

**ARTÍCULO DE NUTRICIÓN – ABRIL 2012**

## DIETA VEGETARIANA



Existen varias tendencias vegetarias: la dieta *ovolactovegetariana* (la más completa de todas desde el punto de vista nutricional), que incluye leche y huevos, o sus vertientes más próximas; *ovovegetariana* o *lactovegetariana*. Otro grupo lo constituyen los *vegetalistas*, que consideran la miel como subproducto animal y no la consumen, y tampoco las legumbres (excepto la soja). El veganismo admite el consumo de legumbres. Otra tendencia son los *frugívoros*, que se alimentan solo de fruta fresca y frutos secos; los *crudívoros* que se alimentan

solo de frutas y verduras crudas y los *cerealistas*, que consumen exclusivamente cereales y restringen la ingesta de líquidos.

### Riesgos de la dieta vegetariana:

La dieta ovolactovegetariana, si no está bien planteada, puede conllevar deficiencias de algunos nutrientes que son aportados por la carne y el pescado. Entre ellos el hierro, zinc y vitamina B12. El aporte de calcio y vitamina D también puede verse comprometido si no se ingiere leche o derivados.

### Bases dietéticas para una alimentación vegetariana equilibrada:

- La leche y sus derivados (queso, yogur, postres lácteos...) son la principal fuente de calcio, fósforo y vitamina D. Los lácteos contribuyen también al aporte de proteínas de calidad.  
Verduras de hoja verde, frutos secos y semillas, también son buenas fuentes de calcio, pero el aprovechamiento del mineral por el organismo es menor.
- Es imprescindible incluir diariamente proteínas de calidad para asegurar la síntesis y regeneración de las células y el crecimiento. La calidad de una proteína depende de su cantidad de aminoácidos esenciales. Cuando



falta un aminoácido esencial, el valor de la proteína disminuye. Los alimentos de origen animal contienen todos los aminoácidos esenciales, de ahí la importancia de la ingesta de lácteos y huevos.

Los alimentos de origen vegetal también aportan proteínas, pero estas carecen de uno o varios aminoácidos esenciales, por lo que son proteínas incompletas. Los cereales y semillas son deficitarios en lisina; y las legumbres, tubérculos y frutos secos lo son en metionina. Sin embargo, proteínas incompletas bien combinadas pueden dar lugar a otras de valor equiparable a las de la carne, el pescado y el huevo. Un ejemplo es combinar las legumbres con arroz.

- Puesto que los vegetales son la base de la dieta, interesa consumir al menos una ración de verdura cruda (ensalada) y dos piezas de fruta al día. Son alimentos necesarios por su contenido en vitaminas, minerales y fibra.
- Nuestro organismo asimila fácilmente el hierro de los alimentos de origen animal, el llamado hierro hemo, pero sufre dificultades para absorber el hierro de los vegetales. La yema de huevo es rica en este mineral. Los vegetales que contienen más hierro son las legumbres, cereales, higos, ciruelas, dátiles y frutos secos.  
La asociación con vitamina C aumenta la absorción del hierro de origen vegetal, por lo que combine acompañar los alimentos citados con productos ricos en esta vitamina; algunos ejemplos son: pimienta verde con lentejas, cítricos y zumo de limón en lugar de vinagre en ensaladas. Las proteínas también favorecen la absorción de hierro. Por esta razón, procede incluir como ingrediente a los platos, proteína de calidad como las de la clara de huevo o la leche. Una buena sugerencia: habas secas salteadas con verduras y clara de huevo rallada.
- La vitamina B12 es otro nutriente deficitario en la dieta si ésta no incluye la ingesta de huevo y leche. Algunas algas contienen B12, pero su contenido es tan variable que no se recomiendan como suplemento exclusivo. El mercado ofrece también "carne vegetal" enriquecidas con vitamina B12.
- Los alimentos integrales aportan más vitaminas, sales minerales y fibra que sus equivalentes refinados, aunque no conviene exagerar su consumo, ya que una dieta muy rica en fibra, ácido fólico y ácido oxálico



(sustancias presentes en los vegetales) pueden dificultar la absorción de hierro, zinc, calcio y magnesio.

- Se pueden sustituir alimentos habitualmente utilizados para que la dieta sea más completa, al mismo tiempo que enriquecen gastronómicamente: alimentos refinados por integrales; vinagre de vino por vinagre de manzana, zumo de limón; aceite refinado por aceite de oliva; sal por sal marina u otros condimentos a partir de algas; salsas convencionales por salsas de soja o algas, azúcar blanco por azúcar integral, fructosa o miel; café por malta y cacao por amasake (arroz fermentado agri dulce).

**Marina Herreros.**  
**Diplomada en Nutrición Humana y Dietética.**