ANEXOS

Posturas:

Las más grandes organizaciones de nutricionistas del mundo avalan las dietas vegetarianas estrictas, partiendo por la "**Academia de Nutrición y dietética"** (1), la asociación de nutricionistas más grande de estados unidos, **en la que respalda las dietas vegetarianas, mencionando además los beneficios medioambientales que conllevan estas dietas:**

«Las dietas vegetarianas (vegana incluida) planeadas de manera apropiada son sanas, nutricionalmente adecuadas y pueden aportar beneficios para la prevención y el tratamiento de ciertas enfermedades. Estas dietas son apropiadas para todas las etapas de la vida, incluyendo el embarazo, lactancia, niñez, pubertad, adolescencia y la tercera edad. También para atletas. Las dietas basadas en vegetales son más sostenibles medioambientalmente que las dietas ricas en productos de origen animal porque consumen menos recursos naturales y causan un impacto medioambiental mucho menor».

La asociación de dietistas de Canadá el año 2003, publicó un artículo respaldando a la Asociación americana de dietética (2)y el 27 de noviembre del 2014, publicó en su web una guía respaldando nuevamente las dietas vegetarianas estrictas o veganas bien planificadas (4):

«Una dieta vegetariana incluye granos, verduras, frutas, legumbres (frijoles, arvejas y lentejas), semillas y frutos secos. Se excluye carne, pescado, aves de corral, productos lácteos y los huevos y los productos que contienen estos alimentos. Una dieta vegetariana saludable tiene muchos beneficios para la salud, incluidos las tasas más bajas de la obesidad, enfermedades del corazón, presión arterial alta, colesterol alto, diabetes tipo 2 y ciertos tipos de cáncer. Se puede tomar la planificación de obtener suficiente proteína, hierro, zinc, calcio, vitaminas D y B12 y grasas omega-3 de los alimentos o suplementos. Una dieta vegetariana saludable puede satisfacer todas sus necesidades de nutrientes en cualquier etapa de la vida, incluyendo cuando está embarazada, amamantando o para los adultos mayores»

En agosto de 2011, ***la Asociación Británica de Dietética*** (The British Dietetic Association, BDA), publicó una hoja informativa titulada «***Vegetarian diets»*** en la que puede leerse lo siguiente con respecto a las dieta vegetariana (5): «*las dietas vegetarianas bien planificadas son apropiadas para todas las etapas de la vida y tienen muchos beneficios. Estas directrices le ayudarán a disfrutar de todos los beneficios para la salud y garantizar que está comiendo alimentos nutritivos y una dieta completa».*

En 2005, ***la British Nutrition Foundation*** publicó el número 30 de su «***Nutrition Bulletin***». En las páginas 132–167 está el documento «Vegetarian nutrition» (6), y en él puede leerse lo siguiente: *«Una dieta vegetariana o vegana bien planificada y equilibrada puede ser nutricionalmente adecuada, sin embargo las dietas más extremas, como las dietas estrictas macrobióticas y las dietas crudas, son a menudo bajas de energía y de una serie de micronutrientes, haciéndolas totalmente inadecuadas e inapropiadas para los niños. El destete en una dieta vegetariana sigue el mismo principio que el destete en una dieta omnívora, aunque se debe tener cuidado para asegurarse de que una dieta vegetariana es suficientemente energética y*

rica en nutrientes para los niños. Los estudios de los niños vegetarianos y veganos en el Reino Unido han revelado que su crecimiento y desarrollo están dentro del rango normal».

El 23 de octubre de 2006, la revista La Gaceta Médica publicó en la página 20 de su número 175 un artículo titulado **«La dieta vegetariana sí, pero bien planificada y con vitamina B12»** en el que se habla del respaldo que la AEDN (Asociación Española de Dietistas-Nutricionistas) mostró hacia la postura sobre dietas vegetarianas. En él se dice lo siguiente (7): *"El congreso de la AEDN fue el marco elegido para presentar, a nivel nacional, un documento de consenso elaborado por la Asociación Americana de Dietética sobre el vegetarianismo. Y las conclusiones son que una dieta vegetariana, incluso estricta, bien planificada, se puede llevar en todas las fases de la vida. "Es muy importante que los profesionales lo sepamos porque cada vez acude más gente a consulta a preguntar sobre las posibilidades de esta alimentación", comenta Iva Marqués, presidenta del comité científico. "A veces tendemos a rechazar esta práctica como si fuera a conllevar deficiencias nutricionales, y no tiene por qué"*

