unidad bio-psico-espiritual indisoluble. Según ellos, Dios desea que el Hombre tenga salud física y espiritual; el cuerpo humano es el templo del espíritu santo y por lo tanto, para glorificar a Dios y prepararse para la llegada de Jesús, el cuidado del cuerpo es primordial. Por este motivo, los adventistas se abstienen de consumir algunos alimentos, cafeína, tabaco y alcohol, realizan actividad física regularmente y cumplen con las horas de sueño necesarias para un buen descanso.

Los adventistas analizan el tema de la alimentación desde una perspectiva cristiana y alegan que el vegetarianismo fue la “dieta original” de Dios. Según esta postura, el ser humano fue diseñado para vivir sin necesidad de utilizar la carne como alimento. El segundo argumento se basa en evidencias científicas que muestran que la dieta vegetariana es la más saludable.

De acuerdo a las creencias adventistas, la alimentación que Dios estableció para el hombre estaba originalmente basada en semillas, cereales, frutas frescas y secas.

Según los adventistas, luego que Adán y Eva pecaron, Dios permitió incluir el consumo de otros alimentos vegetales, y a partir del Diluvio Universal, admitió la inclusión de ciertas carnes, prohibiendo consumir grasa animal y sangre.

De acuerdo a la Biblia, los animales que no están permitidos para ser consumidos por los humanos son el camello, conejo, liebre y cerdo, pero sí aquellos con pezuña, hendida y que sean rumiantes. Las aves están permitidas, excepto aquellas que figuran en la Biblia como inmundas; tampoco están permitidos los mariscos por ser considerados impuros.

Los adventistas consideran que es fundamental moderar las cantidades de alimentos; también le dan importancia al orden y horario de las comidas. Por otro lado, evitan las bebidas cafeinadas como café, té y gaseosas por estimular el envenenamiento y abuso de estas sustancias, tal como sucede con el tabaco y las drogas (opio). La obediencia de los adventistas a todas estas condiciones, se debe a que confían en que obedecer a Dios es una manera de adorarlo y de acceder a una mejor salud y felicidad.

Se realizaron 30 encuestas auto-administradas, que fueron respondidas en forma anónima por mujeres y hombres practicantes de esta religión, de las cuales 17 fueron mujeres y 13 hombres. Que el 80% de los adventistas consumen algún tipo de carne, dentro de los que consumen carne, el pescado resultó ser el de mayor consumo y el de menor consumo fue el cerdo.

Con respecto al estilo de vida de la población adventista estudiada, es muy saludable debido a que el 80 % no fuma; con respecto a la actividad física, el 60 % de la población realiza algún tipo de ejercicio físico, en su mayoría 2 veces por semana.



De la población adventista estudiada, una proporción considerable no padece enfermedades crónicas, y esto podría atribuirse al tipo de alimentación y estilo de vida que practican. El 43 % de la población no padece ningún tipo de enfermedad, el 24 % padece hipertensión arterial, el 6 % sobrepeso y/o problemas cardíacos, y menos 3 % padece diabetes, colesterol alto, obesidad, anemias y/o bajo peso. Se mostró también, que el 43 % de las personas presenta una sólo enfermedad y el 10% de las personas presenta 2 o más enfermedades asociadas.

Sería de gran interés para próximas investigaciones poder contar con mayores pruebas científicas, y poder abarcar grupos más grandes de Adventistas del Séptimo día para poder tener mas fundamentos que acrediten o no un beneficio de este tipo de alimentación y estilo de vida sobre las enfermedades crónicas, teniendo en cuenta que la mayoría de los estudios hallados se basan en alimentaciones ovolactovegetarianas de individuos vegetarianos que no son específicamente adventistas del séptimo día.

