

## HISTORIA DEL VEGETARIANISMO

El origen de la dieta vegetariana y de la dietética en general lo podemos situar en los albores de los grandes movimientos o sistemas ético-religiosos y médicos, en los cuales aparece como ritual de salud y de purificación.

A lo largo de todo su proceso evolutivo, la dieta aparece claramente marcada como pauta de conducta sana, corporal y espiritual, en el marco de una medicina moralista.

En la actualidad ha producido un gran choque, cuando ha resurgido en Occidente, con las costumbres alimenticias de hoy en día. Se tiende a clasificarla como una técnica eficaz, dentro de la medicina científica, para mejorar el estado de salud del cuerpo, pero no podemos dejar de lado sus matices éticos y espirituales.

Los pioneros de la dieta vegetariana en el siglo XX basan su opción dietética en la mejora de la salud, la regeneración de su fuerza y la de sus hijos y también en cuestiones de orden espiritual. Felipe Torres (1960) y Bellsolá (1974) escriben sobre precursores vegetarianos. Grandes personajes de diferentes épocas fueron vegetarianos y convencieron a sus seguidores de la tremenda importancia de la dieta. Estos autores recogen referencias de Homero, Zoroastro, Buda, Pitágoras, Hipócrates, Platón, Epicuro, Celso, Séneca, San Agustín, San Juan Crisóstomo, Santo Domingo, Leonardo da Vinci, Cervantes, Spinoza, Newton, Voltaire, Franklin, Linneo, Rousseau, Goethe, Hufeland, Emerson, Letamendi, Tolstoi, Edison, Gaudi, Gandhi, Russell, Teilhard de Chardin, etc. Los movimientos Adventistas también la basaron en sentimientos religiosos, con un cierto enfrentamiento con el mundo científico por el miedo a ser atacados.

Incluso cuando se plantean los primeros estudios sobre la dieta vegetariana con el método epidemiológico se tiene miedo a que estos estudios puedan echar abajo la dieta. Se cuenta la anécdota de Harbinge que en hablando en 1948 con el Decano de la Universidad de Lomanlinda dijo: "Si descubres que la dieta vegetariana es deficiente nos pondrás en evidencia" a lo que responde: "Si es deficiente, nosotros debemos ser los primeros en conocerlo". (Patria1999).

El criterio médico-naturista, a lo largo de toda su trayectoria, ha considerado a la dieta como fundamento clave del régimen de vida, y principalmente la dieta vegetariana.

El origen de la palabra "diaita" es griego y fue utilizado por los griegos, especialmente por Pitágoras y los alumnos de su escuela. La "Diaita Kala Physin" es la recta ordenación del régimen de vida es lo que regula el microcosmos del hombre con el macrocosmos del universo; al regular el cuerpo, lo purifica.

La "diaita" de Pitágoras se convierte, con Hipócrates, en el siglo V antes de Cristo, en una parte de la técnica médica que ayuda a mantener el equilibrio del hombre sano y a mejorar al enfermo. (Lain1986). En tiempos más actuales, para los médicos naturistas españoles, esta dieta significa regular nuestro régimen de vida según corresponde a la naturaleza humana.

Para el médico hipocrático, la dieta incluye los hábitos de vida, alimentación, ejercicio, reposo, baños, actividad

profesional, relaciones y normas sociales. La Dieta junto con la Fisis ayudan a mantener y recuperar la salud.

El arte médico hipocrático dejó el hecho de cuidar el régimen de vida como una parte importante de su actuación. A un médico se le considera hipocrático cuando permanece fiel a su capacidad curativa y a tratar en primer lugar mediante el régimen de vida.

La dietética galénica que se seguirá en la Edad Media estará basada en las llamadas "res non naturales" que serán la luz, el aire, la comida y la bebida, el movimiento y el reposo, el sueño y la vigilia, la excreciones y secreciones, y las pasiones (El medio ambiente y la educación).

¿Por qué no naturales? La explicación la dará el Aragonés Arnau de Vilanova en su obra "Introductorium medicinalium speculum" que estructura en tres partes.

