

## Módulo 3:

La dieta vegetariana en  
las diferentes etapas de  
la vida



# Índice

- 3.1** Alimentación vegetariana en la edad infantil
- 3.2** Alimentación vegetariana en la edad adulta
- 3.3** Alimentación vegetariana en el embarazo
- 3.4** Alimentación vegetariana durante la lactancia
- 3.5** Alimentación vegetariana en el adulto mayor
- 3.6** Alimentación vegetariana en atletas



# DIETAS VEGETARIANAS

*'La postura de la Asociación Americana de Dietética es que las dietas vegetarianas adecuadamente planificadas, incluidas las dietas totalmente vegetarianas o veganas, son **saludables, nutricionalmente adecuadas, y pueden proporcionar beneficios para la salud en la prevención y en el tratamiento de ciertas enfermedades.** Las dietas vegetarianas bien planificadas son apropiadas para todas las etapas del ciclo vital, incluido el embarazo, la lactancia, la infancia, la niñez y la adolescencia, así como para los atletas''*



# 3.1. LA DIETA VEGETARIANA EN LA EDAD INFANTIL

## A PARTIR DE LOS 2 AÑOS

La dieta debería parecerse cada vez más a la del resto de la familia

El número y tamaño de las raciones dependerá de:

- ✓ Edad
- ✓ Nivel de actividad física
- ✓ Características personales del niño

## EN ADOLESCENTES, SE DISTINGUEN 3 SITUACIONES:

- ✓ Crecen en una familia vegetariana → **no es necesario realizar ajustes en la dieta**
- ✓ Deciden hacerse vegetariano o vegano por razones éticas → **recomendación de alimentación vegetariana equilibrada**
- ✓ Deciden hacerse vegetariano o vegano por motivos de salud → **extremar precauciones** ante trastorno de la conducta alimentaria

# 3.1 LA DIETA VEGETARIANA EN LA EDAD INFANTIL

## RECOMENDACIONES EN NIÑOS Y ADOLESCENTES (1/2)

- ✓ Introducir gran variedad de alimentos
- ✓ Evitar consumo de alimentos de baja densidad calórica
- ✓ En <5 años, moler los frutos secos
- ✓ Potenciar el uso de cereales integrales
- ✓ Usar como grasa principal el aceite de oliva
- ✓ En niños de 9-18 años el consumo de proteínas ha de ser superior que en adultos, garantizar aporte de proteínas de alto valor biológico



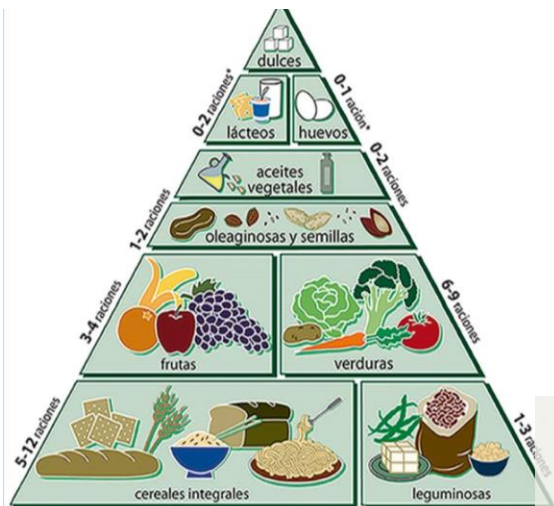
# 3.1 LA DIETA VEGETARIANA EN LA EDAD INFANTIL

## RECOMENDACIONES EN NIÑOS Y ADOLESCENTES (2/2)

- ✓ Conseguir aporte correcto de calcio con lácteos o combinaciones de legumbres con cereales o frutos secos
- ✓ Ante escasa exposición solar, tomar suplementos de Vit.D
- ✓ Consumir alimentos ricos en Vit.C
- ✓ Consumir alimentos fortificados con vitamina B12 y suplementación (incluso los ovolacteovegetarianos)
- ✓ Lactantes veganos: ingerir preparados a base de proteínas de soja suplementados con vitaminas, minerales y AGPI-CL n-3



# 3.2 LA DIETA VEGETARIANA EN LA EDAD ADULTA



\* Si no consume productos lácteos o huevos, incluya una fuente segura de vitamina B12.



Ejercicio físico diario. Agua: 8 vasos por día. 10 minutos de exposición solar diarios.

Piramide ovolacteovegetariana



Piramide vegana



cereales integrales pan, pasta, arroz Legumbres, soya y derivados

Piramide ovolacteovegetariana



## 3.2 LA DIETA VEGETARIANA EN LA EDAD ADULTA

### ALGUNOS CONSEJOS PLANIFICACION DIETAS VEGETARIANAS EN ADULTOS

- ✓ Variedad de alimentos
- ✓ Ajustar número de raciones según necesidades personales
- ✓ Asegurar alimentos con buena fuente de calcio
- ✓ Incluir alimentos ricos en W-3
- ✓ Asegurar fuentes de vitamina D
- ✓ Garantizar la toma de alimentos fortificados en vitamina B12 o en su defecto realizar suplementación
- ✓ Combinar los alimentos ricos en proteínas para obtener proteínas de alto valor biológico
- ✓ Limitar el consumo de alimentos supérfluos



