

Módulo 4:

Riesgos y beneficios de la dieta vegetariana



Índice

4.1 Riesgos de la dieta vegetariana: Nutrientes en riesgo de deficiencia

4.2 Beneficios de la dieta vegetariana.

4.2.1 Enfermedades cardiovascular

4.2.2 Presión arterial

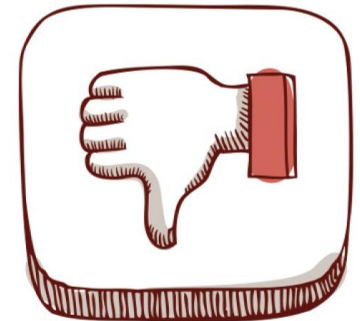
4.2.3 Diabetes

4.2.4 Sobrepeso y Obesidad

4.2.5 Cáncer

4.2.6 Osteoporosis

4.2.7 Enfermedad renal




4.1 RIESGOS DE LAS DIETAS VEGETARIANAS

NUTRIENTES EN RIESGO DE DEFICIENCIA

EL CALCIO:

Mineral que ayuda a formar y mantener dientes y huesos fuertes

Obtener el calcio necesario de :

- ✓ Las verduras de color verde oscuro, como el nabo, acelgas, col rizada y el brócoli...  Son buenas fuentes vegetales **cuando se consumen en cantidades suficientes.**
- ✓ Los productos fortificados, los jugos, cereales, leche de soja, yogurt de soja y el tofu,
- ✓ En veganos considerar suplemento de calcio



4.1 RIESGOS DE LAS DIETAS VEGETARIANAS

NUTRIENTES EN RIESGO DE DEFICIENCIA

YODO:

- ✓ Mineral que ayuda a regular el metabolismo, el crecimiento y función de los órganos principales
- ✓ En exceso puede causar problemas tiroideos
- ✓ La IDR es de 150 mcg/día



Con sólo 1/2 de cucharadita de sal yodada se obtienen la cantidad de yodo recomendada

- ✓ Prestar atención al consumo de algas de manera habitual y como fuente de yodo, son alimentos altamente ricos en este mineral que el consumo habitual resulta perjudicial para la salud.

4.1 RIESGOS DE LAS DIETAS VEGETARIANAS

NUTRIENTES EN RIESGO DE DEFICIENCIA

HIERRO:

- ✓ Componente fundamental de los eritrocitos → no se absorbe tan fácilmente de fuentes vegetales.
- ✓ El hierro en los alimentos :
 - Vegetales (no hémico) se absorbe en un 3% a 8%
 - Animales (hémico) de origen animal se absorbe en un 20% a 30%.
- ✓ La **IDR es aproximadamente el doble que en no vegetarianos** (18 mg RDA en varones vegetarianos y 27 mg RDA en mujeres vegetarianas)
- ✓ **Mejorar la absorción** mediante:
 - Alimentos ricos en vitamina C
 - Minimizar la toma de fitatos y taninos
 - Separa la toma de alimentos ricos en calcio de las alimentos que sean fuente de hierro.



4.1 RIESGOS DE LAS DIETAS VEGETARIANAS

NUTRIENTES EN RIESGO DE DEFICIENCIA

ÁCIDOS GRASOS OMEGA 3:

- ✓ Intervienen en el desarrollo cerebral, la visión, y salud cardiovascular .
- ✓ Los alimentos vegetales:
 - **NO** contienen ácido docosahexaenoico (DHA) o ácido eicosapentaenoico (EPA)
 - **SI** ácido alfa-linolénico (ALA)



**ALA puede ser convertido en EPA
y DHA**

- ✓ Altas ingestas de Omega 6 compiten por la conversión de ALA a DHA y EPA.



Conveniente no tener un consumo elevado de Omega 6 para mejorar la tasa de conversión de ALA.

- ✓ En veganos (no huevo, ni pescado) considerar el uso de productos fortificados, suplementos o ambos

4.1 RIESGOS DE LAS DIETAS VEGETARIANAS

NUTRIENTES EN RIESGO DE DEFICIENCIA

PROTEÍNAS:

✓ Ayudan a mantener órganos, huesos, músculos y piel sana

✓ Fuentes vegetales incluyen:

- Soja y derivados
- Otras legumbres
- Frutos secos
- Semillas
- Cereales



✓ Los cereales son pobres en lisina, aminoácido esencial

✓ Se recomienda añadir **alubias, lentejas, cacahuetes, alimentos de soja, como el tofu o bebidas vegetales de soja**, en la alimentación diaria

4.1 RIESGOS DE LAS DIETAS VEGETARIANAS

NUTRIENTES EN RIESGO DE DEFICIENCIA (2/2)

VITAMINA B12:

- ✓ Necesaria para la producción de eritrocitos y prevenir anemias
- ✓ Vitamina que se encuentra casi exclusivamente en productos de origen animal
- ✓ Considerar suplementos vitamínicos, especialmente en embarazo

La deficiencia de vitamina B12 puede pasar desapercibida en veganos debido a que esta dieta es rica en ácido fólico, el cual puede enmascarar la deficiencia en vitamina B12.



