

ALIMENTACION VEGETARIANA VEGETARIAN EATING

La alimentación vegetariana puede ser una opción de estilo de vida saludable y agradable. Aquí le informaremos sobre cómo planificar una dieta vegetariana que satisfaga las necesidades diarias de nutrientes esenciales.

¿Cuáles son algunos beneficios para la salud de una alimentación vegetariana? (What are some health benefits of vegetarian eating?)

Las dietas vegetarianas basadas en la Guía Alimentaria Vegetariana son:

- bajas en grasas saturadas y colesterol
- con alto contenido de fibra
- con alto contenido de ácido fólico
- con alto contenido de la mayoría de vitaminas y minerales

Las comidas vegetarianas y un estilo de vida saludable pueden reducir el riesgo de algunas enfermedades crónicas como enfermedad cardíaca, presión arterial alta, obesidad, cáncer y diabetes.

¿Cuáles son algunos nutrientes claves que probablemente se pierdan en comidas vegetarianas y dónde están las fuentes de estos nutrientes? (What are some key nutrients likely to be missed in vegetarian meals and where are the sources of these nutrients?)

Cuando la carne y otros productos animales son limitados o evitados hay un riesgo de carecer de ciertos nutrientes. Las deficiencias de nutrientes más comunes incluyen: proteínas, hierro, calcio, vitamina B12, vitamina D, ácidos grasos omega-3 y zinc. Es importante contar con fuentes diarias de estos nutrientes.

Nutriente y Función	Fuentes de Comida Vegetariana
Proteína	
<ul style="list-style-type: none"> • Necesaria para el crecimiento y la reparación de todos los tejidos del cuerpo. • Desarrolla anticuerpos necesarios para combatir la infección. 	<ul style="list-style-type: none"> • Alimentos de soya (soya, tofu, tempe) • Leguminosas (frijoles, arvejas, lentejas) • Frutos secos y semillas (almendras, anacardos, pacanas, piñones y semillas de calabaza) • Productos lácteos (leche, queso, yogur) • Huevos
Hierro	
<ul style="list-style-type: none"> • Transporta el oxígeno en la sangre a todas las células del cuerpo para energía para realizar trabajos físicos y mentales. • Mantiene el sistema inmunológico fuerte para combatir las infecciones. 	<ul style="list-style-type: none"> • Alimentos de soya (soya, tofu, tempe) • Leguminosas (frijoles, arvejas, lentejas) • Frutos secos y semillas (almendras, anacardos, pacanas, piñones y semillas de calabaza) • Productos de granos fortificados (pan, cereales, pasta) • Pasas, ciruelas pasas, higos, albaricoques secos • Melaza • Espinacas
Calcio	
<ul style="list-style-type: none"> • Construye huesos y dientes sanos. • Forma nervios saludables. 	<ul style="list-style-type: none"> • Productos lácteos (leche, queso, yogur) • Jugo de naranja fortificado con calcio • Bebidas de soya enriquecidas con calcio • Queso de soya con calcio • Frijol de soya • Almendras, semillas de sésamo, tahini • Vegetales verde oscuro, verduras de hoja (col

	<ul style="list-style-type: none"> china, hojas de col, col rizada, hojas de nabo) Salchichas y empanadas vegetarianas
Vitamina B₁₂	
<ul style="list-style-type: none"> Necesaria para producir glóbulos rojos. Forma nervios saludables. Naturalmente sólo se encuentra en productos de origen animal. 	<ul style="list-style-type: none"> Alimentos de soya fortificada (bebida de soya fortificada, empanadas y salchichas vegetarianas fortificadas) Levadura nutricional (fortificada con vitamina B12) Productos lácteos (leche, queso, yogur) Yema de huevo
Vitamina D	
<ul style="list-style-type: none"> Ayuda en la formación de huesos y dientes fuertes. 	<ul style="list-style-type: none"> Leche fortificada Bebida de soya fortificada Margarina fortificada Yema de huevo
Ácidos Grasos Omega-3	
<ul style="list-style-type: none"> Necesarios para el desarrollo de los ojos y el cerebro de los bebés, antes del nacimiento y después del nacimiento. Reducen el riesgo de enfermedades cardíacas y los accidentes cerebro vascular y algunos tipos de cáncer. 	<ul style="list-style-type: none"> Aceites a base de linaza, cáñamo, canola, soya y nueces y productos a base de estos aceites (por ejemplo, la margarina no hidrogenada, aderezos para ensaladas) Semillas de linaza Semillas de cáñamo Soya Nueces Huevos enriquecidos con omega-3
Zinc	
<ul style="list-style-type: none"> Necesario para el crecimiento adecuado y la cicatrización de heridas. Mantiene el sistema inmunológico fuerte para combatir las infecciones. 	<ul style="list-style-type: none"> Leguminosas (frijoles, arvejas, lentejas) Frutos secos y semillas (almendras, anacardos, pacanas, piñones y semillas de calabaza) Panes, granos y cereales (copos de salvado enriquecidos, germen de trigo) Los alimentos de soja (soya, tofu, tempe) Los productos lácteos (leche, queso, yogur) Huevos