\* Res naturales: que pertenecen a la naturaleza del hombre. Son:

- los elementos: el fuego, aire, tierra y agua.
- los humores: sangre, flema, bilis y bilis negra.
- los miembros: Corazón, hígado, riñón, cerebro.
- las complexiones o temperamentos.
- las virtudes: atractiva, convertiva, retentiva y expulsiva.
- las operaciones: hambre, secreción etc.
- los espíritus.

\* Res non naturales, o situaciones medioambientales que favorecen.

\* Res contra natura: situaciones que produce enfermedades.

La sobriedad y la dieta van juntas en esta medicina de la Edad Media, junto con la moral. Los ejecutores principales de esta medicina, los médicos árabes y judíos propondrán un código dietético muy parecido al actual, con tendencia a la dieta vegetariana. Las órdenes monásticas cristianas en cuya base y reformas está presente la dieta vegetariana: cartujos, trapenses, camandulenses siguen manteniendo la dieta vegetariana, así como el ayuno, como parte de su orden de vida.

Esta doble vertiente corporal y anímica sigue en los siglos XVI y XVII con obras como el "Tratado de la vida sobria" de Luig Cornaro (1558) y el "Hygiesticon" de Leonard Leys (1641)

El libro de mayor influencia en la medicina naturista y en la dieta vegetariana será el de "Macrobótica", escrito por Cristoph Wilhelm Hufeland (1762-1836).

Teodor Hahn (1824-1883), influido por las ideas de Hufeland y tratado con Hidroterapia por Rausse, es el primero en reunir la idea de la fuerza vital con la prescripción de la hidroterapia y la dieta vegetariana, con fines medicinales. En 1852 se hace vegetariano y en 1857 escribe "La dieta natural, la dieta del futuro". (Die naturgemässe diät die diät der zukunft).

En esta misma época, un año más tarde (1858), Lorenz Gleich propone la palabra naturheilkunde: Medicina Naturista.

Edouard Baltzer (1814-1887) funda la primera asociación vegetariana alemana y une a la dieta vegetariana el aspecto moral y económico, proponiéndola como una forma de curación social.

Alexander Hais (1853-1924) publica en 1892 el libro "Uric acid as a factor in the causation of disease", donde refiere su curación de gota. Este libro será reimpreso 10 veces en 10 años.

Entre los médicos alemanes que apoyan la dieta vegetariana e investigación de la misma, especialmente del equilibrio ácido-base, se encuentra Lahmann (1860-1905).

Las primeras sociedades vegetarianas Europeas. A finales del siglo XVIII y primeros del XIX aparecen defensores del vegetarianismo con cierta idea religiosa o filosófica, derivada del hinduismo, de proteger a los animales, unido a la mejora de la salud.

John Oswald (1730-1793) publica "El grito de la naturaleza", una llamada a la misericordia y a la justicia en representación de los animales.

Williams Lambe publica informes adicionales en los que cuenta cómo se cura una persona mediante la dieta vegetariana. Famoso porque John Frank Newton le dedica su obra "El regreso a la naturaleza" por haberle ayudado a curarse con dieta vegetariana. No solo descubrió la ley de la gravedad, sino también la dieta vegetariana.

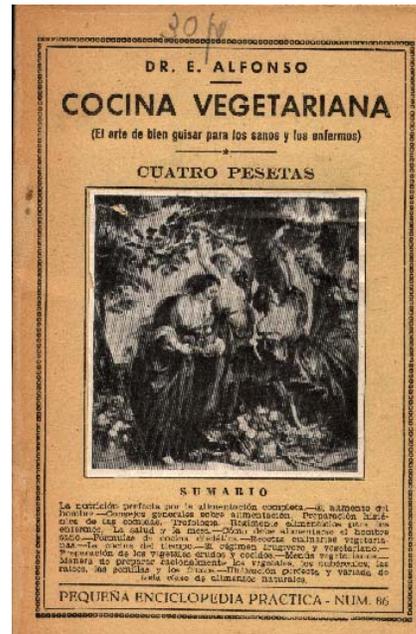
William Hosell fundó en 1846 el Hospital Hidropático Ramsgate en la villa de Nothwood. Era el primer hospital higienista vegetariano de Inglaterra. El 30 de septiembre de 1847 una serie de vegetarianos reunidos en este hospital fundan la Vegetarian Society. La primera sociedad vegetariana Europea de la que se tienen noticias.

