

# Dieta Vegetariana: Consejos



*“Las Dietas Vegetarianas adecuadamente planificadas son saludables, nutricionalmente adecuadas y proporcionan beneficios para la salud en la prevención y tratamiento de determinadas enfermedades”*

**American Dietetic Association**

## ¿Nos hace más Sanos ser Vegetarianos?

Una dieta vegetariana seleccionada de manera adecuada se relaciona con los siguientes **beneficios**:

- Disminución de riesgo de mortalidad por enfermedad cardiovascular.
- Menor incidencia de hipertensión.
- Disminución del riesgo de cáncer colorrectal y mama.

Las alimentaciones vegetarianas ofrecen las siguientes **ventajas**:

- Menor aporte de grasa saturada y colesterol.
- Mayor aporte de hidratos de carbono complejos y fibra.
- Mayor aporte de ácidos grasos omega 6, fitoquímicos y antioxidantes.
- Menor densidad calórica

**“Las personas logran una dieta de alta calidad, sin importar si coman carne o no”.**

**Judith E Brown**

## Los Nutrientes Críticos

Cuando dejamos de comer productos de origen animal y sus derivados, es posible que exista menor aporte de determinados nutrientes.

El aporte de **PROTEINAS, HIERRO, CALCIO, ZINC y VITAMINA B 12** son los nutrientes que más debemos cuidar para realizar una alimentación vegetariana completa, balanceada y saludable por sobre todas las cuestiones.

Otros nutrientes importantes son los



**ACIDOS GRASOS OMEGA 3**, cuya fuente principal son las grasas de los pescados (que no forma parte de la dieta vegetariana) y la **VITAMINA D** que es aportada por los lácteos y por la exposición solar.

A continuación vamos a detallar consejos prácticos para cubrir los requerimientos nutricionales por medio de alimentos naturales.



Las ensaladas son muy prácticas



Es frecuente que las personas vegetarianas tengan más conciencia de salud en otras áreas de su vida. Por ejemplo se vio que no son fumadoras ni consumen alcohol en su mayoría.

## Tips para alimentarnos con todos los nutrientes

**HIERRO:** El hierro presente en los alimentos de origen vegetal y subproductos animales como lácteos y huevos posee menor absorción que el hierro que encontramos en las carnes. Con suerte, se puede aprovechar un 8% del total de hierro consumido. Es muy sensible a factores que lo inhiben (oxalatos presentes en verduras de hoja oscura, fitatos en los salvados, taninos en las infusiones) y factores que lo estimulan (la vitamina C de los cítricos y el tomate)

Una ventaja de ser vegetariano es que, a largo plazo, el cuerpo se adapta al poco hierro de la dieta y se hace más eficiente para aumentar su absorción y disminuir sus pérdidas.

**CALCIO:** aquí nuevamente hay sustancias que interfieren en su

absorción, y son similares. La espinaca y acelga tienen mucho oxalato que no permiten aprovechar calcio ni hierro, lo mismo el cacao. La soja es una legumbre que brinda un calcio que se absorbe con facilidad.

**PROTEINAS:** La mayoría de aquellas de origen vegetal no se pueden aprovechar completamente por falta de eslabones en su cadena, llamados aminoácidos limitantes. Lo interesante es que a los cereales, como el arroz o los fideos, les falta un tipo de aminoácido distinto del que le falta a las legumbres como los porotos y las lentejas, entonces si logramos combinarlos durante el día, logran darnos proteínas completas que el cuerpo podrá utilizar. La soja es una de las pocas fuentes de proteína de alta calidad dentro de los alimentos de origen vegetal.

## Siguiendo la Pirámide Vegetariana

Esta es una guía gráfica que nos ayuda a tener una alimentación completa en nutrientes y variada en alimentos.

**Cereales, pan, arroz integrales** ubicados en la base de la pirámide aportan fibras y energía. Cuidar que en la dieta vegetariana no se esconda una alimentación farinácea (consumo solo de harinas)

**Vegetales y frutas** ocupan el segundo escalón, aunque les recomendaría ubicarlo a la par del grupo de almidones debido a la alta prevalencia de sobrepeso que tenemos en nuestra población. Destaco el brócoli y los frutos rojos por sus propiedades únicas. Un cítrico al día y guarnición de tomates ayudará a absorber el hierro vegetal.

