



# Alimentación vegetariana y vegana


Sesión clínica – Abril 2019





# Índice

- Qué entendemos por vegetarian@ y vegan@
- Situación en España
- Nutrientes específicos a tener en cuenta
- Suplementación
- Mitos nutricionales
- Planificación dietética



# Qué entendemos por dieta vegetariana y vegana

# Definición

Se considera vegetariana a la persona que no consume carnes (ni siquiera de ave), pescados ni mariscos, ni aquellos productos que los contengan.



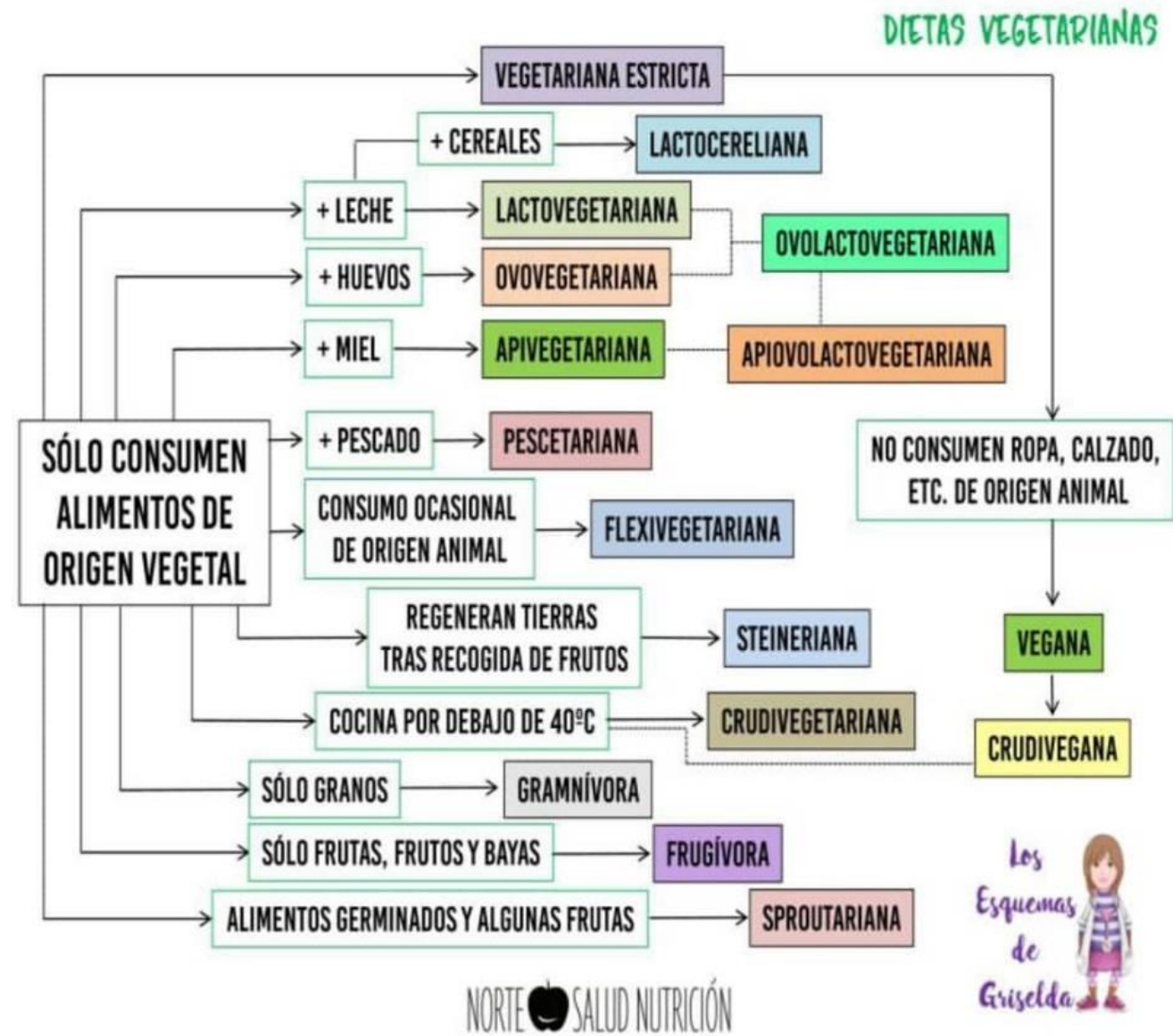


# Modelos dietéticos

## Dieta vegetariana

- Ovolactovegetariano
- Ovovegetariano
- Lactovegetariano
- Vegetariano estricto

Vegano

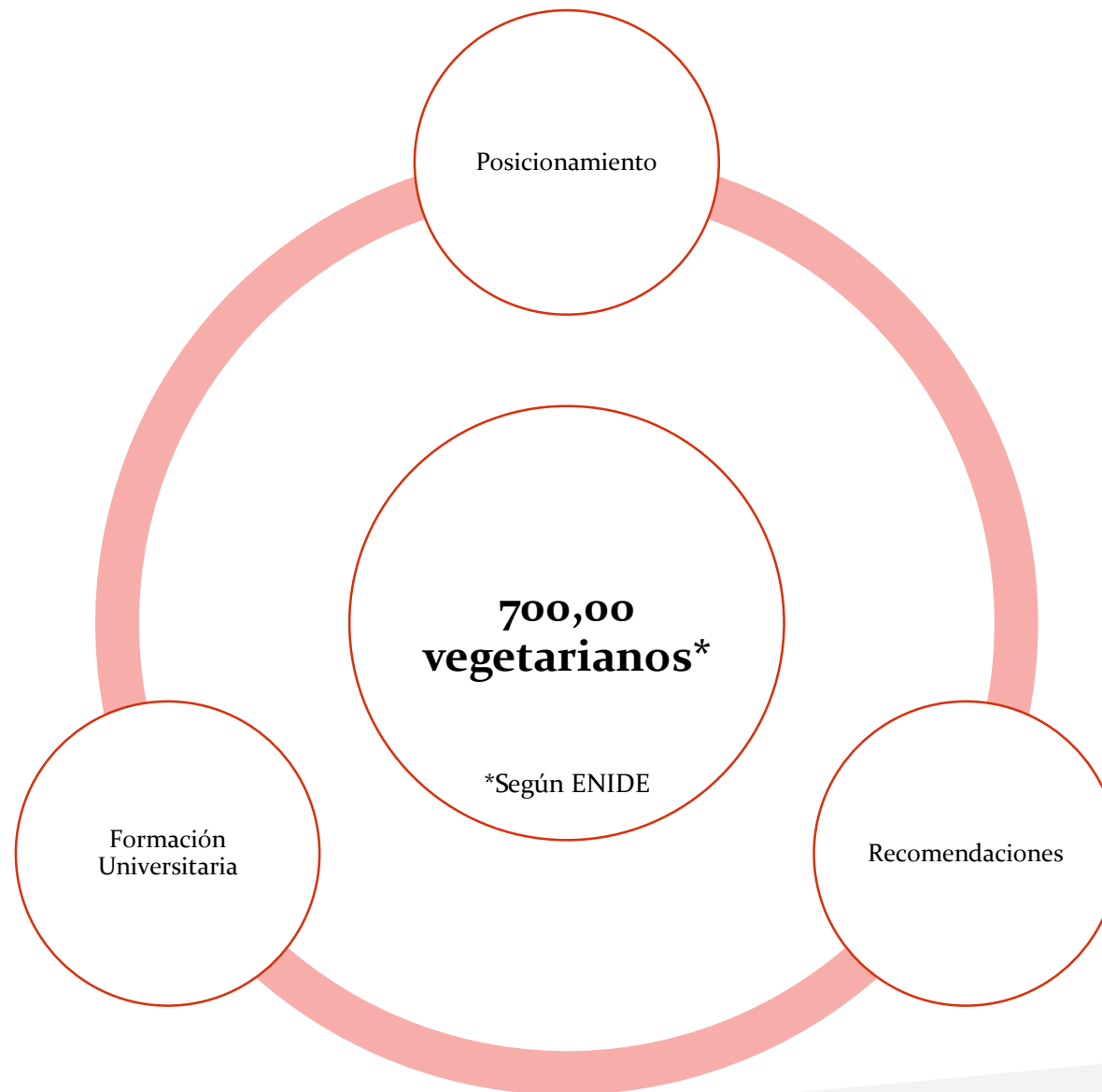




# Situación en España



- FEDN
- Libro Blanco de la Nutrición
- NAOS/PERSEO
- Manual de nutrición en pediatría (AEP)
- Generalitat de Catalunya