En el año 1.800 el reverendo William Cowherd, Ministro de la Iglesia de Inglaterra, estableció la Biblia Cristiana, una secta que abrazó la dieta vegetariana como una prescripción de Dios siguiendo los principios del Génesis. Mas tarde sus seguidores (Biblo Christians) viajaron a Filadelfia y establecieron allí una iglesia. Entre los conversos a la filosofía dietética de este grupo estaba Sylvester Graham, que viajó a lo largo de Estados Unidos sermoneando sobre los demonios de la carne, el pan blanco, el alcohol, las relaciones extramatrimoniales y los pantalones ajustados. Aunque Graham fue un defensor de la dieta exenta de carne, su más importante legado fue alentar el consumo de harina de trigo entera, que paso a llamarse harina de Graham. En la mitad de 1.840 los seguidores de la secta (Biblo Christians) en Inglaterra, establecieron "The Vegetarian Society of Great Britain" y la iglesia americana rápidamente siguió esta iniciativa formando la American Vegetarian Society.

Otra iglesia que tuvo un gran impacto en el crecimiento del vegetarianismo en este país fue la Iglesia de los Adventistas del Séptimo Día, fundada por Ellen White en 1.840. La Señora White produjo abundantes enseñanzas entre la relación de la salud física y la vida religiosa y alentó a los miembros de su iglesia a seguir una dieta vegetariana. Hoy aproximadamente el 50% de los Adventistas son vegetarianos y la Iglesia es muy activa en programas de educación para la salud, producción de materiales sobre nutrición y enseñanzas sobre el vegetarianismo.

Un miembro de esta iglesia fue un especial instrumento en el establecimiento de la popularidad del vegetarianismo a finales del siglo XIX y principios del XX. John

Harvey Kellogg dirigió The Seventh day Adventist Battle Creek Sanitarium en Battle Creek Michigan y fue un protegido de Ellen White. Entre las aportaciones más importantes de Kellogg se encuentra la introducción de los primeros desayunos de cereales-copos de trigo y granola- para proporcionar a sus pacientes un desayuno saludable. También ideó el Nuttose, el primer fiambre análogo hecho con cacahuets y harina, produjo



la primera mantequilla de cacahuete y fue de los primeros entusiastas de la leche de soja.

El régimen sano de Kellogg, al que denominé biológico, se basa en una dieta vegetariana, con abstinencia de alcohol, café, azúcar y especias fuertes, haciendo hincapie en el ejercicio físico, hidroterapia, aire fresco, baños de sol, buenas posturas, vestidos simples, y buena salud mental y fue muy popular entre algunas personalidades de esa época. Su Sanatorio fue visitado por William Howard Taft, William Jennings Bryan, John D. Rockefeller, Alfred Dupont, J.C. Penney, Montgomery Ward, Thomas Edison, Henry Ford, George Bernard Shaw y el ministro Richard Byrd.

Como consecuencia del esfuerzo de los reformistas de la dieta, la dieta vegetariana alcanzó la cumbre entre la 2ª mitad del siglo XIX y la primera mitad del siglo XX. Múltiples Sanatorios y restaurantes vegetarianos abrieron sus puertas, a lo largo del país. Un restaurante muy popular en Nueva York en los inicios del siglo XX fue el Physical Culture and Strength Food Restaurant. Existen organizaciones vegetarianas en Kansas City, St. Louis, Minneapolis, Boston, Pittsburg, Chicago, Washington D.C. y en muchos países europeos.

Sin embargo en la 2ª mitad del siglo XX con el descubrimiento de las vitaminas y la elaboración de guías

nutricionales patrocinadas por el gobierno, las dietas basadas en el consumo de carne se consideraron más saludables. Todas las guías nutricionales de estas épocas, animaban al consumo generoso de carne y productos lácteos. Sin embargo los resultados de la encuesta Gallup realizada en 1.943 mostraron que entre el 2'5 y 3 millones de norteamericanos eran vegetarianos, lo que representaba el 2% de la población total. En 1.944 se acuñó el término VEGAN, que engloba a los vegetarianos que no consumen productos lácteos ni huevos y es en ese mismo año que nace en Gran Bretaña la VEGAN SOCIETY.

