

De compras para la salud: Dietas vegetarianas¹

Lauren Foster y Wendy J. Dahl²

Una opción saludable: Vegetarianismo

Las dietas vegetarianas bien balanceadas pueden ser nutritivas y proporcionar una variedad de beneficios para la salud. Los vegetarianos tienen menos probabilidades de desarrollar enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión, enfermedades coronarias y ciertos tipos de cáncer (Melina, Craig, y Levin 2016).

Hay muchos tipos de dietas vegetarianas. Los *lacto-ovo* vegetarianos no comen carne de animales, pero sí comen productos derivados de los animales como huevos y leche, además de vegetales. Los *lacto* vegetarianos incluyen leche, pero no huevos en sus dietas, y los *ovo* vegetarianos incluyen huevos, pero no leche. Los *veganos* son vegetarianos que no incluyen ningún producto derivado de animales en sus dietas.

Implicaciones para la salud

Los vegetarianos corren un mayor riesgo de sufrir varias deficiencias de nutrientes, como hierro, vitamina B₁₂, calcio y zinc. Estas deficiencias se pueden evitar con dietas bien planificadas que incorporan una variedad de frutas, vegetales, legumbres y productos lácteos. Además, el consumo de alimentos fortificados puede incrementar sustancialmente la ingesta de muchos nutrientes esenciales (Melina, Craig, and Levin 2016).



Figura 1. Juliadeb va de compras.

Credits: bricolage.108, que se utiliza aquí bajo licencia Creative Commons CC BY-NC-SA 2.0. Fuente: <http://flic.kr/p/fV4z3>

Vitamina B₁₂

La dosis dietética recomendada (RDA, por sus siglas en inglés) de la vitamina B₁₂ es de 2.4 microgramos (µg) por día para adultos saludables (IOM 1998). Los alimentos de origen vegetal generalmente no son una fuente confiable de vitamina B₁₂. Los lacto-ovo vegetarianos pueden obtener suficiente vitamina B₁₂ de fuentes lácteas y huevos, pero los veganos necesitan consumir alimentos enriquecidos con vitamina B₁₂ o considerar suplementos con vitamina B₁₂.

La Tabla 1 muestra diferentes tipos de alimentos vegetarianos que son buenas fuentes de vitamina B₁₂ (USDA 2017).

1. Este documento, FSHN11-06s (the English version of this document is FSHN11-06/FS167 *Shopping for Health: Vegetarian Diets*), es uno de una serie de publicaciones del Departamento de Ciencia de Alimentos y Nutrición Humana, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida (UF/IFAS Extensión). Fecha de primera publicación junio de 2012. Revisada abril 2015, agosto 2018, y febrero 2021. Visite nuestro sitio web EDIS en <https://edis.ifas.ufl.edu>.

2. Lauren Foster, BS; y Wendy J. Dahl, Ph.D., profesora asociada; Departamento de Ciencia de Alimentos y Nutrición Humana; Extensión UF/IFAS, Gainesville, FL 32611.

El calcio

El calcio es necesario en el cuerpo para el desarrollo y mantenimiento adecuado de los huesos. La ingesta dietética recomendada (RDA) para adultos saludables de hasta 50 años es de 1000 miligramos (mg) por día. Las mujeres de mayores de 50 años y los hombres mayores de 70 años deben consumir 1200 mg de calcio por día (IOM 2010). Los productos lácteos, los vegetales de hoja verde, el tofu y los frutos secos son buenas fuentes de calcio para los vegetarianos. Muchos alimentos vegetarianos están fortificados con calcio. La Tabla 2 muestra alimentos vegetarianos altos en calcio (USDA 2017).



Figura 2. De izquierda a derecha: ensalada de col rizada y shitake, la col rizada con arándanos, ensalada de col con la toronja, la preparación de la col rizada fresca para su uso posterior. Credits: elenaspantry.com, y se utiliza aquí bajo licencia Creative Commons CC BY-NC-ND 2.0

El hierro

El hierro es un nutriente esencial para el transporte de oxígeno en el cuerpo. La ingesta dietética recomendada (RDA) de hierro es de 8 mg por día para hombres adultos saludables y 18 mg para mujeres. Las mujeres embarazadas tienen mayores necesidades de hierro, con una ingesta dietética recomendada (RDA) de 27 mg por día (IOM 2001).