# Nutrientes a tener en cuenta





# PROTEÍNA

Según datos de la EFSA en 2012 los requerimientos de proteína en población europea son de 0'83 g/kg para adultos y ancianos sanos; no da ninguna indicación específica para vegetarianos.

La proteína vegetal es capaz de cubrir requerimientos si se consume una dieta variada y que cubra las necesidades calóricas.

No es necesario realizar combinaciones concretas de alimentos en la misma ingesta para asegurar el aprovechamiento adecuado del nitrógeno en adultos sanos.



# PROTEÍNA

Es importante tener en cuenta el tipo de alimentos que se consumen en una dieta vegana:

- **Ovolacto - soja y derivados:**

recomendaciones de ingesta proteica similares a las propuestas para población general.

- **Cereales, frutos secos y otras legumbres:**

la recomendación de ingesta proteica se estima teniendo en cuenta los pocos datos disponibles y que la digestibilidad de la proteína vegetal es menos apunta al 1-1'1g/kg.



# PROTEÍNAS VEGETALES

## ¿QUÉ SON? ¿EN QUÉ SE DIFERENCIAN?



	INGREDIENTES PRINCIPALES	VALOR PROTEICO POR 100 GR	CALIDAD DE LA PROTEÍNA	¿APTO PARA CELIÁCOS?	OTROS
TOFU	Licuada de soja, coagulante (sales de calcio o de magnesio)	11-16g, cuanto más firme, más proteico	Muy buena	Sí ✓	Rico en calcio, sobre todo el cuajado con sales de calcio Buena fuente de hierro
SEITÁN	Gluten de trigo o de otro cereal (espelta)	22-25g, según el contenido en agua	Baja	No ✗	Baja calidad nutricional pero versátil en la cocina
TEMPEH	Soja o garbanzo fermentados con un hongo	18-20g el de soja 10-12g el de garbanzo	Muy buena	Sí, revisando los ingredientes 👁	El sabor más difícil, lo amas o lo odias
SOJA TEXTURIZADA	Harina de soja	48-50g en seco	Muy buena	Sí ✓	Imbatible en contenido proteico
QUORN	Microproteína obtenida de fermentación de un hongo	15'3g en el producto "vegan pieces"	Muy buena	Depende del producto 👁	Poco conocido en España
HEURA	Soja, aceite de oliva y especias	18'6g	Muy buena	Sí ✓	Muy bien valorado organolépticamente



# HIERRO: datos.

- la incidencia de anemia ferropénica en personas vegetarianas es similar a la de personas no vegetarianas
- la IDR de hierro para población española adulta es de 9mg en hombres de 20 a 59 años y 18mg en mujeres de 20 a 49 años
- en personas vegetarianas se produce una adaptación a ingestas bajas de hierro que implica una mayor absorción y una disminución de las pérdidas
- añadir 50mg de vitamina C contrarresta los fitatos de una ración standard y añadir 150mg incrementa la absorción de hierro casi un 30%. Y que en presencia de 25-75 mg de vitamina C, la absorción del hierro no hemínico de una única comida se duplica o triplica.



## HIERRO: conclusiones.

- Acompañar la ingesta de alimentos vegetales ricos en hierro con alimentos ricos en vitamina C
- separe la toma de café y té de las comidas principales
- Fuentes vegetales de hierro: las verduras de hoja verde, los frutos secos, las legumbres, las frutas desecadas y los cereales integrales. Además de los productos enriquecidos.
- En caso de que tomen suplementos de calcio, evitar su interacción con el hierro de la dieta separándolo de las comidas.



