

DIETA VEGANA

Muchas personas optan por excluir la carne y otros productos animales de su dieta por una variedad de razones y en diverso grado. Algunos lo hacen para disminuir la ingesta de grasas de origen animal, inspirados por un deseo de mejorar su salud, mientras que otros rechazan la crueldad de la ganadería industrial. Otros intentan vivir de forma más sostenible optando por alimentos vegetales que requieren menos tierra y agua para su producción.

Un vegano es un vegetariano que no consume ningún producto de origen animal, incluyendo lácteos, huevos y miel. Si se planifican bien, las dietas veganas se caracterizan por un consumo relativamente elevado de frutas, verduras, legumbres y frutos secos. En comparación con las dietas omnívoras, tienden a ser bajas en grasas saturadas y colesterol, pero más altas en fibra, vitaminas C y E, magnesio, potasio y fitoquímicos, como carotenoides y flavonoides. Se cree que este tipo de dietas confiere un efecto protector frente a una serie de enfermedades crónicas y pueden contribuir a menores valores de índice de masa corporal (IMC).

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, siempre y cuando se planifiquen las comidas para asegurar una adecuada ingesta de nutrientes.

Pirámide de Alimentación Vegana



INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

Raciones diarias recomendadas (que se tendrán que adaptar a las necesidades y características individuales):

- Cereales (6-11 raciones): Pasta, arroz, pan, cereales de desayuno, trigo, maíz, avena, centeno, quínoa, amaranto, espelta, mijo, muesli, cous cous, etc. Preferiblemente integrales.
- Verduras y hortalizas (3 o más raciones): Espinacas, col, berros, pimientos, tomates, acelgas, patatas, cebollas, apio, zanahorias, espárragos, coles, etc.
- Frutas y frutos secos (2 o más raciones): Naranjas, manzanas, plátanos, fresas, kiwis, uvas, mangos, aguacates, peras, albaricoques, nectarinas, orejones de albaricoque, ciruelas, higos secos, uvas pasas, etc.
- Alimentos ricos en calcio (6 a 8 raciones): Brócoli, espinacas, leche de soja enriquecida, tofu, zumo de naranja enriquecido, higos secos, sésamo, tahini, melaza, etc.
- Legumbres o alternativas a estas (2 a 3 raciones): Garbanzos, lentejas, soja, tofu, judías de diversas clases, guisantes, pistachos, almendras, cacahuètes, etc.
- Otros esenciales (1 a 2 raciones): Aceite de oliva, girasol, lino, nueces, productos enriquecidos con B12 como cereales de desayuno, leches vegetales, complementos de B12.

Ingesta de nutrientes necesarios para una dieta vegana saludable

Calcio: Desarrolla huesos fuertes y ayuda a prevenir la osteoporosis (huesos delgados y quebradizos). Alimentos aptos para la dieta vegana con alto aporte de calcio son la soja o las verduras de hojas oscuras como el brócoli y la col rizada. También hay disponibles leche y zumos de soja fortificados. El tofu, los berros, las frutas deshidratadas, las semillas y los frutos secos también son buenas fuentes de calcio.

Hierro: Desempeña un papel clave en la producción de glóbulos rojos. Estas células ayudan a transportar oxígeno a todo el cuerpo. Obtener suficiente hierro puede ser un desafío para los veganos dado que el hierro de origen vegetal no se digiere con tanta facilidad como el hierro de la carne. Se debe aumentar la ingesta de alimentos ricos en vitamina C (por ejemplo, naranjas), ya que aumentan la absorción de hierro. Entre las buenas fuentes de hierro se incluyen las judías, el brócoli, uvas pasas, el trigo y el tofu. Los cereales fortificados con hierro también pueden ser una buena fuente.

Yodo: El yodo es esencial para el funcionamiento correcto de la glándula tiroides, que a su vez es esencial para un organismo saludable. Una deficiencia de yodo durante el embarazo y la infancia temprana puede resultar en cretinismo (un retraso mental irremediable y deterioro severo de las facultades motoras). En cuanto a los adultos, una ingestión baja (o muy alta) de yodo puede causar hipotiroidismo. Éste puede manifestarse como bajos niveles de energía, con la piel seca o amarillenta, entumecimiento de las extremidades, aumento de peso, falta de

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

memoria, cambios de personalidad, depresión, anemia, y menstruación prolongada y dolorosa en mujeres. Las algas marinas, verduras y cereales son una buena fuente de yodo. Asimismo, se recomienda la ingesta de sal yodada.

Zinc: Es importante para el funcionamiento adecuado del organismo. Puede encontrarse en las judías, las nueces y los productos de soja.

