

Consideraciones nutricionales

Dieta Vegetariana / Vegana

Recomendaciones generales para una alimentación saludable:

1. Se recomiendan ingestas frecuentes (3 comidas, 3 snacks al día de legumbres cocidas, pan integral, cereales enriquecidos, fruta seca, semillas, aguacate...).
2. La base de las comidas debe ser verduras, frutas y hortalizas.
3. Todos los días debe haber 2-4 raciones de alimentos ricos en proteínas: legumbres, frutos secos-semillas, (lácteos y huevo en las ovo-lácteo-vegetarianas, sin abusar).
4. Usar sal yodada.
5. Los cereales (trigo, arroz, centeno, cebada, avena, maíz, amaranto, quinoa, mijo) deben ser mayoritariamente integrales.
6. Usar preferentemente aceite de oliva virgen o girasol alto oleico. Evitar el uso de margarinas vegetales. Consumir regularmente nueces y otros alimentos ricos en ALA (ácido linolénico, precursor de la familia omega-3).
7. Si se toman leches vegetales, estas deben estar enriquecidas con calcio. Las mejores leches vegetales son las de soja, avena y almendras.
8. Se desaconsejan las bebidas de arroz.
9. Las dietas veganas pueden dar sensación de plenitud antes de ingerir las cantidades adecuadas.

Proteínas:

1. Se recomienda asegurar el aporte de proteínas, ofreciendo 2-3 raciones de legumbres al día, 1-2 raciones de frutos secos.

Grasas:

1. Se prefieren las grasas monoinsaturadas, usando aceite de oliva o el de girasol alto oleico. También se obtienen grasas adecuadas de: aceitunas, aguacate, semillas, soja y derivados. Evitar margarinas, grasas Trans, aceites vegetales ricos en omega 6 (girasol, maíz, pepita de uva, algodón).
2. Las dietas vegetarianas son ricas en omega-6, pero no en omega-3 (EPA, DHA i ALA), si no incluyen pescados, huevos o algas.

Hierro:

El hierro vegetal se absorbe mejor en presencia de vitamina C y otros ácidos orgánicos como ácido cítrico, láctico, etc. Se recomienda:

1. Combinar legumbres con verduras.
2. Fruta de postre.
3. Aliñar ensaladas con zumo de limón/vinagre.
4. Incluir vitamina C (cítricos, fresas, brócoli, tomates,...) en cada comida.
5. Evitar café, té, cacao, infusiones A LA VEZ que las comidas.
6. Remojar las legumbres, desechar el agua de remojo.
7. Tomar pan elaborado con levadura madre.

Yodo:

1. Las fuentes principales son la sal yodada y los productos lácteos no ecológicos.
2. Las algas son un alimento muy rico en yodo y en pequeñas cantidades pueden contribuir al aporte de yodo en la dieta.
3. Fuentes conocidas: algas nori, dulce, espagueti de mar, wakame.
4. Evitar kombu, kelp, espirulina, hijizi, arame por su alto contenido en yodo y potencial toxicidad.

Calcio:

1. Se puede obtener calcio de los lácteos, pero no es la única fuente. La cantidad ideal de lácteos no está clara, por lo que es preferible limitar la ingesta de lácteos a 1-2 vasos de leche (desnatada o semidesnatada) al día. La cantidad diaria recomendada (CDR) de calcio en jóvenes de 11-17 años es de 1150 mg/día. (Agencia Europea de Seguridad Alimentaria).
2. Buenas fuentes de calcio no lácteo incluyen verduras de hoja verde y brécol, leche de soja fortificada, tofu y legumbres. Otros: col, brócoli, col china, frutos secos, semillas,...Ver tabla.
3. Recomendaciones a los que no toman leche: un alimento rico en calcio o fortificado en cada comida. Algunos snacks cada día. "Leche" alternativa fortificada con vitamina D. Si no es suficiente en dieta: suplemento.

Muy buena absorción (40-65%)	Verduras de la familia de las coles, incluyendo repollo, berza, grelos, col verde rizada, cavolo nero, col china y brécol; así como berros y rúcula. Lácteos. Leches y yogures de soja (y otras leches vegetales) enriquecidas con calcio. Tofu cuajado con sales de calcio.
Absorción moderada (20-30%)	Legumbres: alubias, lentejas, garbanzos, soja. Frutos secos y semillas, especialmente almendras, sésamo (incluyendo crema de sésamo - tahini) y chía. Frutas y frutas desecadas como naranjas, higos, orejones de albaricoque, pasas, ciruelas secas, dátiles. Hierbas aromáticas secas (perejil, tomillo, romero, salvia...)
Absorción baja (5-10%)	Espinacas y acelgas (muy ricas en oxalatos).

