

Brasil reconoce la alimentación vegana como saludable

El Ciudadano · 25 de septiembre de 2015



Un paso más para romper los prejuicios! El Ministerio de Salud de Brasil acaba de lanzar una nueva versión de la Guía de Alimentos para la población brasileña y, por primera vez, reconoce la dieta vegana como una opción saludable.

Sobre la base de las encuestas oficiales, la publicación cambió por completo el tono de su última versión, impresa en 2006, presentando la dieta vegana como una forma natural de comer que no incluye alimentos de origen animal. Según la guía, el consumo de carne, productos lácteos y huevos no es algo necesario para tener una dieta saludable.

Eso si siempre y cuando se ponga especial atención en la elección y la combinación de alimentos que serán parte de la alimentación. Al ser mas restrictiva, mayor es la necesidad de atención y, finalmente, el monitoreo por un nutricionista “, según dice la guía.

La publicación también recomienda reducir el consumo de carne para evitar problemas de salud – como la obesidad y las enfermedades del corazón – y también para aliviar la presión sobre el medio ambiente. “La disminución de la demanda de productos de origen animal reduce notablemente las emisiones de gases de efecto invernadero (responsables del calentamiento global), y reduce la deforestación como resultado de la creación de nuevas áreas de pastoreo y el uso intensivo de agua”, dice el manual.

La Guía de Alimentos para la población brasileña se distribuye de forma gratuita en las escuelas y hospitales de todo el país. La publicación representa la posición oficial del gobierno y es utilizada como referencia por los profesionales de la salud – incluyendo médicos y nutricionistas.

visto en **EcoCosas**

Fuente: El Ciudadano