



Dieta ovolactovegetariana: más completa y sana que la vegana

Hay distintas dietas vegetarianas con diferencias en su calidad nutricional. Comparamos la dieta ovolactovegetariana y la vegana y sus implicaciones en la salud.

Los alimentos de origen animal como el huevo o la leche completan las carencias de las dietas vegetarianas estrictas y hacen que la ovolactovegetariana sea una dieta completa y saludable que evita importantes carencias nutricionales

¿Qué las diferencia?

La dieta vegetariana con huevo y lácteos es saludable y equilibrada

La vitamina D y la B12, nutrientes esenciales, solo se encuentran en alimentos de origen animal como la leche y los huevos

La **dieta vegana** es la más estricta de todas las dietas vegetarianas. Elimina el consumo de cualquier tipo de alimento de origen animal; no solo la carne, sino también el pescado, la leche, los huevos o la miel.

La **dieta ovolactovegetariana** se caracteriza por incluir en la dieta, aparte de vegetales, huevos y productos lácteos (leche y sus derivados). Ésta se considera una dieta vegetariana más completa y saludable.

Razones para elegir una dieta ovolactovegetariana

Según la Asociación Dietética Americana (ADA), las dietas vegetarianas que incluyen el huevo y los productos lácteos resultan sanas, nutricionalmente equilibradas y proporcionan beneficios en la prevención y tratamiento de ciertas enfermedades como la obesidad, la hipertensión o el cáncer entre otras.

Una **dieta vegana no resulta saludable** ya que no aporta todos los nutrientes necesarios. Debe incluir por ello suplementos extraalimenticios para completar sus carencias.

La carne, el pescado, los huevos y lácteos contienen proteínas de alta calidad y algunas vitaminas y minerales que no están en otros alimentos.

Muchos de estos nutrientes, además, **se absorben más fácilmente por nuestro organismo cuando provienen de alimentos de origen animal**. Eliminando estos alimentos de la dieta nos arriesgamos a padecer deficiencias nutricionales que afectan a nuestra salud.



Nutrientes de fuentes animales que marcan la diferencia

Las dietas vegetarianas deben incorporar alimentos animales de alta calidad nutricional, como la leche y los huevos, para evitar carencias. Los nutrientes que aportan a la dieta ovolactovegetariana son:

- PROTEÍNAS:** Las proteínas de origen animal se absorben y aprovechan mejor que las de origen vegetal por nuestro organismo. No consumir proteínas de elevada calidad, como las de la leche y los huevos, nos debilita y aumenta la sensación de cansancio, ya que **las proteínas construyen y reparan los tejidos dañados, entre otras funciones.**
- HIERRO:** El hierro de origen vegetal se absorbe peor que el de origen animal. Por esta razón, **se recomienda aumentar el consumo de alimentos ricos en hierro como son el huevo, las legumbres y los frutos secos,** entre otros, en las dietas vegetarianas, para evitar la anemia.
- CALCIO:** El calcio se obtiene principalmente de alimentos lácteos. Los vegetales no aportan cantidades suficientes de este mineral, **de gran importancia para evitar problemas óseos como la osteoporosis, y también el raquitismo o el cáncer de colon y recto.** La dieta ovolactovegetariana incluye la leche y sus derivados como fuente de calcio.
- VITAMINA D:** Es necesaria para una correcta absorción del calcio y una buena mineralización del hueso.

Los pocos alimentos que la contienen son de origen animal, como los huevos y la leche.

- VITAMINA B12:** Solo está presente en alimentos de origen animal. **Los vegetarianos estrictos (veganos) no ingieren en su dieta esta vitamina, imprescindible para la formación de glóbulos rojos así como para el mantenimiento del sistema nervioso.** Por ello deben tomar suplementos alimenticios de B12.

Aporte de huevos y lácteos en la dieta vegetariana

Una dieta vegetariana equilibrada, con huevos y productos lácteos, resulta una dieta completa. El consumo diario de huevos y lácteos acompañando a cereales, frutas, verduras y hortalizas, permite cubrir las necesidades de los nutrientes, vitaminas y minerales deficitarios en la dieta vegana (ver tabla).

Por ello la opción más saludable entre las dietas vegetarianas es, sin duda, la dieta ovolactovegetariana.

| | 1 RACIÓN DE HUEVOS (2 huevos M) | 1 RACIÓN DE LÁCTEOS (250ml) | 1 RACIÓN DE QUESO SEMI-CURADO (50 g) |
|--------------|---------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------|
| PROTEÍNAS | 27.6% CDR | 13.8% CDR | 31.5% CDR |
| HIERRO | 17,7% CDR | 1.6% CDR | 2.2% CDR |
| CALCIO | 7% CDR | 38.8% CDR | 47.81% CDR |
| VITAMINA D | 36% CDR | 1.5% CDR | 2.8% CDR |
| VITAMINA B12 | 84% CDR | 30% CDR | 30% CDR |

%CDR: porcentaje de la Cantidad Diaria Recomendada del nutriente que aporta el alimento