El vegetarianismo resurgió de nuevo en los años 1960 y 1.970, dentro de los integrantes de la contracultura, como una elección natural de la nueva salud consciente. Tuvo gran influencia el maestro en macrobiótica Michio Kushi. Incluso el vegetarianismo fue popular entre la gente joven y tuvo un cierto atractivo en esa época.

Sorprendentemente, dos influencias que tienen poco que ver con los temas de salud han servido para popularizar la dieta vegetariana entre diversos grupos y han dirigido el camino para fomentar la dieta exenta en carne. La publicación por Frances Moore Lappe de "Dieta para un pequeño planeta" unía la preocupación por la dieta y los efectos adversos de la producción de carne en el planeta. Su libro llegó a tener gran influencia en algunos grupos de personas en cuanto a la elección de la dieta. En segundo lugar el nacimiento del moderno movimiento de "defensa de los derechos de los animales" liderado por la publicación en 1.972 de "Liberation Animal" escrito por Peter Singer y la formación de grupos defensores de los animales como People for the Ethical Treatment of Animals" enfocó una nueva forma de tratar a los animales por parte de la industria ganadera. Hoy, aunque muchos eligen la dieta exenta en carne por motivos de salud, hay que tener también en cuenta los aspectos éticos y de impacto medio ambiental como factores responsables de la tendencia hacia la alimentación vegetariana.

En las dos últimas décadas, ha resurgido el interés por el vegetarianismo. El número de vegetarianos se ha duplicado en Estados Unidos entre 1.985 y 1992 según revelaba la encuesta Gallup que revelaba que 12 millones de norteamericanos se hacían llamar vegetarianos. Probablemente el interés por la dieta vegetariana continuará, especialmente por la relación entre la dieta y los problemas cardíacos y el cáncer, relación que está firmemente establecida.

La Unión Vegetariana Internacional es la sucesora de la Unión Vegetariana Federal que fue fundada en 1889 con el fin de unir a las sociedades vegetarianas de todas las partes del mundo. El primer Congreso Mundial Vegetariano fue celebrado en Chicago, EE.UU., en 1893 al que siguieron

otros en Londres, Inglaterra, en 1897, 1901 y 1905. Como resultado de las discusiones entre ciertos individuos y sociedades la Unión Federal Vegetariana fue sustituida por la Unión Vegetariana Internacional en 1908 durante un congreso celebrado en Dresde, Alemania. *-un resumen confeccionado por los Secretarios Generales de IVU ..*

La dieta vegetariana en el Japón:

Cuando llegó el Budismo a Japón y la prohibición de la caza y pesca se infiltró en los Japoneses. En el año 676 después de Cristo, el entonces emperador japonés Tenmu proclamó una ordenanza que prohibía comer pescado y marisco así como también la carne animal y de aves. Posteriormente, en el año 737 del período Nara, el emperador Seimu aprobó comer carne de pescado y marisco. Durante los doce siglos que fueron desde el período Nara hasta la restauración Meiji en la última mitad del siglo XIX, los japoneses disfrutaron comidas de tipo vegetariano. Normalmente comían arroz como alimento principal, frijoles y vegetales. Sólo en ocasiones especiales o celebraciones se servía pescado. Bajo estas circunstancias los Japoneses desarrollaron una cocina vegetariana, Shojin Ryori (ryori significa cocinar o cocina), nativa del Japón.