Unos buenos aportes de calcio se garantizan con la ingesta de:

1. Dos raciones de lácteos o de leches vegetales enriquecidas con calcio al día (incluyendo yogures y/o yogures de soja enriquecidos).
2. Al menos 3-4 raciones/semana de verduras ricas en calcio y bajas en oxalatos: repollo, berza, grelos, col verde rizada, cavolo nero, col china, brécol; berros y rúcula...
3. 2-3 raciones/semana de tofu, eligiendo variedades cuajadas con calcio.
4. Una ración de otras legumbres/día
5. Una ración al día de frutas, frutos secos o semillas ricos en calcio (almendras, sésamo, higos, chía, dátiles, naranjas, etc).

Vitamina D:

1. Se necesitan 10-15 minutos/día de sol en manos, brazos y cara en individuos de piel blanca para mantener niveles adecuados de vitamina D. En personas morenas 6-10 veces más.
2. Pocos alimentos contienen vitamina D y la fuente principal es la leche fortificada.
3. Es necesaria la suplementación cuando es insuficiente la exposición al sol y no existe la ingesta adecuada de alimentos ricos en vitamina D.

Vitamina B 12:

1. Esta vitamina no se encuentra en ningún alimento de origen vegetal.
2. En algas, tempeh y miso es inactiva.
3. Huevos y lácteos aportan una pequeña cantidad, pero por si solos no mantienen niveles óptimos a largo plazo.
4. Algunas marcas de leche y yogures de soja, así como de levadura nutricional están enriquecidos con B 12; y son un aporte válido si se toman regularmente, pero no suelen ser suficientes como única fuente.
5. El riesgo de déficit en veganos es de hasta 92%, en lactovegetarianos 64% y lacto-ovo-vegetarianos de 47%.
6. Los suplementos orales son la forma más eficiente y segura de aportar B 12.

Suplementación con B 12

Edad	Suplemento semanal	Frecuencia	
		QLV o Ve que toma alimentos fortificados	Ve y no toma alimentos fortificados
7-12 meses	250 mcg	1/ semana	
1.3 años	250 mcg	1/ semana	2/ semana
4-8 años	500 mcg	1/ semana	2/ semana
9-13 años	750 mcg	1/ semana	2/ semana
>14 años	1000 mcg	1/ semana	2/ semana
Embarazo	1000 mcg	2/ semana	3/ semana
Lactancia	1000 mcg	2/ semana	3/ semana

Distribución de grupos de alimentos para niños de >2 años y adolescentes

Grupo	N. rac/día	Ejemplos de ración	
Cereales	4-7	Medio plato arroz, pasta, quinoa, cuscús o copos de avena. Una rebanada de pan. Una patata grande	Preferiblemente integrales
Legumbres	2-4	Un vaso de leche de soja (o dos yogures de soja). Medio plato de garbanzos, lentejas o alubias. 3-4 cucharadas de hummus. Dos cucharadas mantequilla cacahuete o un puñado de cacahuetes. Una hamburguesa o 2 salsichas de tofu. Una porción de 50-80g de tofu o tempeh (o seitán).	Los OLV pueden sustituir 1-2 raciones de legumbres por 1-2 de lácteos + 4 huevos/semana.
Verduras	3-5	Medio plato de verduras. Media ensalada.	Incluir regularmente las ricas en calcio. Elegir diferentes colores.
Frutas	2-3	Una pieza grande (manzana, pera, plátano, melocotón, naranja). Dos piezas pequeñas (kiwis, mandarinas, albaricoques). 3-5 fresas, medio racimo pequeño de uvas. 30g de fruta desecada (ciruelas, albaricoques, higos, dátiles).	
Frutos secos y semillas	1-2	Un puñado de nueces, almendras, anacardos, avellanas... Un puñado de semillas de girasol o de calabaza. 2 cucharadas de tahini o de crema de almendras.	Los OLV pueden sustituir 1 ración de frutos secos por 1 de lácteos.

Zinc:

1. Las mejores fuentes vegetales de zinc son las legumbres y los frutos secos y semillas.
2. Los lácteos son una buena fuente de zinc. Otras fuentes son los cereales integrales, germinados de trigo, soja.

Alimentos vegetales ricos en zinc	mg de zinc
Un puñado (30g) de semillas de calabaza tostadas	2,2
Un puñado de anacardos (30g)	1,7
Una cucharada sopera de tahini (15g)	1,5
Un puñado de semillas de girasol (30g)	1,5
80g de garbanzos cocidos (medio tazón)	1,2
100g de lentejas cocidas (medio tazón)	1,2
80g de quinoa cocida (medio tazón)	1
30g de copos de avena (4 cucharadas soperas)	1
Medio plato de guisantes cocidos o salteados (80g)	0,85
Una porción de tofu firme (80)	0,65
Una rebanada de pan integral	0,6
Medio plato de setas shiitake salteadas	0,5