## 3.3 LA DIETA VEGETARIANA EN EL EMBARAZO

*Los datos de revisión apoyan las dietas vegetarianas y veganas en el embarazo, **siempre y cuando no se descuide la posible falta de hierro y vitamina B12***



## 3.4 LA DIETA VEGETARIANA EN LACTANTES

### HASTA LOS 6 MESES

- ✓ La **lactancia materna** es la forma de alimentación **ideal** para los lactantes vegetarianos y veganos
- ✓ Hay que asegurar suplementación regular de vitamina B12 por parte de las madres
- ✓ En caso de no lactancia materna:
  - ✓ Fórmulas convencionales a base de leche de vaca que cumplan directrices de la Unión Europea



## 3.4 LA DIETA VEGETARIANA EN LACTANTES

### A PARTIR DE LOS 7 MESES

- ✓ Las **legumbres son el sustituto natural de la carne** por su alto contenido en proteínas
- ✓ No hay que retrasar la introducción de alimentos como:
  - ✓ Cacahuetes, nueces, soja
- ✓ El gluten se debe introducir alrededor de los 6 meses

En el período de incorporación de alimentos proteicos, dependiendo del tipo de dieta pueden incorporar: huevo, yogur y queso fresco o tierno, legumbres, fruta seca triturada, tofu, yogur de soja así como otros preparados a base de soja.



## 3.5 LA DIETA VEGETARIANA EN ADULTO MAYOR

### ETAPA DELICADA, YA QUE...

- ✓ Las necesidades calóricas disminuyen
- ✓ Las necesidades de Vit. D, Vit, B6 y Ca, Mg y Zinc aumentan
- ✓ Hay que asegurar suplementación regular de vitamina B12 por su baja absorción



**Se recomienda reducir ingesta de energía, uso de alimentos enriquecidos e incrementar el gasto calórico**

## 3.6 LA DIETA VEGETARIANA EN ATLETAS

### LAS DIETAS VEGETARIANAS TAMBIÉN PUEDEN SATISFACER LAS NECESIDADES DE LOS ATLETAS DE COMPTETICIÓN



*Pueden beneficiarse de la suplementación de creatina por los bajos niveles dietéticos*



*Pueden beneficiarse de dietas que incluyan una cantidad adecuada de energía (amenorrea más común que en no vegetarianas)*



## 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

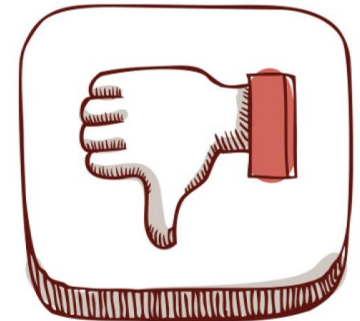
**4.2.3** Diabetes

**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 (1/2)

- ✓ **Calcio:** ayuda a formar y mantener dientes y huesos fuertes
  - ✓ En veganos considerar suplemento de calcio
- ✓ **Yodo:** ayuda a regular el metabolismo, el crecimiento y función de los órganos principales
  - ✓ Considerar ingesta de ½ cucharadita de sal yodada/día
- ✓ **Hierro:** componente fundamental de los eritrocitos → no se absorbe tan fácilmente de fuentes vegetales
  - ✓ La ingesta recomendada es el doble que en no vegetarianos (18 mg RDA en varones vegetarianos y 27 mg RDA en mujeres vegetarianas)
- ✓ **Ácidos Grasos Omega 3:** intervienen en el desarrollo cerebral y salud cardiovascular
  - ✓ 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 (2/2)

- ✓ **Proteínas:** ayudan a mantener órganos, huesos, músculos y piel sana → 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
- ✓ **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
- ✓ **Vitamina D:** mantenimiento de una buena salud ósea
  - ✓ Considerar suplementos en caso de no exposición solar ni alimentos fortificados
- ✓ **Zinc:** componente esencial de enzimas, con función estructural de proteínas → no se absorbe tan fácilmente fuentes vegetales
  - ✓ En veganos (no huevos, no leche) se recomienda considerar suplementos



# 4.2 BENEFICIOS DE LAS DIETAS VEGETARIANAS

## BENEFICIOS PARA LA SALUD (1/2)

- ✓ **Enfermedades cardiovasculares:** la dieta vegetariana disminuye la muerte por enfermedad isquémica vs no vegetarianos
  - ✓ Dietas bajas en grasas saturadas
- ✓ **Presión Arterial:** PA más baja que la de no vegetarianos
  - ✓ Dietas bajas en sodio
- ✓ **Diabetes:** dieta alta en carbohidratos complejos y fibra (sólo en alimentos vegetales) + baja en grasas → mayor control de diabetes contmantenimiento de una buena salud ósea
  - ✓ Dietas bajas en grasas y azúcar
- ✓ **Sobrepeso y obesidad** → la dieta vegetariana reduce el IMC
  - ✓ Dietas bajas en proteínas, grasas, alcohol y con gran aporte de fibras



# 4.2 BENEFICIOS DE LAS DIETAS VEGETARIANAS

## BENEFICIOS PARA LA SALUD (2/2)

- ✓ **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
- ✓ **Osteoporosis:** menor tasa de pérdida ósea por bajos niveles de proteína animal, y alto nivel de proteína vegetal
  - ✓ Dietas bajas en sodio que disminuyen las pérdidas de calcio
- ✓ **Enfermedad renal:** tasa de filtración glomerular (FFG) menos en vegetarianos