En 2013 el Australian Health and Medical Research Council, del Gobierno de Australia, publicó en su web la guía **«Australian Dietary Guidelines»**, que en la página 35 dice lo siguiente (8): *"Las dietas vegetarianas adecuadamente planificadas, incluyendo vegetarianos totales o dietas veganas, son saludables y nutricionalmente adecuadas. Las dietas vegetarianas bien planificadas son apropiadas para todas las etapas del ciclo de vida".*

En 2013 la Queensland Dietitians, del Gobierno de Queenslan, el segundo estado más grande de Australia, publicó el artículo **«Healthy eating for vegan pregnant and breastfeeding mothers»** en el que se dice lo siguiente (9): *"La alimentación saludable es importante en todas las etapas de la vida, especialmente durante el embarazo. Sus opciones de qué comer y beber en este momento pueden afectar su salud y la salud de su bebé durante muchos años después. Una dieta vegetariana bien planificada es capaz de cumplir con los requerimientos nutricionales para el embarazo y amamantamiento".*

La Sociedad Argentina de Nutrición (SAN) se ha posicionado públicamente respecto a la alimentación vegetariana en la página 37 del documento «Alimentación vegetariana» puede leerse lo siguiente(10): "Las dietas vegetarianas adecuadamente planificadas, incluidas las dietas totalmente vegetarianas o veganas, son saludables y nutricionalmente adecuadas".

El Comité de Médicos para una Medicina Responsable (Physicians Committee for Responsible Medicine(PCRM)) es una organización no lucrativa apoyada por más de 5.000 médicos y con 100.000 seguidores, con sede en Washington DC (EEUU). En su página web hay publicado un artículo titulado "Vegetarian Foods: Powerful for Health" en el que dice lo siguiente (11): "Multitud de estudios han demostrado los remarcables beneficios para la salud de una dieta vegetariana".

En junio de 2001 el Journal of the American Dietetic Association publicó dos estudio, uno titulado "Considerations in planning vegan diets: Infants"(12) y el otro "Considerations in planning vegan diets: Children"(13) en el que se dice lo siguiente: *"Las dietas vegetarianas adecuadamente planificadas pueden satisfacer las necesidades nutricionales de los lactantes. La postura de la American Dietetic Association y de la American Academy of Pediatrics es que las dietas vegetarianas pueden promover el crecimiento normal de los bebés. Es importante que los padres proporcionen*

alimentos adecuados a los niños veganos, utilizando directrices como las de este artículo[11]". El estudio que se refiere a los niños también dice que las dietas veganas bien planificadas pueden alcanzar los requerimientos nutricionales de estos[13].

En 1997, la Asociación Dietética de Nueva Zelanda (Dietitians NZ) avaló la postura de la Asociación Americana de Dietética sobre dietas vegetarianas de la siguiente manera: "La Asociación Dietética de Nueva Zelanda ha adoptado y avalado el artículo sobre la postura de las dietas vegetarianas pulicado por la Asociación Americana de Dietética (ADA), "Dietas vegetarianas", publicado en el Journal of the American Dietetic Association 1997; 97: 1317– 21" (14).

La OMS publicó en su artículo "Promoting a healthy diet for the WHO Eastern Mediterranean Region: user-friendly guide" (15) en donde enfatiza en comer más alimentos intergales, también dice que los grupos de personas que siguen una dieta vegetariana estricta tienen que prestar atención a ciertos nutrientes, mostrando que al considerar ciertos alimentos se puede alcanzar los requerimientos nutricionales de esos nutrientes críticos.

