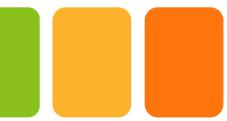


# Alimentación vegetariana y vegana

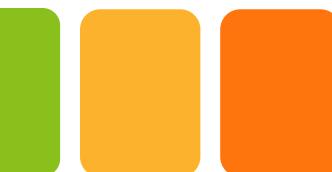
Sesión clínica – Abril 2019





# 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.

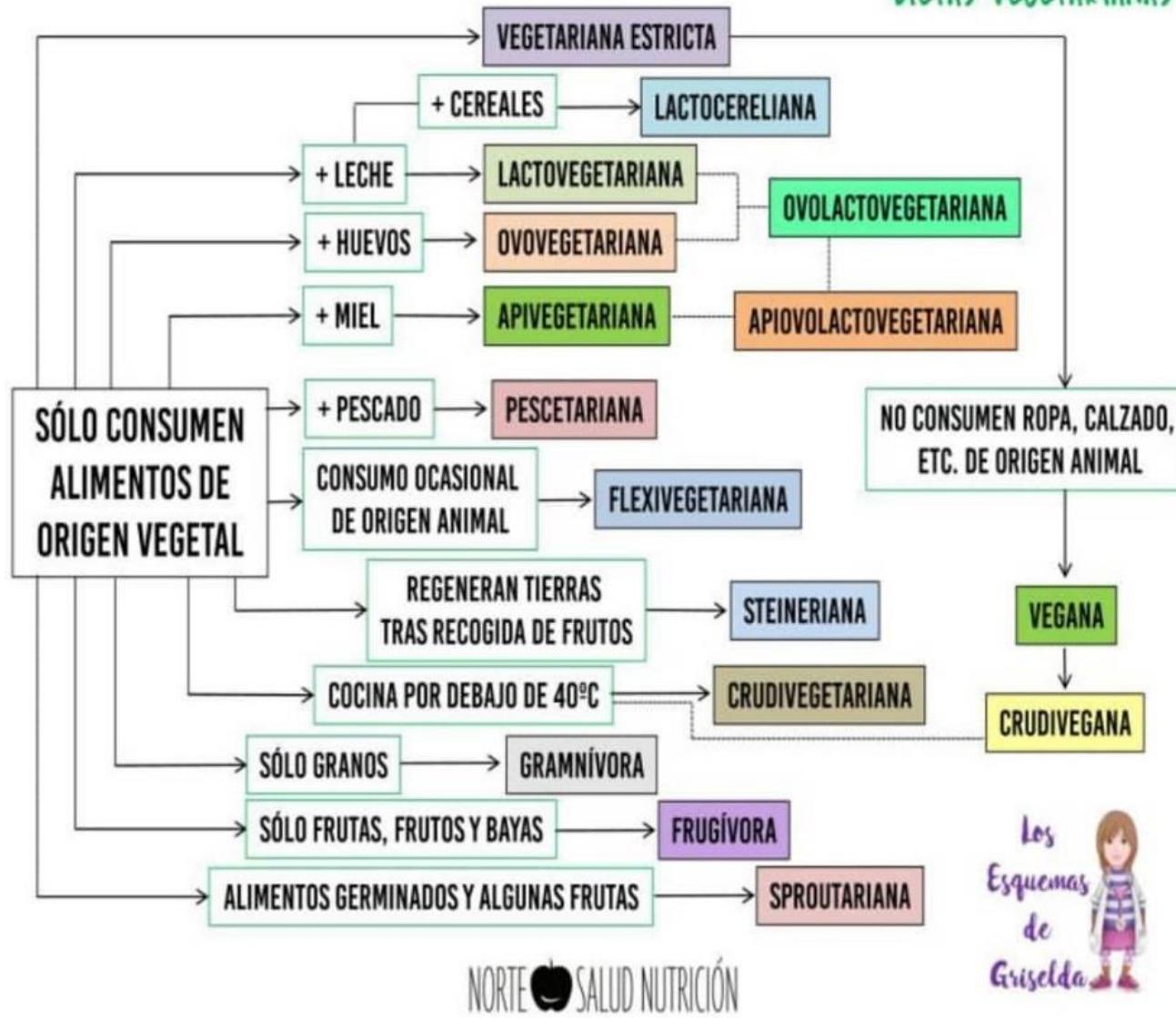


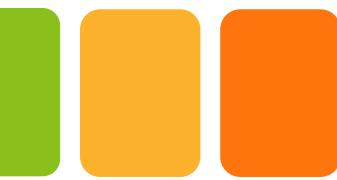
# Modelos dietéticos

## Dieta vegetariana

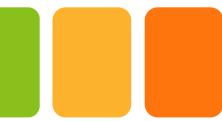
- Ovolactovegetariano
- Ovovegetariano
- Lactovegetariano
- Vegetariano estricto