**Lácteos y huevos**, ambos aportan proteínas de muy buena calidad. Son la principal fuente de calcio y vitamina D. Esta última se obtiene por la exposición al sol, 5 a 15 minutos diarios son suficientes.

Este grupo aporta también vitamina B12. Los vegetarianos vegan deberán prestar especial atención para evitar deficiencias.

**Legumbres, frutas secas y semillas** son fuentes de proteínas, fibras, antioxidantes y fotoquímicos.

**Grasas:** un buen aporte lo brindan los aceites de canola y soja. Dos cucharadas diarias aportan grasas de buena calidad y son fuente de omega 3. Otras fuentes de esta grasa esencial podría ser alimentos del grupo anterior: 1 cucharada de semillas de lino o chia (recordar triturar en el momento para evitar que se oxiden sus grasas) o ¼ taza de nueces.



PIRAMIDE DE LA ALIMENTACION VEGETARIANA

**Será interesante recibir sus comentarios y consultas relativas al material brindado.**



**Correo electrónico:**  
[mariana@nutricoach.com.ar](mailto:mariana@nutricoach.com.ar)

**Sitio web:**  
[www.nutricoach.com.ar](http://www.nutricoach.com.ar)



## Diferentes formas de Alimentación Vegetariana

Existen varias tendencias dentro de la alimentación vegetariana. A continuación se presenta la clasificación clásica y los alimentos que excluyen principalmente.

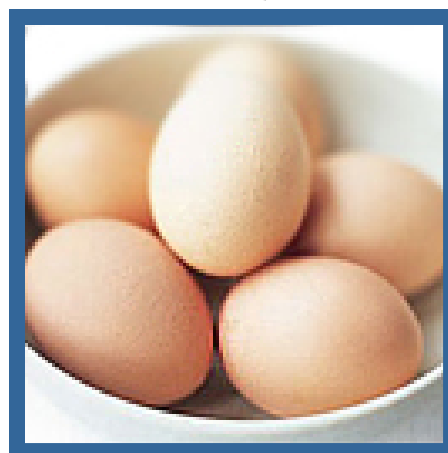
Nombre dieta	Incluye (Carne pescado)	Huevos	Lácteos
<u>Ovo Lacto Vegetarianismo</u>	No	Sí	Sí
<u>Lacto Vegetarianismo</u>	No	No	Sí
<u>Ovo vegetarianismo</u>	No	Sí	No
<u>Veganismo</u>	No	No	No

## A menor inclusión de alimentos, más riesgo nutricional

Claramente, cuanto mayor sea el grado de restricciones que realiza una persona, mayor es el riesgo de carencia de nutrientes. En lo práctico, la alimentación vegana presenta mayores deficiencias nutricionales que aquellos que consumen lácteos y huevos.

Sin lácteos es realmente difícil ofrecer al cuerpo el calcio que necesita.

Sin huevos tampoco, como es el caso de los vegetarianos Vegan, se complica además el aporte Proteico y de vitamina B12.



## Palabras finales de la autora

Cuando era niña me gustaba la cocina, particularmente elaboraba platos dulces. Un día, mi mamá me mostró uno de sus libros culinarios favoritos llamado "Cómo comer sin carne" de Clara de Hess, escrito en el año 1962. En el encontré 1001 recetas nutritivas y ricas que llamaron en particular mi atención.

Argentina es un país reconocido por sus buenas carnes vacunas. El "Asado" es parte de nuestra cultura, de los domingos al mediodía y festejos familiares.

Según las estadísticas anuales del país, los argentinos consumimos 62 kg. de

carne vacuna, 23 kg. de pollo y 7 kg. de pescado por año.

Nuestra alimentación es excesivamente carnea, y muy alta en grasas, fundamentalmente saturadas provenientes del reino animal y trans, presente en los productos industrializados.

Mi reflexión es que los excesos deben evitarse, tanto los que se generan por comer mucho o nada de un alimento.

En lo posible busquemos armonía en nuestra dieta, y si elegimos dejar de comer un grupo de alimentos como la carne, lo hagamos con conocimiento y alternativas para evitar carencias.



**Lic. Mariana Patrón Farias**  
Nutricionista - UBA - MN4575