La asociación americana del corazón (*American Heart association*) ha publicado en su página el 26 de septiembre del 2016 un artículo que habla sobre las dietas vegetarianas, dice (16): *"Las dietas vegetarianas pueden ser saludables y nutricionalmente adecuadas si están cuidadosamente planificadas"*

El colegio americano de medicina deportiva publicó en el año 2010 un artículo que concluye (17): *"vegetarianos, veganos, flexitarianos y dietas nutritarianas son opciones saludables para atletas serios"*

El año 1999 La Revista Americana de nutrición clínica, (the American journal of clinical nutrition publicó un artículo titulado Convergence of plant-rich and plant-only diets (convergencia de dietas ricas en plantas a dietas solo en plantas) en donde dicen (18): *"El panel concluyó que la evidencia para una convergencia de opinión científica sobre la seguridad y la salud de la dieta de sólo vegetales que son adecuadamente planificadas para satisfacer todas las necesidades de nutrientes en comparación con las dietas basadas en vegetales es considerable."*

La universidad de Harvard tiene un artículo publicado en su página web que postula (19): "*Con un poco de planificación, una dieta vegetariana equilibrada y variada puede satisfacer las necesidades de nutrientes de casi todo el mundo. En algunos casos, esto requerirá el uso de alimentos fortificados o suplementos. Es de vital importancia encontrar otras fuentes de los principales nutrientes en los alimentos que están optando por no comer. Incluye cantidades adecuadas de todos los nutrientes esenciales cada día."*

Un análisis acerca de la reducción del riesgo de cáncer en dietas vegetarianas, hecho por la universidad de Carolina del norte publicado el año 2010 concluyó (20):
"La directa e indirecta evidencia tomada junta sugiere que las dietas vegetarianas son estrategias útiles para reducir el riesgo de cáncer"

La revista del colegio americano de cardiología en Febrero del 2017 publicó una revisión bibliográfica titulada Controversias cardiovasculares sobre las tendencias nutricionales (Trending Cardiovascular Nutrition Controversies) en donde establece (21):*"La evidencia indica que una dieta que se basa predominantemente en plantas está asociada con mejoras en los factores de riesgo en la enfermedad ateroesclerótica, la reducción de la progresión de la enfermedad coronaria, y efectos beneficiosos sobre la enfermedad ateroesclerótica. Un patrón de dieta basada en plantas juega un papel importante en la reducción del riesgo en la enfermedad ateroesclerótica.*

El 2 de Junio de 2010, la Organización de las Naciones Unidas (ONU) afirmó en un informe titulado "Assessing the Environmental Impacts of Consumption and Production: Priority Products and Materials", que un cambio global hacia una alimentación sin productos de origen animal es vital para salvar al mundo del hambre, de la escasez de combustible y de los peores impactos del cambio climático. El punto 2 de la página 82 del informe, dice (22): *"Los impactos de la agricultura se espera que aumenten sustancialmente debido al crecimiento demográfico, el aumento del consumo de productos animales. A diferencia de los combustibles fósiles, es difícil buscar alternativas: la gente tiene que comer. Una reducción sustancial de los impactos sólo sería posible con un sustancial cambio de dieta en todo el mundo, lejos de los productos de origen animal"*

En 2015, el Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável de la Associação Portuguesa dos Nutricionistas, promovido por la Direção-Geral da Saúde del Gobierno de Portugal, publicó una guía titulada «Linhas de Orientação para uma alimentação vegetariana saudáve» en la que se avala la alimentación vegetariana (23): *"Las pautas para una dieta vegetariana saludable propuestas en este documento se tuvieron en cuenta para un individuo adulto sano, y no deben, por lo tanto, ser extrapolables a otras fases del ciclo de vida. La conveniencia de esta "dieta" a las distintas etapas del ciclo de vida, incluso en la infancia, adolescencia, embarazo, lactancia, ancianos y deportistas también implica una buena planificación y seguimiento de la misma"*

El Departamento de Salud del Gobierno de Hong Kong en su página web tiene un artículo, titulado "Pautas para dietas vegetarianas", en donde entrega consejos para las personas que quieren seguir una dieta vegetariana y sus beneficios para la salud (24)

El departamento federal de salud pública de Suiza, en su informe de las recomendaciones generales para salud, resume recomendaciones generales para personas vegetarianas y veganas, tanto para ancianos, niños, madres embarazadas y madres en lactancia (25).

Un artículo publicado el año 2003, en La Revista Americana de nutrición clínica concluyó (26): *"Los avances científicos recientes parecen haber dado lugar a un cambio de paradigma: las dietas basadas en gran medida en alimentos vegetales, como las dietas vegetarianas bien equilibradas, se consideran más como una mejora en la salud más que como causantes de enfermedades, en contraste con las dietas basadas en carne."*

La revista médica The Permanente, ya ha publicado dos artículos con el fin de actualizar a médicos acerca de las dietas basadas en plantas y como poder recomendarlas. El artículo publicado el año 2013 (27) sugiere que médicos deberían entender este tipo de dietas por sus potenciales beneficios para la salud, como son pérdida de peso y reducción del riesgo de enfermedades cardiovasculares y mortalidad comparado con las dietas que no son a base de plantas. Por otro, el

artículo publicado el año 2016 (28) ofrece a los médicos y otros profesionales de la salud una visión general de los innumerables beneficios de una dieta basada en plantas, así como detalles sobre como mejorar la manera de lograr un plan de comidas equilibrado y nutritivo.