Vegano

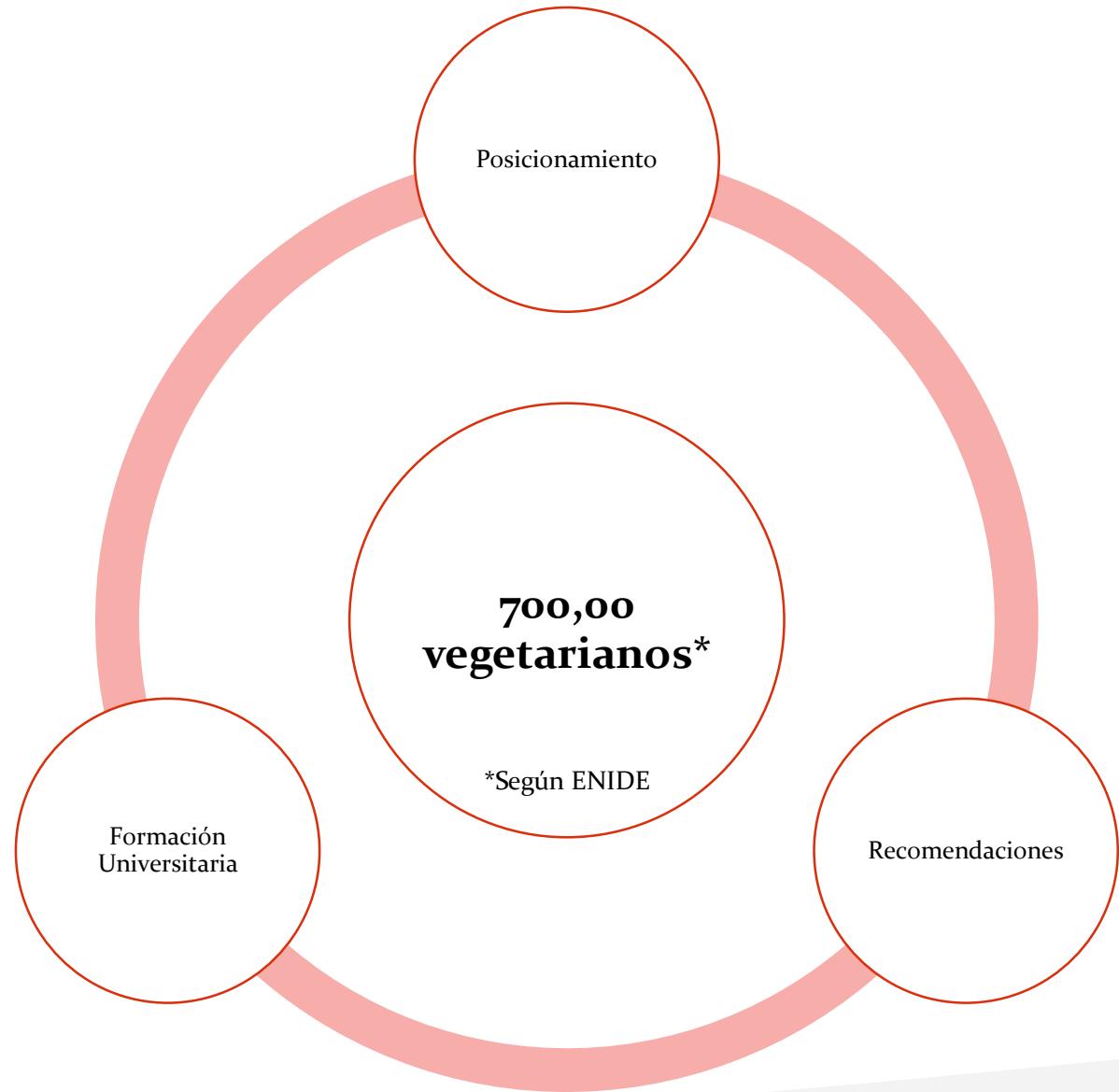




# Situación en España



- 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.