Los vegetarianos tienen un mayor riesgo de deficiencia de hierro porque el cuerpo no absorbe el hierro de las fuentes vegetales tan eficientemente como lo hace de las fuentes de carne (Melina, Craig, and Levin 2016). La absorción de hierro se mejora si se consumen alimentos altos en vitamina C (como frutas cítricas, tomates o brócoli) junto con alimentos que contienen hierro. La Tabla 3 muestra alimentos vegetarianos altos en hierro (USDA 2017).

El zinc

El zinc es necesario como un cofactor para muchas enzimas en el cuerpo. La ingesta dietética recomendada (RDA) de zinc en adultos saludables es 8 mg por día para mujeres y 11 mg por día para hombres (IOM 2001). Así como el hierro, el zinc no se absorbe tan fácilmente de fuentes vegetales como de fuentes de carne (Melina, Craig, and Levin 2016). Por esta razón, se recomienda a los vegetarianos a consumir niveles más altos de la ingesta dietética recomendada (RDA). Los granos enteros, las legumbres y las semillas generalmente son buenas fuentes de zinc. La Tabla 4 muestra varios alimentos vegetarianos y su contenido de zinc (USDA 2017).

Aprenda más

El agente de ciencias de la Familia y el Consumidor (FCS) de la oficina de extensión de su condado puede tener más información por escrito, así como también clases para que usted asista. Además, un dietista registrado (RD) le puede proveer información confiable.

Referencias

- Food and Nutrition Board, Institute of Medicine. 1998. *Dietary Reference Intakes for Thiamin, Riboflavin, Niacin, Vitamin B, Folate, Vitamin B, Pantothenic Acid, Biotin, and Choline*. Washington, DC: National Academy Press.
- Food and Nutrition Board, Institute of Medicine. 2001. *Dietary Reference Intakes for Vitamin A, Vitamin K, Arsenic, Boron, Chromium, Copper, Iodine, Iron, Manganese, Molybdenum, Nickel, Silicon, Vanadium, and Zinc*. Washington, DC: National Academy Press.
- Food and Nutrition Board, Institute of Medicine. 2011. *Dietary Reference Intakes for Calcium and Vitamin D*. Washington, DC: National Academy Press.
- Melina, V., W. Craig, and S. Levin. 2016. "Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets." *J Acad Nutr Diet* 116 (12): 1970-1980. doi: 10.1016/j.jand.2016.09.025.
- Department of Agriculture, Agricultural Research Service. 2019. "FoodData Central" FoodData Central Home Page, <https://fdc.nal.usda.gov/>.

Tabla 1. Alimentos que contienen vitamina B12

ALIMENTOS	VITAMINA B ₁₂ (µg POR PORCIÓN)
PRODUCTOS DE SOYA	
Morningstar Farms® Grillers Burger Style Crumbles (1 taza)	8
Morningstar Farms® Grillers Original Patty (1 porción)	3
Morningstar Farms® Chik'n Nuggets (Nuggets de pollo) (4 piezas)	2
CEREALES	
Kellogg's® Special K (1 taza), All-Bran Original (½ taza), Rice Krispies (1.25 tazas), Raisin Bran (1 taza), Corn Flakes (1 taza), Frosted Flakes (¾ taza), Apple Jacks (1 taza)	1–6
General Mills® Total Raisin Bran (1 taza), Cheerios (1 taza), Corn Chex (1 taza), Wheaties (¾ taza)	5–11
LÁCTEOS/HUEVOS*	
Queso suizo, rallado (½ taza)	<1
Queso mozzarella, leche entera, rallado (¼ taza)	<1
Yogurt natural, bajo en grasa (8 oz)	<1
Huevo, duro, grande (1)	<1
µg=microgramo, g=gramo, oz=onza *No incluidos en dietas veganas	

Tabla 2. Alimentos que contienen calcio.