La palabra "shojin" es una traducción japonesa de "vyria", que en sánscrito significa "obtener la bondad y apartar los males". Los sacerdotes Budistas de las sectas Tendai-shu y Shingon-shu, cuyos fundadores estudiaron en China en el siglo IX antes de fundar sus respectivas sectas, han transmitido las prácticas de cocina vegetarianas de los templos chinos estrictamente de acuerdo con las enseñanzas de Buda. En el siglo XIII, Dogen, el fundador de la secta Soto del Zen, estableció formalmente la Shojin Ryori o cocina vegetariana Japonesa. Dogen estudió y aprendió las enseñanzas del Zen en China, durante la Dinastía Sung. Fijó reglas tratando de establecer los hábitos alimenticios de una vida vegetariana pura como un medio para entrenar la mente. Otro de los impactos que el Zen ejerció sobre los hábitos alimenticios de los japoneses se manifiesta en el Sado, la ceremonia japonesa del té. Se cree que Eisai, fundador de la secta Rinzaishu, introdujo el té en Japón y es costumbre entre los seguidores del Zen tomar té. Las costumbres que se conservan en las enseñanzas del Zen llevan a una regla sistemática llamada Sado. Aunque no lo crea, un Cha-shitsu o el cuarto de la ceremonia del té está construido para parecerse al Shoin, que es donde está ubicado el sacerdote principal en un templo budista. El alimento que se sirve en la ceremonia del té se llama Kaiseki en japonés, que literalmente significa una piedra en el pecho. Los monjes que practicaban el ascetismo acostumbraban a presionar contra su pecho piedras calientes para suprimir el hambre. Entonces la palabra Kaiseki adquirió la connotación de una comida ligera servida en Shojin y la comida Kaiseki ha tenido gran influencia en la cultura culinaria de los japoneses. .

Las enseñanzas budistas no son la única fuente que ha contribuido al crecimiento del vegetarianismo en Japón. A finales del siglo XIX, el Doctor Gensai Ishizuka publicó un libro académico sobre una cura basada en la alimentación, partidaria de la cocina vegetariana con un énfasis en el arroz integral y los vegetales. Su método se llama Seisyoku (Macrobiótica) y se basa en la antigua filosofía China como los principios del Ying y el Yang y el Taoísmo. Ahora algunas personas apoyan su método esperando el beneficio de la medicina preventiva. La macrobiótica japonesa sugiere que el arroz integral represente la mitad del total de la comida, y el resto vegetales, frijoles y algas marinas, con una pequeña cantidad de pescado.

Tras la Segunda Guerra Mundial, las ideas nutricionales introducidas por los Estados Unidos tuvieron una gran influencia en el Japón, y en los años 80, sufrimos un grave

problema social (como en Estados Unidos) por la gran cantidad de enfermedades geriátricas asociadas a la hiper-nutrición..

Los japoneses comenzaron a comer carne hace unos 130 años y ahora sufren de las enfermedades causadas por el consumo excesivo de grasa animal y los posibles riesgos del uso de aditivos y químicos agrícolas. Esto los está persuadiendo a buscar alimentos naturales y seguros y a adoptar otra vez la cocina tradicional japonesa. En 1993 se formó la Sociedad Vegetariana Japonesa (NPO) como resultado de la preocupación sobre los derechos de los animales, los problemas ecológicos mundiales, el hambre en los países del tercer mundo, y por la salud humana.

En España en el mes de diciembre de 1903 se forma la primera sociedad vegetariana española promovida por José Calderón, Juan Padrós y Antonia Pineyro.

Estas sociedades y sus revistas serán los encargados de promocionar a los médicos naturistas españoles. García Ibañez y Enrique Jaramillo. En 1908 Jaramillo publica el libro "Renovación científica Española", que será el primer libro del movimiento naturista español.

El 29 de Marzo de 1908 se funda la Lliga vegetariana de Cataluña. El movimiento vegetariano y las sociedades irán unidas al movimiento naturista español. Podemos decir que todos los médicos naturistas españoles, hasta 1975, se considera vegetarianos.

Con la aparición de la Asociación Española de médicos naturistas en 1980 se realiza una encuesta entre sus socios y todavía el 50 % son vegetarianos 25% lo son ocasionalmente y 25% no son vegetarianos. En general el vegetarianismo y las sociedades vegetarianas estarán unidos a la medicina naturista y a la naturopatía. Médicos como Palafox o Contreras se desligaron de la Sociedades vegetarianas Otros médicos como Alfonso, Ferrándiz o Circuns, seguían unidos a estas sociedades y no les importaba compartir charlas con naturopatas.(Arteche 2000)

Las publicaciones sobre la dieta vegetariana en español están alrededor de los médicos naturistas como Alfonso, Ferrándiz, Palafox, así como practicantes de la naturopatía como Castro, Capo, Felipe Torres, Bellsolá.