4.1 RIESGOS DE LAS DIETAS VEGETARIANAS

NUTRIENTES EN RIESGO DE DEFICIENCIA (2/2)

VITAMINA D:

- ✓ Vitamina necesaria, entre otras funciones, para el mantenimiento de una buena salud ósea.
- ✓ Si no se consumen suficientes alimentos fortificados y se tiene una exposición limitada al sol, es posible que se necesite un suplemento de vitamina D.
- ✓ Considerar suplementos en caso de no exposición solar ni alimentos fortificados

Tras valoración para conocer la necesidad de suplementación valorar la opción de una toma diaria de 10 microgramos de suplemento (400 UI) de vitamina D2.



4.1 RIESGOS DE LAS DIETAS VEGETARIANAS

NUTRIENTES EN RIESGO DE DEFICIENCIA

ZINC:

- Componente esencial de enzimas
- Importante en la división celular y en la formación de proteínas
- ✓ No se absorbe tan fácilmente a partir de fuentes de origen vegetal
- ✓ **Fuentes de origen vegetal** de zinc incluyen granos enteros, productos de soja, legumbres, nueces y germen de trigo.
- ✓ Para mejorar el aporte de zinc **minimizar** el consumo de fuentes concentradas de **fitatos**.
- ✓ En veganos (no huevos, no leche) se recomienda considerar suplementos

4.2 BENEFICIOS DE LAS DIETAS VEGETARIANAS

4.2.1 ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR

- ✓ La dieta vegetariana **disminuye la muerte por enfermedad isquémica** vs no vegetarianos.
- ✓ Los niveles de colesterol de los vegetarianos son mucho más bajos que los de las personas que comen carne, y **las enfermedades cardíacas son menos comunes entre ellos.**
- ✓ Estudios realizados demuestran que reemplazar las proteínas de origen animal por las de origen vegetal disminuye los niveles de colesterol en la sangre, aun cuando la cantidad y el tipo de grasas en la dieta se mantienen igual



4.2 BENEFICIOS DE LAS DIETAS VEGETARIANAS

4.2.2 PRESIÓN ARTERIAL

- ✓ Estudios demuestran que la presión arterial de los vegetarianos es más baja que la de los que no son vegetarianos.
- ✓ Varios estudios han demostrado que la incorporación de carne a una dieta vegetariana incrementa rápida y significativamente los niveles de la presión arterial



4.2 BENEFICIOS DE LAS DIETAS VEGETARIANAS

4.2.3 DIABETES:

- ✓ Una dieta alta en carbohidratos complejos y fibra (que se encuentran sólo en alimentos vegetales) y baja en grasas.
- ✓ Una dieta basada en vegetales, legumbres, frutas y granos enteros, que también es baja en grasas y azúcar, puede disminuir los niveles de azúcar en la sangre y reducir o incluso eliminar la necesidad de medicación en diabéticos tipo 2

Constituye la mejor prescripción dietética para controlar la diabetes.

DIABETES



4.2 BENEFICIOS DE LAS DIETAS VEGETARIANAS

4.2.4 SOBREPESO Y OBESIDAD

- ✓ La dieta vegetariana reduce el índice de masa corporal (IMC), al:
 - ✓ Reducir la ingesta de:
 - Proteínas
 - Grasas
 - Alcohol
 - ✓ Presentar un mayor consumo de fibra.
- ✓ La prevalencia de sobrepeso y obesidad en un estudio fue de 40% en omnívoros, de un 29% en semivegetarianos y vegetarianos y de un 25% en ovolactovegetarianos.
- ✓ Los veganos tienen menor riesgo de sobrepeso y obesidad que el resto de los grupos.

4.2 BENEFICIOS DE LAS DIETAS VEGETARIANAS

4.2.5 CÁNCER:

- ✓ Según se estima en el estudio de Tantamango-Bartley, Jaceldo y col. la alimentación está vinculada con aproximadamente el 30% de todos los cánceres en países occidentales.
- ✓ De forma general los vegetarianos presentan una menor incidencia de cáncer.
- ✓ Prevención por:
 - Presencia de fitoquímicos
 - Dietas bajas en grasas y más altas en contenido de fibra vs las que se basan en el consumo de carne



4.2 BENEFICIOS DE LAS DIETAS VEGETARIANAS

4.2.6 OSTEOPOROSIS:

- ✓ Una dieta con unos niveles elevados de proteína animal y bajos de proteína vegetal presenta una mayor tasa de pérdida ósea.
- ✓ Dietas ricas en sodio o aminoácidos que contengan azufre pueden aumentar las pérdidas de calcio

4.2.7 ENFERMEDAD RENAL:

- ✓ Los vegetarianos tienen menos probabilidades de desarrollar cálculos renales o biliares. La tasa de filtración glomerular (TFG) es menor en los vegetarianos que en los que no lo son.