



Homo Vegetus

El presente documento ha sido aprobado por su autor/propietario para ser distribuido por
Homo Vegetus, <http://www.homovegetus.cl>

Nutrición Básica

de la [Sociedad Vegetariana Británica \(Vegetarian Society UK\)](http://www.vegetarian-society.org)

Publicado en: www.ivu.org

Introducción

Muchas personas piensan que el hecho de dejar de comer carne y pescado puede traer como consecuencia el padecer alguna deficiencia nutritiva que acabe afectando a su salud. Esto no es así ya que todos los nutrientes que necesitamos los podemos obtener siguiendo una dieta vegetariana. De hecho investigaciones científicas demuestran que seguir una dieta vegetariana es, en muchos aspectos, más saludable que una dieta basada en productos cárnicos.

Los nutrientes se clasifican comúnmente en cinco clases: hidratos de carbono, proteínas, grasas (incluyendo aceites), vitaminas y minerales. Debemos también incluir entre ellos a la fibra y el agua. Todos son igualmente importantes para nuestra salud, aunque en cantidades variables, desde unos 250 g. de hidratos de carbono al día a menos de 2 microgramos de vitamina B12. Los hidratos de carbono, grasas y proteínas se suelen denominar macro-nutrientes, y las vitaminas y minerales micro-nutrientes.

La mayoría de los alimentos se componen de varios nutrientes (hay algunas excepciones, como el azúcar o la sal pura), pero es conveniente clasificarlos por el nutriente principal que aportan. Todo y así valga recordar que todo lo que comemos nos suministra una gama completa de nutrientes esenciales.

La carne contiene proteínas, grasas, vitaminas del complejo B y minerales (principalmente hierro, zinc, potasio y fósforo). El pescado contiene además yodo y vitaminas A, D y E. Todos ellos pueden obtenerlos fácilmente de otras fuentes las personas que siguen una dieta vegetariana, como explicamos en esta Hoja Informativa.

Proteínas

Las mujeres necesitan aproximadamente 45g. de proteínas al día (más en el caso de estar embarazada, en periodo de lactancia o por ser muy activas); los hombres necesitan aproximadamente 55g. (más si se es muy activo). La evidencia sugiere que el exceso de proteínas favorece la aparición de enfermedades degenerativas. Los vegetarianos obtienen las proteínas de:

- Frutos secos: avellanas, nueces de brasil, almendras, anacardos, nueces, piñones, etc.
- Semillas: sésamo, calabaza, girasol, linaza.
- Legumbres: guisantes, alubias, lentejas, cacahuetes.
- Granos/Cereales: trigo (pan, harina, pasta, etc.), cebada, centeno, avena, mijo, maíz dulce, arroz.

- Productos de soja: tofu, tempeh, proteína vegetal texturizada, hamburguesas vegetales, leche de soja.
- Productos lácteos: leche, queso, yogur (la mantequilla y la nata son fuentes muy pobres en proteínas).
- Huevos camperos

Es muy posible que se haya oído hablar sobre la necesidad de equilibrar el aporte de aminoácidos en la dieta vegetariana. Esto no es algo tan alarmante como podría parecer. Los aminoácidos son las unidades de las que están hechas las proteínas. Existen 20 en total. La mayor parte de ellos son fabricados por el propio organismo transformando otros aminoácidos, excepto ocho que deben ser suministrados a través de la dieta, y por ello son conocidos como aminoácidos esenciales.

Una sola planta no contiene todos los aminoácidos esenciales que necesitamos ni en las proporciones correctas, pero cuando mezclamos diversas plantas la posible deficiencia de una es cubierta con el exceso de otra. Estamos siempre mezclando las proteínas de los alimentos tanto si somos vegetarianos o no. Es un aspecto habitual en nuestra manera de alimentarnos. Unos ejemplos son el muesli o el arroz con guisantes. Agregar productos lácteos o huevos a la dieta también aporta los aminoácidos requeridos, por ejemplo los macarrones con queso, el quiche o las gachas.

Ahora se sabe que el organismo tiene una reserva de aminoácidos, así cuando una comida es deficiente en ellos los extrae de sus propias reservas. Por este motivo no debemos de estar siempre preocupándonos por complementar los aminoácidos, con tal que nuestra dieta sea variada y bien equilibrada. Incluso aquellos alimentos de bajo aporte en proteínas añaden algunos aminoácidos a nuestras reservas.

Hidratos de carbono

Los hidratos de carbono son nuestra principal y más importante fuente de energía, y la mayor parte de ellos provienen de los alimentos vegetales. Existen tres tipos principales: azúcares simples, azúcares complejos o almidones y la fibra.

Los azúcares simples se encuentran en la fruta, la leche y el azúcar de mesa. Es mejor evitar los azúcares refinados, ya que aportan energía pero sin fibra, vitaminas ni minerales, y también son la principal causa de caries dental.

Los azúcares complejos se encuentran en los granos y cereales (pan, arroz, pasta, avena, cebada, mijo, alforfón, centeno) y algunas verduras de raíz, como las patatas y las chirivías. Una dieta sana debería ser abundante en estos alimentos feculentos, pues ahora sabemos que un aporte alto de azúcares complejos es beneficioso para la salud. Es mejor consumir aquellos que son no refinados, como pan integral o arroz integral, ya que contienen fibra y vitaminas del grupo B.

La Organización Mundial de la Salud recomienda que el 50-70% de la energía que gastamos debería proceder de los hidratos de carbono complejos. La medida exacta de hidratos de carbono que necesitamos depende de nuestro apetito y nivel de actividad.