A finales del siglo XX surge la polémica periodística sobre la dieta vegetariana con un artículo de Grande Covián sobre la vit B12, que será respondido por Miguel Aguilar. Como resultado de esta polémica se editarán un libro sobre nutrición del Dr. Grande Covián y otro sobre dieta vegetariana de Miguel Aguilar, que aun siendo un libro de difusión atrajo la atención del mundo científico y de muchos médicos sobre la dieta vegetariana.

Como hemos indicado, la dietética naturista tiene una larga tradición cultural, religiosa y de tipo higiénico; en las últimas décadas ha sido objeto de diferentes estudios científicos.

El movimiento vegetariano europeo y americano en el siglo pasado parte de GRAHAM SILVESTER, ELLEN WHITE, Rvd. JOHN HARVEY KELLOG Y los Adventistas del Séptimo día. Actualmente existen una serie de grupos con diferentes puntos de vista dietéticos, pero con nociones en común. Haremos un breve repaso de cada uno de ellos.

## **PAUL CARTON**

- No azúcares ni harinas refinadas ni legumbres.
- No chocolate
- Tomar pan integral.
- No tomar grasas animales ni fritos.
- El ayuno y los regímenes restrictivos: su obra ha sido sintetizada y modernizada en el libro "El método Natural en Medicina", de André Schlemmer.

## **BIRCHER BENNER**

- Resaltó la importancia del alimento crudo antes de que se descubriesen las vitaminas.
- Preconiza el comer alimentos propios del lugar donde se vive.
- Lo crudo debe tomarse primero.
- Importancia de los cereales integrales y derivados de la leche.
- El manual que resume sus obras: "Nuevo libro de cocina dietética". Ed. Rialp.

## **MACROBIOTICA**

- Su máximo representante: OSHAWA.
- Los alimentos se dividen en dos clases: YIN y YANG.
- Clasifica las dietas en 10 niveles. En los tres primeros hay derivados animales y va subiendo de nivel suprimiendo alimentos.
- Un punto importante de la Macrobiótica: comer el alimento de cada lugar y de cada tiempo o estación, cosa que no han seguido la mayoría de los macrobióticos.
- Una derivación de esta dieta macrobiótica puede ser la dieta hiposódica de arroz de KEMPNER.

## **EL CRUDIVORISMO**

Preconizado por el biólogo MARCHESSEAU. El régimen se compone de alimentos crudos: vegetales, semillas y verduras; leche, queso y huevos.

## **EL HIGIENISMO**

Su máximo representante: Herbert SHELTON. Da gran importancia a las incompatibilidades. Preconiza un tipo de alimentación con muy pocas mezclas. En Francia lo siguen Albert Mossen y Passebecq. En España, André Torqué y Karmelo Bizkarra. En Norteamérica ha dado lugar a modos alimenticios como la DIETA DE HAY y la ANTIDIETA de Diamond.

## **EL FRUGIVORISMO**

Es una dieta cruda a base de frutas y semillas. Constituye la dieta básica de las sociedades vegetarianas españolas, que siguen a CAPO y a CASTRO. Otorgan a los alimentos vegetales propiedades curativas: ajo, limón, cebolla.

## **METODO KOUSMINE**

Catherine Kousmine nació en 1.904 en Rusia; se hizo médico en Lausane en 1.928 y pediatra en Zürich. Comienza las investigaciones sobre el cáncer y sin querer se da cuenta de que la alimentación influye en los cánceres de las ratas. Esto le lleva a diseñar un método de alimentación para el tratamiento de cáncer y enfermedades crónicas.

Le da gran importancia a la alimentación cruda, integral y no contaminada, a los complementos nutritivos y a la inmunomodulación.

### **DIETA ANTROPOSOFICA**

Parte de la filosofía de RUDOLF STEINER y de su colaboradora la doctora ITA VEGMAN.