## **BIBLIOGRAFÍA**

1. Willet W. Lessons from dietary studies in Adventists and questions for the Future. Am J Clin Nutr 2003; 78: 539S.
2. Herndon Booton. El Séptimo Día. Buenos Aires. 1963. Editado por Peuser. 41-160.
3. Seventh-Day Adventist Church <http://www.adventists.org> (consultado el 25 de Mayo de 2011)
4. Willet W. art cit
5. Idem
6. Binkley J, Jensen G. Diet., Life Expectancy and Chronic Disease: Studies of Seventh-day-Adventists and Other Vegetarians by Gary E. Fraser. Am J Clin Nutr 2004; 79 525-526.
7. Herndon Booton. Op cit
8. De White, Elena G. Consejos sobre el régimen alimenticio. Buenos Aires, Julio de 1969. Editado por Asociación Casa Editora Sudamericana.
9. López, Suárez. Alimentación Saludable Guía Práctica para su realización. Buenos Aires. 2002. Editorial Akadia.
10. Le Roy O, Días San Martín. Dieta vegetariana en la edad pediátrica. Gastroenterol. Latinoam 2010; Vol 21, N° 1: 9-14.
11. Haddad E, Sabaté J, Whitten C. Vegetarian Food guide pyramid: a conceptual Framework. Am J Clin Nutr 1999; 70: 615S-619S.
12. Mangels A, Messina V, Vesanto M. ADA position: Vegetarian Diets. J Am Diet Assoc. 2003; 103: 748-765
13. Venti C, Johnston C. Modified Food Guide Pyramid for Lactovegetarian and Vegans. J Nutr 2002; 132: 1050-1054.
14. Mahan K, Arlin M. Krause, Nutrición y Dietoterapia. Octava Edición. Editado por McGraw Hill. México 1997. 65-69.
15. Pamplona Roger Jorge. ¡Disfrútaló! Alimentos que curan y previenen. Segunda Edición. Editado por Safeliz. Buenos Aires. 2003. 27-104.
16. Hu F. Plant-based foods and prevention of cardiovascular disease: an Overview. Am J Clin Nutr 2003; 78:544S-551S.
17. Messina V, Vesanto M, Mangels A. A new food guide for North American Vegetarians. Can J Diet Prac Res 2003; 64: 82-86.
18. Mahan K, Arlin M. Op cit
19. Mangels A, Messina V, Vesanto M. art cit

20. A'sok A. Vegetarianism and vitamin B-12 (cobalamin) deficiency. Am J Clin Nutr 2003; 78: 3–6.
21. Nacional Academy of Sciences <http://www.iom.edu/Reports/2000/Dietary-Reference-Intakes-for-Thiamin-Riboflavin-Niacin-Vitamin-B6-Folate-Vitamin-B12-Pantothenic-Acid-Biotin-and-Choline.aspx> (consultado el 29 de Mayo de 2011)
22. Hunt J. Bioavailability of iron, zinc and other trace minerals from vegetarian Diets. Am J Clin Nutr 2003; 78: 633S-639S.
23. Rauma A, Mykkänen H. Antioxidant Status in Vegetarians Versus Omnivores. Nutrition 2000; 16: 111-119.
24. Kneks P, Ritz J, et all. A Antioxidant vitamins And coronary heart disease risk: a pooled analysis of 9 cohorts; Am J Clin Nutr 2004. 80:1508-1520
25. Cook J, Reddy M. Effect of ascorbic acid intake on nonheme-iron absorption From e complete diet. Am J Clin Nutr 2001; 73: 93-98
26. Torresani M E. Cuidado Nutricional Pediátrico. Buenos Aires. 2001. Pag. 721-727 Editorial Akadia.
27. Portela M L, Vitaminas y minerales en Nutrición. Editorial Lopez. Buenos Aires. 1994. 10-19, 87-96.
28. Mangels A, Messina V, Vesanto M. art cit
29. Venti C, Johnston C. Modified Food Guide Pyramid for Lactovegetarian and Vegans. J Nutr 2002; 132: 1050-1054.
30. Mangels A, Messina V, Vesanto M. art cit
31. Venti C, Johnston C. art cit
32. Mangels A, Messina V, Vesanto M. art cit
33. Venti C, Johnston C. art cit
34. Messina V, Vesanto M, Mangels A. art cit
35. Willett W. art cit
36. Hu F. art cit
37. Willett W. art cit
38. Sabate J. Nut consumption and body weight. Am J Clin Nutr.2003; 78: 47S–50S
39. Hu F. Plant-based foods and prevention of cardiovascular disease: an Overview. Am J Clin Nutr 2003; 78:544S-551S.
40. Willett W. art cit
41. Rarajaram S, Sabaté J. Health Benefits of a Vegetarian Diet. Nutr 2000; 16:531-533.
42. Willett W. art cit