## HIERRO: conclusiones.

- Usar cacerolas o sartenes de hierro, transmite moléculas de este mineral a la comida (especialmente a comidas ácidas como la salsa de tomate) por lo que puede resultar de interés en población vegetariana.
- Técnicas de cocina habituales como el remojo de las legumbres, su germinado, la fermentación del pan o el tostado de los frutos secos contrarrestan el efecto de los fitatos aumentando la biodisponibilidad de los minerales contenidos en el alimento.



# CALCIO



# VITAMINA D





# VITAMINA B<sub>12</sub>



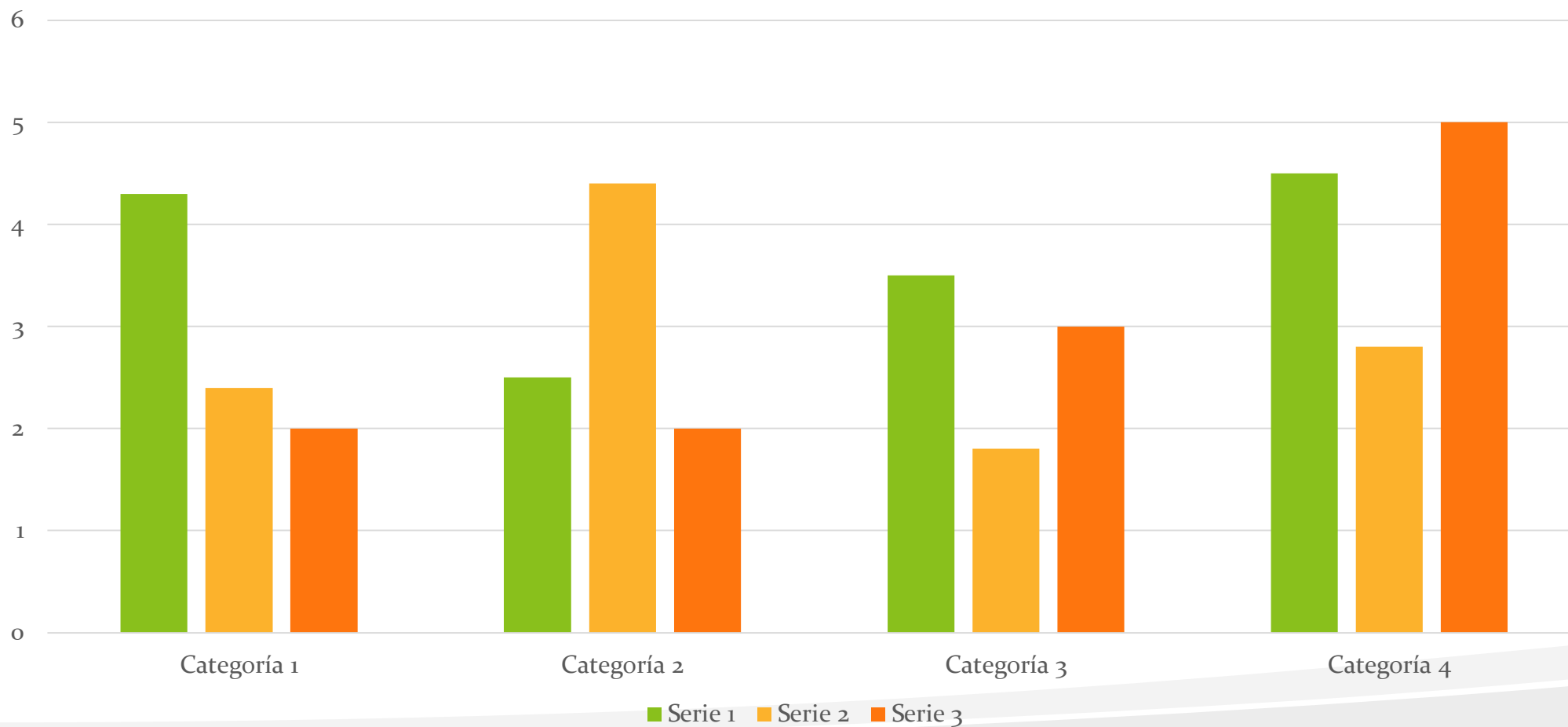
OMEGA 3



OTROS



# Título y diseño de contenido con gráfico





## Diseño de dos objetos con tabla

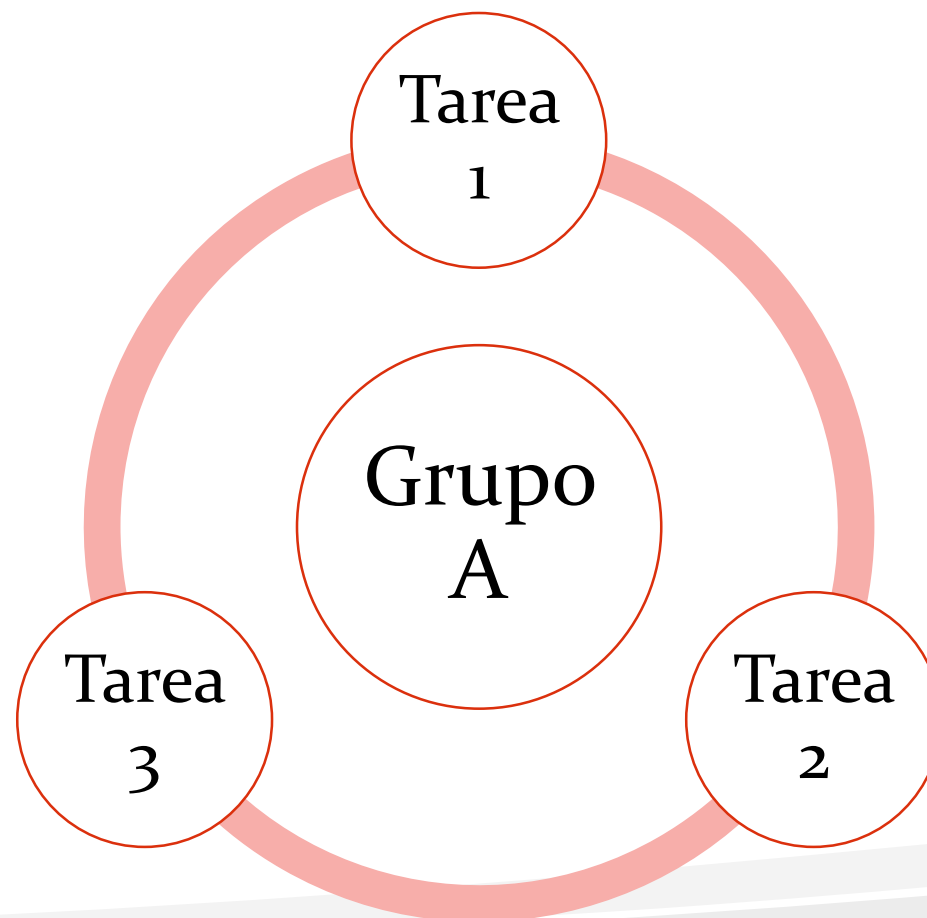
- Primera viñeta aquí
- Segunda viñeta aquí
- Tercera viñeta aquí


Clase	Grupo A	Grupo B
Clase 1	82	95
Clase 2	76	88
Clase 3	84	90



# Diseño de dos objetos con SmartArt

- Primera viñeta aquí
- Segunda viñeta aquí
- Tercera viñeta aquí





Agregar un título de  
diapositiva (1)



Agregar un título de diapositiva (2)





Agregar un título de diapositiva (3)



# BIBLIOGRAFÍA

## BLOGS:

- Dime que comes
- Mi dieta cojea

## LIBROS:

- Vegetarianos con ciencia
- Vegetarianos concienciados

## WEBS:

- [www.eatright.org](http://www.eatright.org)
- <http://www.iom.edu.np/>
- <https://unionvegetariana.org/>

## ARTÍCULOS:

- Extraídos de PEN, Pubmed y JAND  
(se adjuntan)





Agregar un título de diapositiva (4)



Agregar un título de diapositiva (5)