



¿Es mejor para el diabético una dieta vegetariana?

La dieta vegetariana consiste en realizar una alimentación fundamentalmente a base de alimentos de origen vegetal, evitando los alimentos de origen animal. Una variante es la dieta ovo-lacto vegetariana la cual permite además del consumo de vegetales el consumo de huevos y leche. La dieta vegetariana puede ofrecer algunas ventajas sobre la no vegetariana para los pacientes con diabetes dependiendo del tipo de dieta que se haya elegido y de los alimentos concretos que la compongan, siendo más completa la variante ovo-lacto vegetariana.

Una dieta vegetariana estricta no contiene colesterol y es muy pobre en grasas saturadas, y además suele ser más baja en calorías que las dietas no vegetarianas. En este sentido, puede resultar beneficiosa para las personas con diabetes. Las dietas vegetarianas tienen en general una menor cantidad de calorías, por lo que son más adecuadas para perder peso. De esta manera mejoran también la diabetes tipo 2 en las personas con sobrepeso u obesidad, pero en la misma medida en que lo hace una dieta no vegetariana de las mismas calorías. Asimismo, por su composición, pueden reducir el riesgo de complicaciones asociadas con la diabetes, como las enfermedades cardiovasculares.

El inconveniente que presentan las dietas vegetarianas estrictas (que no incluyen leche y huevos) es la deficiencia de proteínas (que contienen fundamentalmente la carne, pescado, huevos y leche) y de algunas vitaminas y minerales imprescindibles. Por este motivo, el paciente con diabetes deberá consultar con el médico o el farmacéutico antes de introducir cualquier modificación en sus hábitos dietéticos.

Puede hacerse un tratamiento nutricional correcto de la diabetes sin recurrir a una dieta vegetariana adaptándose a estas normas básicas:

- Hay que determinar el aporte calórico (cantidad total diaria de calorías que contienen los alimentos), que deberá restringirse si existe sobrepeso u obesidad.

El porcentaje de calorías procedentes de los hidratos de carbono (azúcares y almidones: patatas, pan, arroz...) puede variar, pero se recomienda que

represente el 45-65% del aporte calórico total, y limitar los de absorción rápida. Las grasas deben constituir un 25-35% del aporte calórico total, con predominio de las monoinsaturadas (aceite de oliva) y con un aporte de saturadas (grasas de origen animal) inferior al 7% del total calórico.

- El consumo de colesterol ha de ser inferior a 300 mg/día. El aporte en forma de proteínas debe situarse alrededor del 15% del total calórico, aunque en los pacientes con problemas en el funcionamiento de los riñones debe limitarse su cantidad.
- El aporte de alimentos ricos en fibra (frutas y verduras) ha de ser abundante.