

Riesgos y beneficios de una dieta vegetariana

Dra. María de los Ángeles Aedo Santos

Dieta vegetariana

Es la dieta a base de granos, legumbres, frutos secos, semillas, verduras y frutas con o sin consumo de alimentos de origen animal.

Ovolactovegetariana

Alimentos que consume:



Lactovegetariano

Alimentos que consume:



Ovovegetariano

Alimentos que consume:



Vegano

Alimentos que no consume:



Importancia de la planeación y el conocimiento

La clave de una dieta correcta está en consumir alimentos variados en la cantidad adecuada para satisfacer las necesidades de calorías y nutrientes

Grasas sanas:

Consume grasas no saturadas (aguacate, aceite de oliva, semillas, nueces), ya que son las grasas consideradas como buenas. Modera el consumo de grasas saturadas (carne grasa, aceite de coco, mantequilla, nata, quesos con alto contenido de grasa etc.)

Verduras:

3 porciones de verduras al día. Elige las verduras de colores diferentes para darle variedad sin olvidar incluir diario una verdura de color verde.

Frutas:

2 porciones al día.

Prefiere el consumo de frutas enteras y evita el consumo de jugos industrializados y naturales. Dale variedad en colores a las frutas

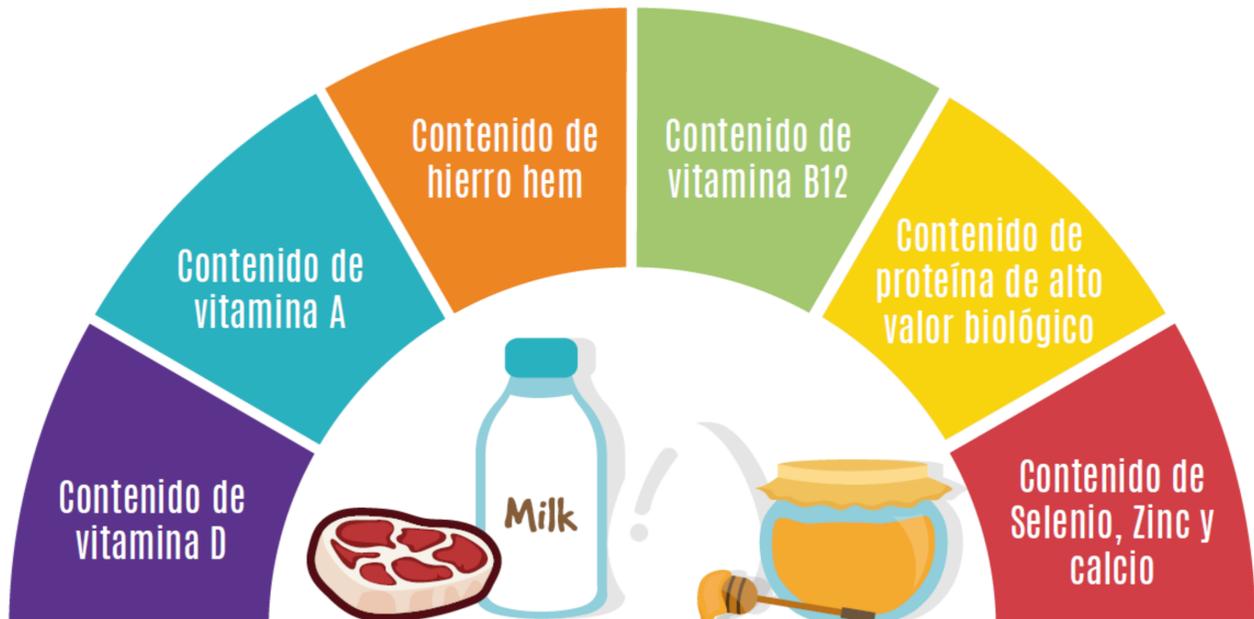


Agua:
Evita el consumo de refrescos o bebidas azucaradas como jugos, té y café con azúcar. Elige tomar agua natural (8 vasos) o infusiones naturales

Cereales Integrales:
Recuerda que las papas, el camote y el elote son cereales y no verduras. Elige los cereales integrales o de granos enteros. Evita los cereales refinados y con grasa como las galletas, el pan dulce, el pan blanco, las barritas etc.

Leguminosas:
Además de ser excelentes fuentes de fibra y vitaminas, los frijoles, las habas, los garbanos y las lentejas, combinadas con algún cereal como maíz o arroz, son una buena fuente de proteínas.

¿Por qué es importante el consumo de alimentos de origen animal?



“Una dieta correcta debe ser variada, equilibrada, suficiente, completa e inocua”

Riesgos de una dieta vegetariana sin asesoramiento de un profesional de la salud

Exceso de hidratos de carbono y alimentos ricos en azúcar, grasa y sodio	Aumenta riesgo de desarrollar obesidad, enfermedades cardiovasculares y diabetes mellitus2.
Bajo consumo de proteínas	Alteraciones en desarrollo neurológico y crecimiento en niños. Pérdida de masa muscular Deterioro metabólico e inmunológico
Deficiencias nutricionales (B12, hierro)	Anemia megaloblástica y por deficiencia de hierro Desnutrición
Exceso en consumo de fibra	Riesgo de malestar asociado a un alto consumo de FODMAPS: oligosacáridos, disacáridos, monosacáridos y polioles fermentables)

¿Cómo se puede llevar una dieta vegetariana completa?

Complementar el valor biológico combinando:

- *Cereales con leguminosas
- *Cereales con frutos secos (semillas)
- *Leguminosas con frutos secos.

Cubrir aporte energético sin exceder en los carbohidratos

*El profesional de la salud debe realizar los menús adecuando macro y micronutrientes

Cubrir aporte de hierro

*Combinar alimentos ricos en hierro como vegetales de hojas verdes y leguminosas con alimentos ricos en vitamina C como limón, naranja, guayaba, mandarina etc.

Calcio

*Consumir diariamente alimentos con alto contenido de calcio de fácil absorción, como alubias blancas, tofu fortificado con calcio, almendras, coliflor y brócoli.

Zinc

*Cuidar las técnicas de preparación como remojar las leguminosas 12 horas antes de cocinarlas.

Vitamina B6

*Incluir en la dieta, leguminosas y cereales fortificados con vitamina B6.

Vitamina B12

*En caso de tener una dieta vegetariana estricta es necesario que un profesional en la salud recomiende un suplemento para cubrir la recomendación. Se deben considerar los alimentos que estén fortificados con esta vitamina.

Riesgos y beneficios de una dieta vegetariana

RIESGOS

- Abuso en el consumo de carbohidratos, especialmente de aquellos de fácil preparación y consumo
- Deficiencia en aminoácidos esenciales
- Deficiencias en micronutrientes que normalmente se surten mediante productos de origen animal: hierro, zinc, calcio, B6 y B12
- Con una dieta incorrecta, en niños y en mujeres embarazadas hay mayor riesgo de trastornos en el crecimiento y desarrollo

BENEFICIOS

- Aumento en el consumo de agua a través de vegetales frescos
- Alta cantidad de fibra, vitaminas y minerales provenientes de vegetales
- Una dieta vegetariana con supervisión de un profesional, disminuye riesgo de desarrollar diabetes mellitus 2, hipertensión, enfermedades cardiovasculares y colesterol alto