



Homo Vegetus

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

Nutrición Vegana

de [The Vegetarian Society \(UK\)](#)

Introducción

Un vegano es un vegetariano estricto que no consume ningún producto lácteo ni huevos. La mayoría de los veganos tampoco toman miel. Una dieta vegana equilibrada provee todos los nutrientes esenciales necesarios y comparte los mismos beneficios que la dieta vegetariana en lo que a salud se refiere.

Los consejos nutricionales para los veganos son muy similares a los que se dan a los vegetarianos aunque los vegetarianos consumen ciertos nutrientes que se encuentran en productos lácteos y huevos que no se hallan en la dieta vegana. Los veganos necesitan asegurarse de que su dieta contenga alimentos vegetales con importantes fuentes de estos nutrientes y a continuación se explicará cómo hacerlo.

Proteínas

Obtener la cantidad adecuada de proteínas en una dieta vegana no presenta ningún problema en absoluto. Tanto los frutos secos y semillas como las legumbres, los cereales integrales y los productos derivados de la soja proveen proteínas. Antes se creía que las proteínas vegetales eran de calidad inferior que las proteínas de origen animal en lo que a contenido de aminoácidos se refiere. Sin embargo esta creencia ha quedado desfasada ya que si se sigue una dieta basada en productos de origen vegetal equilibrada, se recibirán todos los aminoácidos necesarios en las cantidades adecuadas.

Ácidos grasos esenciales

Existen dos tipos de ácidos grasos que nunca han de faltar en la dieta. Son el ácido linoleico y el ácido linolénico. Los ácidos grasos esenciales son muy importantes para las funciones de la membrana celular, el metabolismo del colesterol y la síntesis de diversos metabolitos. Los aceites vegetales representan una buena fuente de ácidos grasos esenciales. Es importante lograr alcanzar un equilibrio entre el ácido linoleico y el ácido linolénico. Se sugiere que los veganos utilicen aceites de soja o de colza en vez de aceites de girasol y de maíz ya que éstos proporcionarán un mejor equilibrio dietético.

Vitamina B2 (riboflavina)

Ciertos estudios han descubierto que los veganos presentan una ingesta de riboflavina insuficiente. La riboflavina es importante en el proceso de conversión de proteínas, grasas y carbohidratos en energía y en la síntesis y reparación de los tejidos corporales. Los cereales integrales, las setas, las almendras, los vegetales de hoja verde y la levadura alimenticia se presentan como buenas fuentes de riboflavina.

Vitamina B12

La vitamina B12 se encuentra principalmente en la carne, los derivados lácteos y los huevos

y no está presente en alimentos de origen vegetal. Se han efectuado estudios de investigación para analizar posibles fuentes de vitamina B12 en alimentos de origen vegetal. Se había propuesto que ciertos productos fermentados de soja y algas tales como la espirulina contienen cantidades significativas de vitamina B12. Sin embargo, el consenso general llega a la conclusión de que la vitamina B12 presente en alimentos de origen vegetal parece encontrarse en una forma no disponible para los humanos y por ello no se debe de contar con estos alimentos como fuentes seguras.

La vitamina B12 es muy importante para la formación de glóbulos rojos sanguíneos y el mantenimiento de un sistema nervioso saludable. En la mayoría de los casos en que ocurre una deficiencia se debe más a la imposibilidad de absorción de vitamina B12 desde el intestino que a una deficiencia nutricional.

Los veganos pueden obtener esta vitamina de entre una amplia variedad de alimentos fortificados. Entre ellos se encuentran ciertas levaduras nutricionales, hamburguesas vegetales, cereales de desayuno, margarinas vegetales y leche de soja. Deberían de mirarse las etiquetas con detalle para asegurarse de qué productos están efectivamente fortificados con vitamina B12.

Vitamina D

Se encuentra vitamina D en los pescados grasos, huevos y productos lácteos en cantidades variables pero no se encuentra en alimentos de origen vegetal. Sin embargo, los veganos pueden obtenerla de margarinas vegetales, algunos leches de soja y ciertos alimentos que han sido fortificados con esta vitamina.

La vitamina D también se sintetiza por medio de la piel cuando uno se expone a la luz solar. La síntesis de esta vitamina vía rayos solares representa generalmente la cantidad adecuada que el cuerpo requiere. La mayoría de los veganos obtienen suficiente vitamina D simplemente estando fuera en los días soleados. Además de esto, los alimentos fortificados suponen un incremento de la absorción de vitamina D.

Los veganos que pasen mucho tiempo en el interior, es recomendable que tomen alguna especie de suplemento de vitamina D. De igual modo, los niños que raramente pasan tiempo fuera o cuya piel es muy oscura, pueden precisar de ciertos suplementos. Los veganos asiáticos también pueden tener riesgo de presentar alguna deficiencia, especialmente las mujeres asiáticas que, por razones culturales han de mantener su piel cubierta.

Calcio

La principal fuente de calcio en las dietas británicas es por lo general la leche y los productos lácteos. Los veganos pueden obtener una cantidad de calcio adecuada de alimentos de origen vegetal. El tofu, los vegetales de hojas verdes, los berros, las frutas deshidratadas, las semillas y los frutos secos son buenas fuentes de calcio. También existen ciertos tipos de panes y leches de soja fortificados con calcio. El agua dura también provee cantidades de calcio significativas.

Yodo

La leche es la fuente principal de yodo en la dieta británica y diversos estudios indican que algunos veganos pueden presentar una ingesta de yodo inferior a la recomendada. Las algas marinas son una buena fuente de yodo, y las verduras y cereales pueden contener yodo dependiendo de las cantidades de éste presentes en el suelo.

Niños

Es perfectamente viable que un niño siga una dieta vegana. Ha de asegurarse de que los niños veganos tomen gran cantidad de alimentos ricos en nutrientes y consuman alimentos que sean una buena fuente de proteínas, calcio y vitaminas B12 y D. Los alimentos con un alto contenido en fibra pueden hacer que el niño se sienta saciado antes de haber alcanzado sus requisitos nutricionales a la vez que pueden interferir en la absorción de minerales desde el intestino. Por estas razones se desaconseja una ingesta muy elevada de alimentos con alto contenido en fibra.

La despensa del vegano

Los productos lácteos pueden ser reemplazados por los productos derivados de la soja. Existen diferentes marcas de leche de soja. Pueden adquirirse con o sin endulzar y de sabor natural u otros. Algunas marcas estarán fortificadas con vitamina B12, vitamina D y calcio.

En varios supermercados con un interés especial en comidas naturales se encuentran quesos, yogures y nata de soja. Los huevos pueden reemplazarse por productos comerciales que los reemplazan en diferentes recetas.

"The Vegan Society's Animal-Free Shopper" es una guía muy útil para consumidores veganos que incluye cosméticos, suplementos, prendas de vestir y diversos productos para el hogar así como productos alimenticios.