





width="600" loading="lazy">

“La nutrición forma parte no solo de la prevención sino también del tratamiento”, dijo. El consumo de alimentos ultraprocesados es uno de los principales factores en el desarrollo de enfermedades que pueden ser mortales.

“Dentro de lo que causa el cáncer, solamente el 5 por ciento puede ser atribuido a los genes. El 95 por ciento como factor principal es el medioambiente, dentro del cual lo más importante es la dieta: 30 o 35 por ciento. Hay que empezar a sacar de la dieta los alimentos ultraprocesados”.

El profesor de la Universidad Nacional de la Plata compartió estudios científicos que han demostrado que el consumo de carne roja en exceso y de alimentos procesados y refinados, puede aumentar considerablemente el riesgo de cáncer.

Por ello, es importante “salir de las trampas” de la industria alimenticia, que ofrece información falsa sobre los alimentos en su empaquetado. Además, argumentó que la mejor alternativa es tener una alimentación basada en plantas sin procesar o mínimamente procesadas.

### **¿Por qué comer plantas es importante?**

Al tener un alto contenido en fibra, las plantas ayudan a que las bacterias dentro del cuerpo se mantengan saludables. Además, las grasas vegetales son del tipo insaturadas, a diferencia de las grasas animales, que, consumidas en exceso, producen problemas cardiovasculares.

“Las plantas tienen fitoquímicos, que son pequeñas dosis de sustancias medicinales. Esos fitoquímicos ayudan a que tengas una salud adecuada y rica en nutrientes y minerales, como potasio, hierro y calcio”, comentó.

Los fitoquímicos tienen un efecto antiinflamatorio crónico en el organismo, el cual ayuda a prevenir cáncer y diabetes.

### **¿Son seguras las dietas veganas?**

Se ha podido saber más acerca de qué tan seguras son las dietas veganas gracias a revisiones de dos años y medio en las que se analiza la información científica.

Tanto la Sociedad Británica Dietética como la Asociación Americana Dietética de Norteamérica, que cuenta con más dietistas afiliados en el mundo, llegaron a la postura de que las dietas vegetarianas adecuadamente planificadas son saludables.

“Además, las dietas vegetarianas bien planificadas son apropiadas para todas las etapas del ciclo vital, que incluye embarazo, lactancia, infancia, niñez y adolescencia”.

El Dr. Eugenio Viviani compartió con los asistentes el modelo de un plato vegano adecuado. La mitad del plato contiene frutas y vegetales, mientras que la otra mitad se divide en dos: una parte para cereales integrales y otra para legumbres, de donde se obtiene proteína.

### **TecSalud busca promover la alimentación sana**

“Resulta clara la importancia de conferencias como ‘Nutrición basada en plantas’ en un país con la tasa más alta de diabetes, sobrepeso y obesidad de Latinoamérica”, mencionó la nutrióloga Dixia Ramírez.



width="600" loading="lazy">

La también directora del Departamento de Nutrición de la **Escuela de Medicina y Ciencias de la Salud**, mencionó la importancia de la nutrición para poder alcanzar los tres pilares de la visión hacia el 2030 de TecSalud: bienestar, prevención y longevidad.

“Ustedes sabrán que estamos en una situación en que, si no nos cuidamos ahora, en diez o veinte años habrá una población muy grande de adultos que tendrán condiciones de salud no favorables si no los ayudamos. Esta es una buena estrategia para ayudarles a mejorar su salud” aseguró.