43. Loma Linda University of Medical Center USA <http://www.llu.edu/public-health/health/about.page> (consultado el 5 de junio de 2011)
44. Mangels A, Messina V, Vesanto M. art cit
45. Appleby P, Davey G, Key T. Hypertension and blood pressure among meat Eaters, fish eaters, vegetarians and vegans in EPIC- Oxford. Public Health Nutr 2002; 5: 645-654.
46. Mangels A, Messina V, Vesanto M. art cit
47. Rarajaram S, Sabaté J. art cit
48. Sabaté J. The contribution of vegetarian diet to health and disease: a paradigm Shift Am J Clin Nutr 2003; 78: 502S-531S.
49. Oh R, Brown D. Vitamin B 12 Deficiency. Am Fam Physician 2003; 67: 979-986
50. Hu F. art cit
51. Iglesia Adventista en Buenos Aires <http://www.abo.org.ar> (consultado el 7 de junio de 2011)
52. Rarajaram S, Sabaté J. art cit
53. Mangels A, Messina V, Vesanto M. art cit
54. Willett W. art cit
55. Kizlasky A, Bases nutricionales del plan de alimentación vegetariano. Editado por Asesoría en Nutrición SRL. Buenos Aires 2004.
56. Herndon Booton. Op cit
57. Kizlasky A. art cit
58. Jenifer K, Nelson, et all. Dietética y Nutrición: Manual de la Clínica Mayo. Editorial Harcourt Brace. Año 1996. Capítulo 4. Nutrición Normal. Página 68.
59. Jenifer K, Nelson, et all. Art cit
60. ADA Position of the American Dietetic Association: Vegetarian Diets. (2009) en <http://www.adaevidencelibrary.com> (consultado el 1 de junio de 2011)

**ANEXOS****Encuesta: Alimentación y Hábitos Adventistas**

1. ¿Es usted adventista ortodoxo? Marque con una cruz lo que corresponde

1.1.1 SI

1.1.2 NO

2. ¿Cuáles fueron los motivos que lo llevó a usted a elegir este tipo de religión?

.....

.....

.....

.....

3. ¿Cuánto tiempo hace que usted practica esta religión?

.....

.....

.....

.....

4. ¿Consume algún tipo de carne? (Marque con una cruz la o las opciones que corresponden)

4.1.1 Carnes vacuna

4.1.2 Cerdo

4.1.3 Pollo

4.1.4 Cordero

4.1.5 Pescados

4.1.6 Conejo

4.1.7 Ninguna

4.1.8 Otros. Especifique cuales:.....

.....

.....

.....

5. ¿Se considera vegetariano? (Marque con una cruz)

5.1.1 SI

5.1.2 NO

6. ¿Consume alguno de los siguientes grupos de alimentos? (Marque con una cruz)

6.1.1 Cereales

6.1.2 Legumbres

6.1.3 Frutas

6.1.4 Verduras

6.1.5 Semillas

6.1.6 Lácteos (leche-yogurt-queso)

6.1.7 Huevos

6.1.8 Otros. Cuáles?

7. Si consume lácteos, los mismos son: (Marque con una cruz). Si no consume lácteos pase a la pregunta 8.

7.1.1 Enteros

7.1.2 Descremados

8. ¿Hay algún método de cocción prohibido para su religión? Marque con una cruz

8.1.1 SI

8.1.2 NO

Si hay algún método prohibido, describa el mismo.

.....

.....

.....

.....

9. ¿Suele consumir bebidas alcohólicas? (Marque con una cruz)

9.1.1 SI

9.1.2 NO

10. ¿Es usted fumador? Marque con una cruz

10.1.1 SI

10.1.2 NO

11. ¿Practica usted actividad física?( Marque con una cruz)

11.1.1 SI

11.1.2 NO (pase a la pregunta 14)

12. ¿que tipo de actividad física realiza?

.....

.....

.....

.....

13. ¿Con qué frecuencia? Marque con una cruz

13.1. 1 vez por semana

13.1.3 2 veces por semana

13.1.4 3 o más veces por semana

14. ¿Hay alimentos prohibidos dentro de su religión? Marque con una cruz

14.1.1 SI

14.1.2 NO (pase a la siguiente)

.....  
.....  
.....  
.....

15. ¿Usted cree que su alimentación es? (Marque con una cruz).

15.1.1 Variada

15.1.2 Muy variada

15.1.3 Poco variada

16. ¿Padece algún tipo de las siguientes enfermedades? Marque con una cruz. Puede elegir más de una opción

16.1.1 Diabetes

16.1.2 Hipertensión

16.1.3 Obesidad

16.1.4 Sobrepeso

16.1.5 Bajo peso

16.1.6 Anemias

16.1.7 Colesterol Alto

16.1.8 Problemas Cardíacos

16.1.9 Ninguna (fin de la encuesta)

16.2.0 Otros. Especifique cuales:

.....  
.....  
.....  
.....

17. ¿Cree que la alimentación adventista ha disminuido los síntomas con respecto a la enfermedad que padece?

.....  
.....  
.....  
.....

MUCHAS GRACIAS POR SU COLABORACION

