

A través de esta sección pretendemos facilitar al farmacéutico algunas herramientas —sitios web, seminarios, cursos, congresos y bibliografía específica— para la búsqueda de información sobre temas que pueden ser de su interés como gestor de una pequeña empresa del ámbito de la salud.

## Dieta vegetariana

**MAGDALENA REAL**

Documentalista. [iuris.doc](http://iuris.doc). [www.iurisdoc.com](http://www.iurisdoc.com)

La dieta vegetariana es un régimen alimentario completo que aporta todos los nutrientes exigibles a una nutrición sana y variada. Se considera vegetariana la persona que prescinde de carne y pescado en su dieta, y que basa ésta en el consumo de cereales, legumbres, frutas y vegetales. Hay distintos tipos y grados de dietas vegetarianas, en función de los alimentos que se incluyen y se omiten en ellas. Los *veganos* no admiten ningún tipo de productos derivados de los animales, incluyendo el huevo y los lácteos. Quienes admiten el consumo de huevos y leche en su dieta son conocidos como *ovolactovegetarianos*. Los *lactovegetarianos* no admiten el consumo de huevos, carne ni pescado, pero sí que toman productos lácteos. Los *ovovegetarianos*, por el contrario, si enriquecen su dieta con huevos, mientras que los *apivegetarianos* incluyen en ella la miel. Lo *crudívoros* siguen una dieta en la que se consumen productos crudos o ligeramente tibios, que en ningún caso han sido calentados por encima de 46,7 °C, y nunca cocidos. Por último, los *vegetalianos* se alimentan exclusivamente de vegetales. Su lista de alimentos prohibidos es bastante larga e incluye alimentos como carnes, embutidos, aves, grasa animal, pescado, conservas, congelados, cereales blanqueados o refinados, bebidas industriales azucaradas, azúcar industrial, miel, quesos o huevos, entre otros muchos.

### Recursos web

#### *International Vegetarian Union*

Sitio web de la Unión Vegetariana Internacional donde se puede encontrar mucha información sobre el vegetarianismo, desde libros a recetas, pasando por la relación del vegetarianismo con diversos ámbitos de la vida y la cultura, como la religión o la ciencia.  
<http://www.ivu.org/spanish/>

#### *Unión Vegetariana Española*

Información sobre vegetarianismo en general, nutrición, cocina vegetariana, etc. También se encuentran foros y publicaciones diversas sobre el tema.  
<http://www.unionvegetariana.org/>

#### *Asociación Vegana Española*

Sitio centrado en el veganismo, en el que se da una visión amplia de lo que supone esta vertiente del vegetarianismo. Entre la información disponible se encuentran noticias, boletines informativos, cartas enviadas a la prensa, etc.  
<http://www.ivu.org/ave/>

#### *Hazte vegetariano.com*

Portal sobre vegetarianismo de AnimaNaturalis, donde se encuentran explicadas las razones por las que es sano ser vegetariano, así como una breve guía de cómo empezar a serlo.  
<http://www.haztevegetariano.com/>

#### *El rincón vegetariano*

Asociación que quiere promover la vida sana mediante el vegetarianismo y el respeto por la naturaleza. Contiene un blog, recetas e ideas varias sobre menús, cosmética, nutrición, etc.  
<http://www.elrinconvegetariano.com/>

#### *Vegetarianismo.net*

Página que promueve el vegetarianismo con el objetivo de mejorar la calidad de vida de los animales. Combina información sobre la liberación animal y el vegetarianismo, explicando la fuerte interrelación existente entre ambos movimientos.  
<http://www.vegetarianismo.net/>

#### *Asociación Vida Sana*

Asociación vegetariana por excelencia que da todo tipo de información sobre el estilo de vida vegetariano y que además ofrece cursos y publicaciones muy diversos para mantenerse constantemente informado.  
<http://www.vidasana.org/>

#### *Centro Vegetariano l'Atelier*

Centro que es, al mismo tiempo, restaurante, pensión y escuela de cocina, y se centra exclusivamente en el estilo de vida vegetariano.  
<http://www.ivu.org/atelier/index-esp.html>

#### *American Dietetic Association*

Asociación dietética de Estados Unidos que recomienda la dieta vegetariana y explica el porqué de su recomendación alegando los puntos fuertes que tiene.  
<http://www.eatright.org/>

#### PCRM: Physicians Committee for Responsible Medicine

Asociación que recomienda la comida vegetariana explicando a fondo los beneficios que ésta aporta y las enfermedades que previene.  
<http://www.pcrm.org/>

### Formación

#### *Corazón Verde*

Organiza: Centro de Educación Ambiental Corazón Verde  
Modalidad: presencial  
Lugar: Alicante  
Duración: 16 h  
Más información:  
[http://www.corazonverde.org/ecologia/formacion/cocina\\_vegetariana/cursococina.htm](http://www.corazonverde.org/ecologia/formacion/cocina_vegetariana/cursococina.htm)

#### *Cocina vegetariana para disfrutar*

Organiza: Cocina Kalabaza  
Modalidad: presencial  
Lugar: Bilbao  
Duración: 10 h  
Más información:  
<http://www.emagister.com/cocina-vegetariana-para-disfrutar-cursos-2451859.htm>

#### *Cursos de cocina vegetariana*

Organiza: Igualdad Animal/CreatiVegan.net  
Modalidad: presencial  
Lugar: Madrid  
Duración: 02/03/2007-11/03/2007  
Más información:  
<http://www.creativegan.net/>

### Bibliografía

Título: *La buena cocina vegetariana*  
Autor: Prandoni A, Zago Fabio  
Edita: de Vecchi  
Año: 2007

Título: *Nutrición humana y cocina vegetariana*  
Autor: Alfonso E  
Edita: Ediciones Librería Argentina  
Año: 2007