Situación en Chile

Se realizó el primer censo online para estimar cuántos vegetarianos existen aproximadamente en chile. La encuesta online fue respondida por 13.023 personas (29). Claramente no es el número total pero sí sirve para obtener datos relevantes como que la mayoría de las personas vegetarianas viven en el centro del país y número no menos importante lo hace en el norte, sur y centro sur; así como la mayoría de los vegetarianos ya sean hombres o mujeres tienen rango de edad entre 19 y 30 años, rango de edad totalmente productivos (29).
Un estudio de la Facultad de Medicina de la Universidad del Desarrollo analizó la conducta alimentaria de 266 personas vegetarianas y veganas, gracias a lo cual se pudo realizar el primer perfil de cómo llevan una alimentación vegetariana estas personas (30). Y lo alarmante , es que se concluye que existe un elevado porcentaje de veganos y especialmente vegetarianos residentes en Chile que poseen los conocimientos insuficientes para lograr una dieta equilibrada y evitar la carencia de nutrientes, lo que hace necesario, primero, la declaración de una postura de parte de las entidades relacionadas a la salud y, con eso, que los profesionales de salud estén capacitados en esta área del conocimiento para orientar adecuadamente a estas personas, ya que la principal fuente de información de vegetarianos y veganos es internet según dicho estudio. Por eso la importancia de declarar una postura como entidades pertenecientes a la salud en Chile.

Con respecto a la legislación chilena, el ministerio de salud en el decreto 5, en el artículo número 5 (31), menciona a la alimentación vegetariana como base de los conocimientos de la naturopatía, creemos que es importante reconocer a la alimentación vegetariana estricta como una opción más, siempre que sea adecuadamente planificada, dentro de las recomendaciones nutricionales chilenas.

Bibliografía:

1. Academy of Nutrition and Dietetics. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. J Acad Nutr Diet. 2016;116:1970-1980.
2. American Dietetic Association and Dietitians of Canada. Position of the American Dietetic Association and Dietitians of Canada: Vegetarian Diets. Can J Diet Prac Res 2003; 64:62-81
3. Eduard Baladía, Julio Basulto y Maria Teresa Comas. Colaboración de Raul Bescós. Postura de la Asociación Americana de Dietética y de la Asociación de Dietistas de Canadá: Dietas Vegetarianas. Junio 2003 Volumen 103 Número 6 Páginas 748-765.
4. Dietitians of Canada. [https://www.dietitians.ca/]. Healthy Eating Guidelines for Vegans. Nov 27, 2014. https://www.dietitians.ca/Your-Health/Nutrition-A-Z/Vegetarian-Diets/Eating-Guidelines-for-Vegans.aspx
5. The Association of UK Dietitians. Vegetarian diets. BDA October 2014. Review date October 2017. Version 7. https://www.bda.uk.com/foodfacts/home#healthy_eating
6. Frankie Phillips. Vegetarian nutrition. BNF. 2005 June. Volume 30. Pages 132–167.

