

Fecha: 09-06-2023
Medio: Las Últimas Noticias
Supl.: Las Últimas Noticias
Tipo: Noticia general

Pág.: 13
Cm2: 737,4
VPE: \$ 4.054.930

Tiraje: 91.144
Lectoría: 224.906
Favorabilidad: ☐ No Definida

Título: Nutriólogo de Clínica Las Condes y los crudiveganos: "Pueden tener trastornos y déficit alimentarios"

Polémica agrupación ecológica del Cajón del Maipo no come alimentos cocidos

Nutriólogo de Clínica Las Condes y los crudiveganos: "Pueden tener trastornos y déficit alimentarios"

"La mayoría de los estudios muestran que los pacientes que inician dietas veganas o vegetarianas tienen poco conocimiento nutricional para mantener una dieta equilibrada", dice el nutriólogo Juan Carlos Vega.

MARCELO POBLETE

"No comen proteínas, no sé de dónde echan a andar las neuronas", contó el soldador que denunció a una comunidad ecológica Arcofiris, por una supuesta inhumación ilegal de un lactante en San José de Maipo. "La comunidad siempre había sido vegetariana", agregó el denunciante, "pero las familias que llegaron en pandemia impulsaron el crudiveganismo", dijo quien fuera fundador de la agrupación. Además, le llamó la atención lo delgados que estaban sus integrantes y la rutina de alimentación que practicaban (lea la nota aquí <https://tinyurl.com/27kwrt5z>).

En qué consiste

El crudiveganismo, se supone, es un estilo de vida y una dieta. Sus adeptos evitan el consumo de alimentos de origen animal: la carne, los lácteos o huevos y no hierven nada. Por ejemplo, reemplazan el pan de trigo clásico por masa madre sin refinar. En vez de comer pastas tradicionales las hacen con maíz, arroz, quínoa, centeno o hasta legumbres. "Es alguien que come 100% vegetal, como alguien que es vegano, es decir, sin productos animales ni derivados, pero además, le suman el tema de no cocinarlo", explica el doctor Juan Carlos Vega, nutriólogo Clínica Las Condes. "No tener ningún alimento que se procese con una temperatura mayor a 42 grados Celsius. O sea, vegetales crudos", añade. ¿Problemas relevantes? "Respecto a los patrones de alimentación que cualquier persona comienza a adaptar sin un conocimiento nutricional importan-



CLAUDIO VERA

"No somos carnívoros ni vegetarianos.

Cuando comes comidas cocidas, las defensas bajan. No hay ningún ser vivo, animal, que coma alimentos cocinados, salvo los domesticados y civilizados", argumenta el higienista Mauricio Esteban.

te", advierte.

Higienista

Alguien quien asegura no comer ningún tipo de proteínas por décadas es el higienista Mauricio Esteban (67). En sus abundantes apariciones en televisión se encarga de repetir una frase: "Nacemos solos, crecemos traicionados, vivimos embrutecidos y morimos intoxicados". Dice que vio la noticia de la comunidad que practicaba el crudiveganismo en "Las Últimas Noticias" y comenta: "Lo encuentro absurdo, porque yo llevo más de 50 años sin consumir proteínas y no tengo ninguna dificultad de neuronas ni de alimentación ni de salud", resalta en alusión a lo delgado de los líderes, según el relato de uno de los fundadores. Sobre higienismo, la corriente nutricional y hasta filosófica a la que adhiere, dice que tiene más de 200 años, que nació en Estados Unidos, cuando Herbert Shelton hizo el primer instituto en el estado de Florida. "Permaneció hermético durante 150 años. Hay como cinco tipos de higienismo, pero el

que yo practico es el higienismo integral", menciona. "Los médicos no han podido refutar, las personas puedan entrar a mi página, higienismo.cl (<https://tinyurl.com/269rag5y>) y ver que hay pacientes que se han recuperado o han evitado amputaciones", promociona. "Todos, sin ninguna medicina; simplemente, con alimentación. Yo tengo 67 años y vivo igual que si tuviera 19 años", presume.

Aparato digestivo

Mauricio Esteban asegura haber estado horas en un hospital con infectados de coronavirus y nunca se contagió. "Porque generamos unas defensas tan potentes y poderosas que no le temes a nada", asegura. ¿Por qué? "Porque el aparato digestivo del ser humano tiene una longitud diferente al animal carnívoro y al vegetariano. El del ser humano es cuatro veces más largo que el de un animal carnívoro y cuatro veces más corto que un animal vegetariano. No somos carnívoros ni vegetarianos. Cuando comes comidas cocidas, las defensas bajan.

No hay ningún ser vivo, animal, que coma alimentos cocinados, salvo los domesticados y civilizados", argumenta el higienista.

Evitar infecciones

El nutriólogo Juan Carlos Vega dice que hay que poner ojo y preocuparse de tener ciertos nutrientes con la dieta basada solo en vegetales: "El hierro, el zinc, la vitamina B 12, los omega-3, el calcio y la vitamina D. La mayoría de los estudios muestran que los pacientes que inician dietas veganas o vegetarianas tienen poco conocimiento nutricional para mantener una dieta equilibrada. Con la dieta crudivegana pueden tener trastornos y déficit alimentarios, desnutrición, alteraciones del crecimiento, y poco desarrollo muscular por la poca ingesta de aminoácidos", advierte. Por su parte, Benjamín Pizarro, medical advisor de Examedi, agrega que si se hace una dieta que solo considere alimentos crudos, "puede haber riesgos si es que son de una procedencia dudosa o si fueron expuestos a microorganismos", complementa.