Contrariamente a lo que se creía una dieta adelgazante no debería ser baja en hidratos de carbono. De hecho los alimentos almidonados sacian mucho, en proporción a la cantidad de calorías que contienen.

Fibra dietética

La fibra o polisacárido no almidonado (NSP), como se la denomina actualmente, hace referencia a la parte no digestible de los alimentos que contienen hidratos de carbono. La fibra la podemos encontrar en los cereales integrales o no refinados, frutas (frescas o deshidratadas) y verduras. Un buen aporte diario de fibra puede prevenir muchos problemas digestivos y proteger contra enfermedades como el cáncer de colon y la diverticulitis.

Grasas y Aceites

Demasiada grasa es perjudicial para nuestra salud, pero una poca es necesaria para mantener nuestros tejidos en buen estado, para la producción de hormonas y como portadora de algunas vitaminas. Al igual que las proteínas, las grasas están compuestas de elementos más pequeños llamados ácidos grasos. Dos de éstos, los ácidos linoleico y linolénico, se consideran esenciales y deben de estar contenidos en la dieta, lo que no resulta ningún problema ya que los encontramos ampliamente en los alimentos vegetales.

Las grasas se pueden clasificar en saturadas e insaturadas (mono-insaturadas y poli-insaturadas). Un alto contenido de grasas saturadas puede elevar el nivel de colesterol en la sangre, el cual está relacionado con las enfermedades que afectan al corazón. Las grasas vegetales suelen ser grasas insaturadas, que es uno de los beneficios de la dieta vegetariana. Las grasas mono-insaturadas, como el aceite de oliva y el de cacahuete, son mejores para los fritos porque las grasas poli-insaturadas, como el aceite de girasol, son inestables a altas temperaturas. Las grasas animales (incluyendo la mantequilla y el queso) suelen ser más saturadas que las grasas vegetales, con la excepción del aceite de palma y el aceite de coco.

Vitaminas

Vitamina es el nombre que se aplica a varios nutrientes, no relacionados entre ellos, que el organismo es incapaz de sintetizar, o hacerlo en cantidades suficientes. Lo único que tienen en común es que son necesarios tan sólo en pequeñas cantidades. Las principales fuentes vegetales de vitaminas son:

Vitamina A (o beta-caroteno): vegetales rojos, anaranjados o amarillos como las zanahorias y los tomates, vegetales de hoja verde y frutas como los albaricoques y los melocotones. También se añade a la mayoría de las margarinas.

Vitaminas del complejo B: Este grupo de vitaminas incluye la B1 (tiamina), la B2 (riboflavina), la B3 (niacina), la B6 (piridoxina), la B12 (cianocobalamina), ácido fólico, ácido pantoténico y biotina.

Todas las vitaminas del complejo B, excepto la B12, se encuentran en las levaduras y cereales integrales (especialmente el germen de trigo), frutos secos, semillas, legumbres y

vegetales verdes.

La *vitamina B12* es la única que puede conllevar alguna dificultad ya que no se encuentra en los alimentos vegetales. Sólo una muy pequeña cantidad de vitamina B12 es necesaria y los vegetarianos normalmente la obtienen de los productos lácteos y los huevos. Es prudente que las personas veganas y las vegetarianas que consumen pocos alimentos de origen animal, incorporen a su dieta algunos alimentos enriquecidos con vitamina B12. ésta se añade a extractos de levadura, leche de soja, hamburguesas vegetales y algunos cereales para el desayuno.

Vitamina C: Fruta fresca, ensaladas, todas las hortalizas de hoja verde y patatas.

Vitamina D: Esta vitamina no se encuentra en los alimentos vegetales pero nuestro organismo la fabrica cuando exponemos nuestra piel a la luz solar. También se añade a muchas margarinas y se encuentra en la leche, el queso y la mantequilla. Estas fuentes son normalmente adecuadas para adultos sanos. Los niños más pequeños, las personas muy ancianas o cualquiera confinado en interiores, harían bien de consumir suplementos de vitamina D, especialmente si consumen pocos productos lácteos.

Vitamina E: Aceite vegetal, cereales integrales, huevos.

Vitamina K: Vegetales frescos, cereales y la flora bacteriana del intestino.

Minerales

Los minerales llevan a cabo una variedad de funciones en el organismo. Los siguientes son aspectos sobre algunos de los minerales más importantes:

Calcio: Es importante para la salud de los huesos y los dientes. Se encuentra en los productos lácteos, vegetales de hoja verde, pan, el agua del grifo en zonas de aguas duras, frutos secos y semillas (especialmente sésamo), frutas deshidratadas, queso. La vitamina D ayuda a la absorción del calcio.

Hierro: Necesario para los glóbulos rojos de la sangre. Se encuentra en los vegetales de hoja verde, pan integral, melaza, huevos, frutas deshidratadas (especialmente albaricoques e higos) y legumbres. Las fuentes vegetales de hierro no son tan fácilmente absorbidas como las fuentes animales, pero un buen aporte de vitamina C reforzará la absorción.

Zinc: Juega un papel fundamental en muchas reacciones enzimáticas y en el sistema inmunitario. Se encuentra en los vegetales verdes, queso, sésamo y semillas de calabaza, lentejas y cereales integrales.

Yodo: Presente en los vegetales, pero la cantidad depende de la riqueza en yodo de la tierra en la que han crecido. Los productos lácteos también contienen yodo en abundancia. Los vegetales marinos son una buena fuente de yodo para los veganos.