7. La dieta vegetariana sí, pero bien planificada y con vitamina B12. La Gaceta Médica. 2006. N° 175. (pág. 20)
8. Australian Health and Medical Research Council. Australian Dietary Guidelines. Australian dietary guidelines. 2013. (Pág 35)
9. Dietitian/ Nutritionists from the Nutrition Education Materials Online, "NEMO", team. «Healthy eating for vegan pregnant and breastfeeding mothers». 2013. https://www.health.qld.gov.au/__data/assets/pdf_file/0024/152790/antenatal_vegan.pdf
10. Dr. Diego, Gallo, Lic. Marcela Manuzza, Lic. Natalia Echegaray, Dr. Julio Montero, Dra. Mariana Munner, Dra. Alicia Rovirosa, et al. Alimentación Vegetariana. Sociedad Argentina de Nutrición (SAN)
11. Physicians Committee for Responsible Medicine. [http://www.pcrm.org/]. Washington D.C. : PCRM. c2001. Disponible en: http://www.pcrm.org/health/diets/vegdiets/vegetarian-foods-powerful-for-health
12. ANN REED MANGELS, PhD, RD, FADA; VIRGINIA MESSINA, MPH, RD. Considerations in planning vegan diets: Infants. J Am Diet Assoc. 2001 June;101 (6):670-677.
13. VIRGINIA MESSINA, ANN REED MANGELS. Considerations in Planning Vegan Diets: Children J Am Diet Assoc. 2001 June;101 (6): 661-669
14. New Zealand Dietetic Association. Vegetarian Diets – American Dietetic Association, POSITION PAPER. J Am Diet Assoc.1997; 97: 1317–1321.
15. Promoting a healthy diet for the WHO Eastern Mediterranean Region: user-friendly guide. http://applications.emro.who.int/dsaf/emropub_2011_1274.pdf
16. American heart association. http://www.heart.org/HEARTORG/HealthyLiving/HealthyEating/Vegetarian-Diets_UCM_306032_Article.jsp#.WUGGEWjhAdV
17. Joel Fuhrman and Deana M. Ferreri. Fueling the Vegetarian (Vegan) Athlete. American College of Sports Medicine. 2010. https://www.drfuhrman.com/content-image.ashx?id=65m12qvx5stmidc00uft3w
18. Johanna Dwyer. Convergence of plant-rich and plant-only diets. 1999. http://ajcn.nutrition.org/content/70/3/620s.full.pdf+html
19. Harvard Univeristy. https://bagmeals.dining.harvard.edu/vegvgn
20. Amy Joy Lanou. Barbara Svenson Reduced cancer risk in vegetarians: an analysis of recent reports. 2010. 1 Department of Health and Wellness. University of North Carolina Asheville https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3048091/pdf/cmr-3-001.pdf
21. Andrew M. Freeman, Pamela B. Morris, Neal Barnard, Caldwell B. Esselstyn, Emilio Ros, ArthurAgatston, et all. Trending Cardiovascular Nutrition Controversies. Volume 69, Issue 9, March 2017. Journal of the American College of Cardiology. http://www.onlinejacc.org/content/69/9/1172
22. United Nations Environment Programme, 2010, Assessing the Environmental Impacts of Consumption and Production - Priority Products and Materials, http://www.unep.fr/scp/publications/details.asp?id=DTI/1262/PA
23. Gobierno de Portugal, 2015, Linhas de Orientação para uma alimentação vegetariana saudáve , http://nutrimento.pt/activeapp/wp-

content/uploads/2015/07/Linhas-de-Orienta%C3%A7%C3%A3o-para-uma-Alimenta%C3%A7%C3%A3o-Vegetariana-Saud%C3%A1vel.pdf
24. Departamento de Salud del Gobierno de Hong Kong. http://www.cheu.gov.hk/eng/info/2plus3_36.htm
25. Departamento Federal de Salud Pública de Suiza. http://www.dietethics.eu/fr/nutrition/recommandations-nationales/suisse.php?lang=FR
26. Joan Sabaté. The contribution of vegetarian diets to health and disease: aparadigm shift?. Am J Clin Nutr 2003;78(suppl):502S–7S.
27. Philip J Tuso, MD; Mohamed H Ismail, MD; Benjamin P Ha, MD; Carole Bartolotto, MA, RD. Nutritional Update for Physicians: Plant-Based Diets Perm J 2013 Spring;17(2):61-66
28. Julieanna Hever, MS, RD, CPT. Plant-Based Diets: A Physician's Guide. Perm J 2016 Summer;20(3):15-082
29. Vegetarianos Chile. www.vegetarianoschile.cl Censo Online. Año 2013.
30. Jerusa Brignardello G. Lisu Heredia P. María Paz Ocharán S. Samuel Durán A. "Conocimientos alimentarios de vegetarianos y veganos chilenos". Rev Chil Nutr Vol. 40, Nº2, Junio 2013.
31. OTORGA RECONOCIMIENTO AL NATURISMO Y REGULA A LA NATUROPATÍA COMO PROFESIÓN AUXILIAR DE LA SALUD. https://www.leychile.cl/Navegar?idNorma=1051691&idVersion=2013-06-08