**¿Cuáles son algunos consejos para la planificación de comidas vegetarianas?
(What are some tips for vegetarian meal planning?)**

Las personas que siguen una dieta vegetariana están en mayor riesgo de deficiencia nutricional debido a sus opciones limitadas de alimentos. Los bebés, mujeres, niños, adolescentes, embarazadas y lactantes y adultos mayores de 50 años, que siguen una dieta vegetariana, también están en mayor riesgo de deficiencia nutricional debido a su mayor necesidad de nutrientes.

Se recomienda que las personas en estos grupos:

- Planeen cuidadosamente todas las comidas y meriendas
- Tomen un suplemento multivitamínico y suplemento multi-mineral
- Contacten a un dietista registrado para obtener más información acerca de condiciones específicas o para ayudar a la planificación de dietas vegetarianas saludables
- Obtengan una cantidad suficiente de vitaminas B12 y D y ácidos grasos Omega-3 por medio de:
- Incluir al menos tres fuentes de alimentos de la vitamina B12 todos los días. Para mujeres embarazadas y lactantes se recomienda comer por lo menos cuatro fuentes de alimentos todos los días. Se recomienda un suplemento de vitamina B12 da para los adultos mayores de 50 años de edad.

- Incluir al menos dos fuentes alimenticias de vitamina D todos los días o un suplemento.
- Incluir al menos dos fuentes de alimentación de ácidos grasos omega-3 cada día.
- Sigam la Guía Alimentaria Vegetariana cuando planifiquen sus comidas y meriendas.
- Coman una variedad de alimentos que proporcionen los nutrientes necesarios para una buena salud.
- Las meriendas son una parte importante de una dieta saludable. Elija meriendas de los grupos de alimentos de la Guía Alimentaria Vegetariana.
- Para aumentar la cantidad de hierro que el cuerpo absorbe, combine los alimentos ricos en hierro con alimentos que contengan vitamina C. Algunos alimentos que contienen vitamina C son: las naranjas, los pomelos, la mayoría de las bayas, melón, kiwi, piña, mango, papaya, tomate, brócoli, pimientos rojos y verdes, el repollo, las coles de Bruselas y patatas cocidas con su piel.
- Una porción de un alimento rico en calcio también cuenta como una porción de otro grupo de alimento. Por ejemplo, 1 taza (250 ml) de bebida de soya fortificada cuenta como una porción de un alimento rico en calcio y un alimento rico en proteínas.
- Si se comen productos lácteos, elíjalos bajos en grasa con más frecuencia.
- Porciones de nueces o semillas pueden contar como una porción del grupo de las grasas.
- Si come dulces, meriendas o bebidas alcohólicas, modere su consumo. Estos alimentos son bajos en nutrientes y pueden tomar el lugar de alimentos más nutritivos.

Para obtener más información, comuníquese con su médico o hable con una enfermera las 24 horas del día, siete días a la semana llamando al: Alberta Health Link número gratuito 1-866-408-LINK (5465). Mandarin *Health Link* Calgary al 403-943-1554, Cantonés *Health Link* Calgary al 403-943-1556

Fuente: *Health Link Alberta* página web, www.healthlinkalberta.ca

Si usted quiere leer alguno de los artículo anteriores de la serie “Pasos para una Vida Saludable” por favor visite <http://www.albertahealthservices.ca/4248.asp> y obtenga información de salud en su propio idioma.