ALIMENTOS	CALCIO (mg POR PORCIÓN)
PRODUCTOS DE SOYA	
Lecha de soya Silk® (1 taza)	300
Semilla de soya, cocinadas (½ taza)	130
Morningstar Farms® Chik'n Nuggets (Nuggets de pollo) (4 piezas)	64
Morningstar Farms® Grillers Original Burger Patty (1 porción)	39
CEREALES	
General Mills® Total Raisin Bran (1 taza)	1000
General Mills® Kix (1.25 tazas), Cinnamon Toast Crunch (¾ taza), Cheerios (1 taza), Corn Chex (1 taza)	100–171
Kellogg's® All-Bran Original (1/2 cup)	121
VEGETALES	
Espinaca, cocinada (½ taza)	122
Hojas de nabos, cocinadas (½ taza)	99
Col rizada (½ taza)	47
LÁCTEOS/HUEVOS*	
Yogurt natural, bajo en grasa (1/2 cup)	207
Leche baja en grasa, 2% (1 taza)	295
Queso suizo, 1 tajada	200
Queso mozzarella, leche entera (¼ taza, rallado)	141
mg=milligramo, g=gramo, oz=onza *No incluidos en dietas veganas	

Tabla 3. Alimentos que contienen hierro.

ALIMENTOS	HIERRO(mg POR PORCIÓN)
PRODUCTOS DE SOYA	
Morningstar Farms® Grillers Burger Style Crumbles (1 taza)	5
Morningstar Farms® Grillers Original Patty (1 porción)	3
Morningstar Farms® Chik'n Nuggets (Nuggets de pollo) (4 piezas)	2
CEREALES Y GRANOS	
General Mills® Total Raisin Bran (1 taza)	18
Kellogg's® All-Bran Original (½ taza)	5
Kellogg's® Mini-Wheats, unfrosted bite size (3 galletas)	16
General Mills® Cheerios (1 taza), Corn Chex (1 taza), Kix (1 ¼ tazas)	9–10
Kellogg's® Rice Krispies (1 ¼ tazas), Crispix (1 taza), Special K (1 taza), Corn Flakes (1 taza)	8–11
Harina de trigo, enriquecida (1 taza)	6
Arroz blanco enriquecido (½ taza)	1
LEGUMBRES	
Frijoles blancos enlatados (½ taza)	4
Lentejas, hervidas (½ taza)	3
Frijoles rojos, hervidos (½ taza)	3
VEGETALES	
Espinaca, cocinada (½ taza)	3
Acelga (½ taza)	2
µg=microgramo, g=gramo, oz=onza	

Tabla 4. Alimentos que contienen zinc.

ALIMENTOS	ZINC (mg POR PORCIÓN)
CEREALES Y GRANOS	
General Mills® Total Raisin Bran (1 taza)	15
Kellogg's® All-Bran Original (½ taza)	3.8
General Mills® Wheaties (¾ taza)	7.5
General Mills® Cheerios (1 taza), Corn Chex (1 taza), Kix (1 ¼ tazas)	3.8–5.2
PRODUCTOS DE SOYA	
Semillas de soya, cocinadas (½ taza)	0.8
Morningstar Farms® Grillers Original Patty (1 porción)	0.8
SEMILLAS/LEGUMBRES	
Frijoles vegetarianos horneados, enlatados (½ taza)	2.9
Frijoles rojos, hervidos (½ taza)	1.0
Piñones (1 oz)	1.8
Marañones, crudos (1 oz)	1.6
Garbanzos (½ taza)	1.3
Lentejas, hervidas (½ taza)	1.3
Almendras, tostadas secas (1 oz)	0.9
LÁCTEOS/HUEVOS*	
Queso ricotta (¼ taza)	0.7
Yogur natural, bajo en grasa (8 oz)	2.0
Queso suizo, rallado (¼ taza)	1.2
Leche baja en grasa, 2% (1 taza)	1.0
µg=microgramo, g=gramo, oz=onza	
*No incluidos en dietas veganas	