

TRANSICIÓN AL VEGETARIANISMO, SEGUIMIENTO PROFESIONAL ADECUADO DRA. NÉLIDA FERRADAS*

La alimentación vegetariana, planeada y controlada por profesionales de la salud produce beneficios saludables. Resultados basados en la evidencia y reconocidos por OMS, ADA, SAN, OPS. La Transición Alimentaria (TA) es un proceso que requiere del monitoreo, evaluación y seguimiento de profesionales de la nutrición-alimentación.

El objetivo de esta ponencia es mostrar como durante la transición alimentaria (TA), período sensible, el seguimiento profesional adecuado (SPA) con perfil ayurvédico, simplifica el pasaje del omnivorismo al vegetarianismo.

La medicina Ayurveda y su visión ampliada del ser humano, único e irreproducible, es fuente de recursos y facilitadora de las transiciones.

Surge del seguimiento médico de individuos que optaron por el vegetarianismo, que implementan pautas básicas como: entrenamiento alimentario, rutinas Ayurvédicas saludables, observancia de tendencias individuales, valoración de etapas vitales, estado de equilibrio / desequilibrio, relación del individuo-cuerpo-naturaleza, durante la TA favorece y enriquece al proceso.

Protocolo

a) de ingreso: evaluación médica psicofísica y de laboratorio. Diagnóstico de prakriti, vikriti. Implementación informada del programa a seguir: duración estimada, estrategias y optimización de los resultados mediadores de la salud integral. Según el caso se decide con la familia el pasaje alimentario (omnivorismo_vegetarianismo/tipos).

b) de seguimiento: consulta periódica, hasta la adopción de hábitos saludables.

Conclusiones: seguimiento profesional adecuado (SPA)

1. Promueve la nutrición ampliada/ nutrición mas allá de la comida
2. Sostiene el objetivo de una vida integralmente sana
3. Mejora los hábitos, la calidad de vida, el estado de ánimo
4. Sostiene las ventajas y previene las desventajas
5. Fortalece la diversidad alimentaria, cuidado del medioambiente, y el respeto por otros seres vivos

Palabras claves: Transición Alimentaria, Seguimiento Profesional adecuado

* DRA. NÉLIDA FERRADAS

Médica UBA. Pediatra y Hebiatra. Formación en Nutrición y Alimentación. Formación en Medicina Ayurveda y Alimentación Ayurveda. Docente de Fundación Salud Ayurveda Prema. Miembro directivo de AMARA