La dieta para el tratamiento del cáncer es lactovegetariana, basada en agricultura biodinámica. Mantiene la supresión de algunos alimentos, sobre todo en procesos cancerosos, tales como champiñón, patatas, tomates. AYUNO Y DIETAS RESTRICTIVAS

- AYUNO BÜCHINGER

- Dieta de MONOSICIA o ingesta de una sola clase de alimento: cerezas, uva, fresas, etc.

- DIETA CROMATICA. Cada color marca u predominio ortomolecular. Ej: rojo= caroteno=provitamina A.

De algún modo, muchos de estos grupos vegetarianos han sido precursores de la dietética actual y algunos de ellos, como los grupos adventistas americanos siguen marcando un peso específico en los estudios de dietética y nutrición.

### **LAS DIETAS EN LA MEDICINA NATURISTA. CARACTERISTICAS GENERALES**

- Una gran parte de ellas son dietas vegetarianas.
- Se le da gran importancia a la comida cruda.
- Que sea lo más sana posible, no tratada con productos o drogas.
- Que se como de lo producido en el lugar y en el tiempo o estación.
- Suelen ser comidas sencillas, naturales y baratas; además necesita poca cantidad para estar bien alimentado.
- Son respetuosas con el medio ambiente.
- Favorecen el sentido ecológico y la mejor repartición de alimentos a nivel mundial.
- Favorecen la supresión de cultivos supérfluos: café, tabaco, y hacen disminuir los destinados a animales exclusivamente.

Como conclusión de estas dietas y de la dietética actual, podemos decir que para estar bien alimentado se necesitan productos sencillos, poco elaborados, frescos, baratos y en poca cantidad, y ésto tiene poca venta en lo que se refiere a supermercados y grandes cadenas de alimentación; no se hace marketing para que usted consuma y coma menos.

La dieta vegetariana es científicamente la más saludable. Necesita ser introducida socialmete en programas de Educación para a Salud, puesto que culturalmente no está asumida en nuestro país. Como médicos, si no se hace campaña en favor de la misma, por lo menos respetarla.

### **BIBLIOGRAFIA**

- AGUILAR, Miguel. La dieta vegetariana. Ed. Temas de Hoy.
- ARTECHE,ALEJANDRO..Naturismo medico español y movimiento naturista vegetariano.(1896-1975).
- ARTECHE, ALEJANDRO. Historia de la medicina naturista española. Ed Tricastela.Madrid. 2000.

-ASOCIACIÓN MÉDICA KOUSMINE. El Método Kousmine. Ed Urano.

-BELL SOLA.DOMINGO.Las cincuenta lumberras de la humanidad fueron vegetarianos.

-DE TORRES DEL SOLAR.Precursores vegetarianos.Edital el Autor .Madrid.1969.

-GONZALEX DE PABLO, ANGEL. La evolución histórica de la dietética. Revista el médico .20 febrero del 1998.

-GRANDE COVIAN. Nutrición y salud. Ed Temas de hoy.Madrid1988.

- HEINZER. Conseils d'Alimentation. Ed. Antroposófica.

-KOUSMINE. Salvad vuestro cuerpo. Ed. Vergara.

-LAIN.P.El sentido de la diaita en la Grecia clásica. Ciencia técnica y medicina. Ed Alianza Editorial.Madrid 1986.pp175.

-MESSINA.M MESSINA.V. The dietitian's guide to vegetarian diets;issues and applications.Gasthersburg MD.Aspen Publihers. 1996.

-MOSCOVITZ, Judy. La dieta del arroz. Ed. Grialbo.

-PAMPLONA ROGER JORGE.Disfrutalo.Ed Safeliz.Madrid 1993.

-PAMPLONA ROGER JORGE.Enciclopedia de los alimentos.Ed Safeliz .Madrid.1999.

-PATRICIA K. JOHNSTON.Recognition.Meruyñ G. Hardine.Rev Am J. Clin. Nutr. 1999;(suppl) ;431-25

-SULINEAU. Qué es vegetarianismo.

**Pagina Web:**<http://www.ivu.org>