



Lo verde es tendencia y, además, es saludable

Existen más de 600 millones de personas que optan por una dieta basada en el consumo de alimentos de origen vegetal, una cifra que crece cada año según la Unión Vegetariana Internacional. Además, es tendencia. La población es cada vez más consciente de la importancia de incluir en su alimentación más vegetales, tanto por cuestiones de salud como de sostenibilidad. Pero, ¿seguir una dieta vegetariana puede suponer algún riesgo para la salud?

Por **MARTINA MISERACHS** DIETISTA-NUTRICIONISTA, RESPONSABLE DE LAS RELACIONES INSTITUCIONALES DE LA ACADEMIA ESPAÑOLA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



Diferencias entre dietas

Las dietas vegetarianas se caracterizan por excluir de la carnes y pescado, y todos sus derivados. Así, es una alimentación rica en hortalizas, frutas, legumbres, cereales integrales, tubérculos, frutos secos y semillas, a la vez que también incluye lácteos y huevos. Las personas **flexitarianas siguen una dieta vegetariana pero ocasionalmente consumen carnes o pescado, mientras que las personas veganas, además de excluir carnes y pescados, también eliminarían lácteos y huevos.** Según los últimos informes de tendencias de consumo, se estima que el número de personas que optan por una dieta

vegetariana es similar al de las que eligen una dieta flexitariana, mientras que la cifra de personas veganas es relativamente inferior. Asimismo, se estima que el vegetarianismo crece anualmente por encima del 10% entre los jóvenes de Alemania, Austria, Italia y una larga lista de países.

Vegetarianismo y salud

Existen numerosos estudios científicos que concluyen que una dieta vegetariana bien planificada supone, en relación a una dieta omnívora, un menor riesgo de mortalidad y de enfermedades crónicas como sobrepeso

SE ESTIMA QUE EL VEGETARIANISMO CRECE CADA AÑO POR ENCIMA DEL 10% ENTRE LOS JÓVENES DE ALEMANIA, AUSTRIA, ITALIA Y UNA LARGA LISTA DE PAÍSES

y obesidad, enfermedades cardiovasculares, diabetes y cáncer, entre otras. De este modo, **considerando el alto porcentaje de estas enfermedades en la población, este patrón de alimentación, podría ser una vía para mejorar la salud** de la población española.

A su vez, cabe destacar que una dieta vegetariana, o al menos muy rica en vegetales, es más saludable también para el planeta: es más sostenible para el medio ambiente, ya que la producción de alimentos de origen animal tiene mayor impacto ambiental por la emisión de gases de efecto invernadero, uso de tierras fértiles para producir alimentos y mayor consumo de recursos naturales como el agua. Sin embargo, la producción de vegetales se asociaría a un menor impacto sobre los recursos del planeta.

Carencias nutricionales: mitos y verdades

Existe la creencia de que las dietas vegetarianas o veganas son carenciales, ya sea por falta de proteínas *completas*, hierro, yodo, y un largo etcétera. Sin embargo, **en una dieta bien planificada de acuerdo a las necesidades de los diferentes grupos de edad, el único nutriente que necesita ser suplementado es la vitamina B₁₂.** Del resto, actualmente se aconseja seguir los mismos consejos que se recomiendan a la población general (como por ejemplo, utilizar una pizca de sal yodada, exposición solar para favorecer síntesis de la vitamina D, etc.).

La vitamina B₁₂ es importante para el metabolismo de las proteínas, ayuda a la formación de glóbulos rojos en la sangre y contribuye al mantenimiento del sistema nervioso central, entre otras funciones. La única fuente fiable de esta vitamina son los alimentos de origen animal, por lo que **se recomienda a las personas vegetarianas seguir una dieta suficiente en lácteos y/o huevos, o su caso, optar por un suplemento de vitamina B₁₂ con el fin de evitar su déficit.** La suplementación es necesaria en el caso de seguir una dieta vegana. Asimismo, independientemente de la modalidad de dieta vegetariana, se recomienda consultar al médico y el dietista-nutricionista, para que valoren los niveles en sangre y en la dieta, de esta vitamina, y ajustar así la alimentación y la necesidad o no de suplementación y la dosis. ●

PROPUESTA DE DIETA SALUDABLE DE VEGETARIANA DE UNAS 2000 KILOCALORÍAS

GRUPO DE ALIMENTOS	DIETA VEGETARIANA SALUDABLE
Frutas	3 piezas pequeñas al día (de unos 160 g/unidad)
Verduras	2 platos grandes al día (de unos 200 g/plato)
Legumbres	(700 gramos en cocido, o 235-240 g en crudo), a la semana
Cereales integrales	3 raciones al día de una de estas opciones: un plato pequeño en cocido (de unos 85g/plato) de pasta integral, arroz integral u otros cereales integrales, o 2-3 porciones (de unos 30 g/unidad) de pan integral (mejor 'sin sal')
Lácteos	3 raciones al día (una ración equivale, aproximadamente, a un vaso de leche o dos yogures)
Huevos	3 unidades grandes a la semana
Frutos secos y semillas	12 puñados a la semana (aproximadamente 15 g/puñado)
Derivados de la soja	Unos 230 g/semana
Aceite	3 cucharadas soperas al día

Tabla. Propuesta del gobierno americano para una dieta saludable vegetariana de unas 2.000 kilocalorías adaptada por J. Basulto (Más vegetales, menos animales; DeBolsillo Clave, 2016).

EJEMPLO DE MENÚ

DESAYUNO

- Leche desnatada con avena y pasas

- Plátano

MEDIA MAÑANA

- Wrap integral de berenjena escalibada con pimientos

ALMUERZO

- Ensalada de hortalizas frescas con semillas de sésamo
- Lentejas guisadas con verduras al curry
- Pan integral
- Kiwis

MERIENDA

- Yogur, nueces y bastoncitos de pan integral

CENA

- Crema de espinacas y almendras
- Arroz cremoso con setas de temporada
- Yogur desnatado con mango troceado. ●