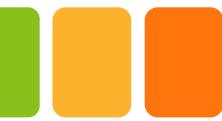


# PROTEÍNAS VEGETALES

## ¿QUÉ SON? ¿EN QUÉ SE DIFERENCIAN?



	INGREDIENTES PRINCIPALES	VALOR PROTEICO POR 100 GR	CALIDAD DE LA PROTEINA	¿APTO PARA CELIÁCOS?	OTROS
TOFU	Licuado de soja, coagulante (sales de calcio o de magnesio)	11-16g. cuanto más firme, más proteíco	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.



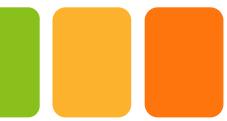
# HIERRO: conclusiones.

- 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.

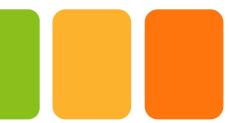


# HIERRO: conclusiones.

- 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.



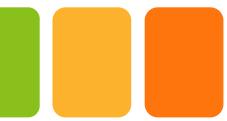
# CALCIO



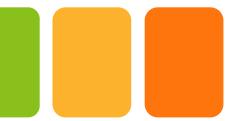
# VITAMINA D



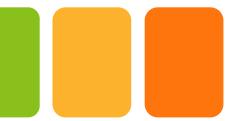
# VITAMINA B<sub>12</sub>



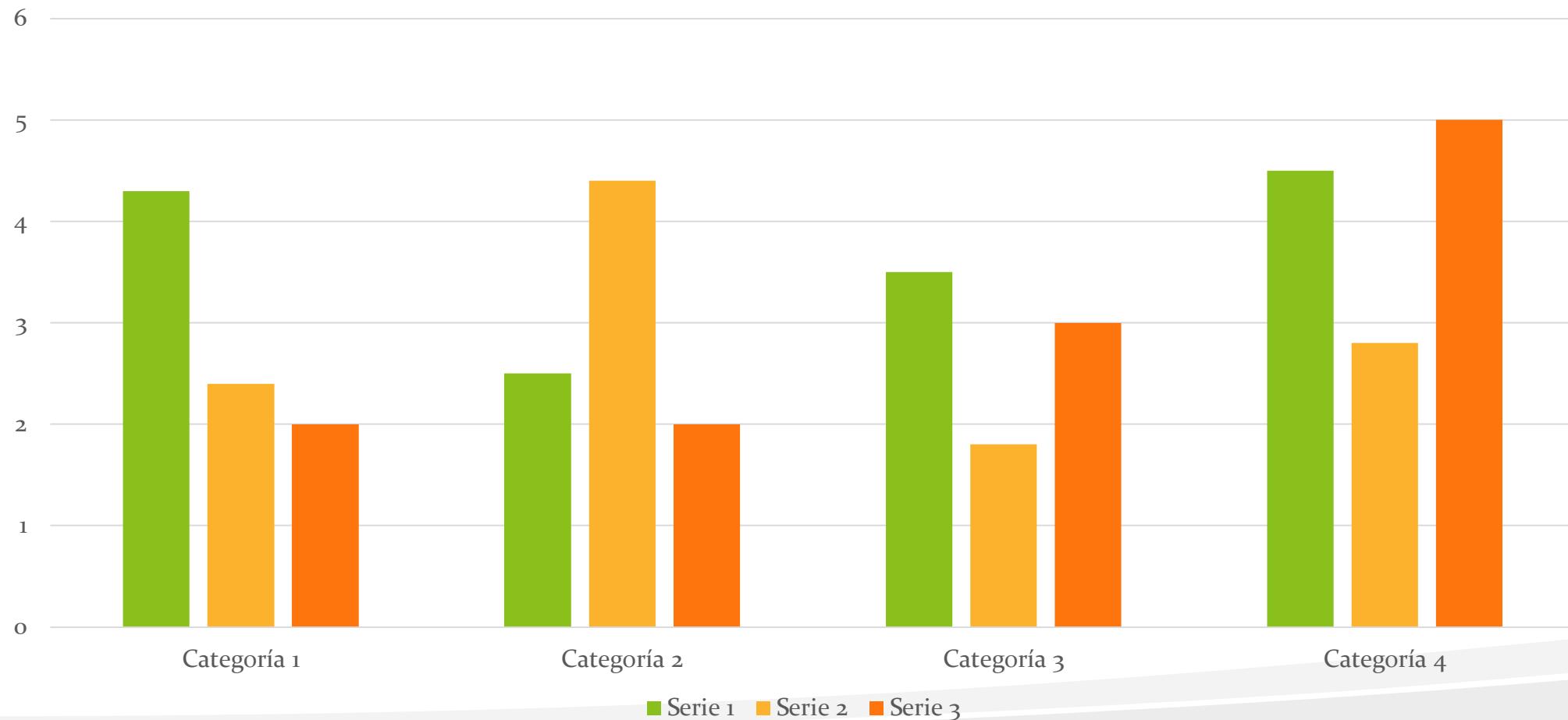
# OMEGA 3



# OTROS



# Título y diseño de contenido con gráfico





# Diseño de dos objetos con tabla

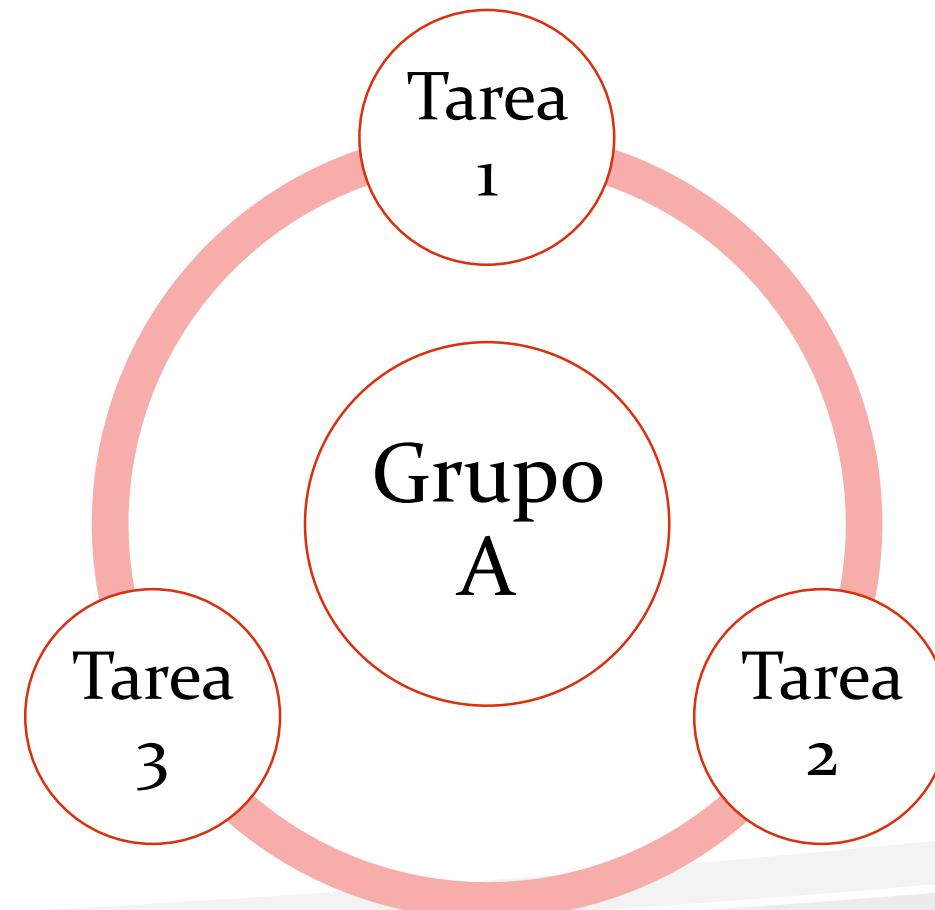
- Primera viñeta aquí
- Segunda viñeta aquí
- Tercera viñeta aquí

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

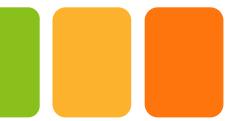




# Agregar un título de diapositiva (1)



# 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

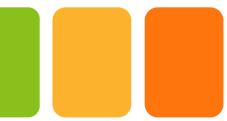
## WEBS:

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

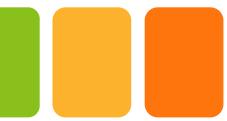
## ARTÍCULOS:

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





# Agregar un título de diapositiva (4)



# Agregar un título de diapositiva (5)