Proteínas: Ayudan a mantener la piel, los huesos, los músculos y los órganos saludables. Los aminoácidos son las partes constitutivas de las proteínas. Los aminoácidos que el cuerpo no produce por sí solo se llaman "aminoácidos esenciales", siendo necesario obtenerlos mediante la dieta. Los veganos necesitan una variedad de proteínas de origen vegetal todos los días para obtener suficiente cantidad de aminoácidos esenciales. Las opciones veganas para obtener proteínas incluyen nueces, legumbres, tofu, leche de soja, mantequilla de cacahuete, granos y semillas.

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 B-12: Ayuda en la producción de glóbulos rojos y la prevención de la anemia. Asimismo, contribuye al mantenimiento del sistema nervioso. Para los veganos, obtener suficiente cantidad de B-12 puede constituir un gran desafío ya que se encuentra principalmente en el pescado, los mariscos, la carne y los productos lácteos. Se pueden buscar cereales, leche de soja y otros productos veganos fortificados con esta vitamina.

Vitamina D: Desempeña un papel importante en la salud ósea. Ayuda al organismo a absorber el calcio. El cuerpo produce su propia vitamina D en respuesta a la luz solar; 10 minutos de luz solar de verano de 3 a 4 veces a la semana pueden ser suficientes para ayudar al cuerpo a crear la cantidad de vitamina D que necesita. Sin embargo, si se necesitase más de este nutriente, hay disponibles productos fortificados, como la leche de soja, la leche de arroz y los cereales.

Ácidos grasos omega-3: Los ácidos grasos esenciales son muy importantes para las funciones de la membrana celular, el metabolismo del colesterol y la síntesis de diversos metabolitos. Ayudan a mejorar la salud cardíaca y la función del cerebro. Los frutos secos, la harina de linaza y el aceite de semillas de lino son posibles fuentes. Además, existen productos alimenticios fortificados con omega-3 de origen vegetal.

Debido a las variabilidades del contenido de nutrientes en diferentes alimentos, se puede asegurar una ingesta óptima de estos mismos mediante la complementación alimenticia. Numerosos suplementos están diseñados para proporcionar los componentes que en la dieta pueden faltar, especialmente en casos de estrés, embarazo, lactancia, exigencia física extrema o enfermedades donde se ha

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

comprobado que aportes nutricionales más elevados mejoran la resistencia del organismo.

Complementos alimenticios

Desde Nutrinat consideramos que la gama de productos del laboratorio Terranova es la más adecuada para complementar la dieta vegana. Este laboratorio tiene muy presente que los beneficios para la salud que aportan las plantas y los alimentos se fundamentan no sólo en la acción independiente de un compuesto en particular sino en las complejas interacciones que se promueven entre todos sus componentes. Estas interacciones producen un efecto superior que la suma combinada de los efectos individuales de cada uno de los componentes, dando lugar a un estado de sinergia.

Para adultos:

Vida Bebida (Terranova), que destaca por su contenido en:

- Guisante y Arroz: La combinación de proteínas de guisante y proteínas de arroz aporta unas proporciones de aminoácidos altamente complementarias (es decir, los aminoácidos deficientes en una son abundantes en la otra). Además, el arroz es rico en vitaminas B y hierro.
- Verdes y bayas liofilizadas: La combinación asegura un aporte equilibrado de vitamina C y hierro. Además, promueven un entorno alcalino, asegurando que todas las enzimas y electrolitos de los sistemas digestivos, los órganos y el sistema glandular, funcionan óptimamente. Cuando las enzimas y electrolitos funcionan óptimamente, las células de las glándulas y órganos también trabajan en óptimo rendimiento.
- Algas: Son una excelente fuente de microminerales, especialmente en yodo. Ambas contienen vitamina B12 biodisponible. Asimismo, la espirulina tiene una concentración elevada de proteínas.
- Ácidos grasos omega 3-6-9.

Multinutriente Completo/Multinutriente Vivo (Terranova) nos garantizan un aporte esencial de vitaminas y minerales para evitar cualquier deficiencia que pueda surgir. Sus fórmulas son especialmente beneficiosas para complementar la dieta vegana por su rico contenido en:

- Vitamina B2
- Vitamina B12
- Vitamina D: esta fórmula destaca por la incorporación del colecalciferol de fuente vegana (liquen).
- Yodo
- Calcio
- Zinc

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

Para prevenir cualquier deficiencia que pueda ocurrir en el embarazo, se recomendaría el **Multinutriente Prenatal (Terranova)**, que destaca por su contenido en vitaminas, minerales, plantas del Complejo Magnifood y DHA.

Como alternativa al uso de multinutrientes, puede ser interesante complementar para corregir las deficiencias que puede presentar el individuo (en el caso de que las hubiese):

- **B-Complex con Vitamina C (Terranova)**
- **Vitamina B12 500 µg (Terranova)/Vitamina B12 1.000 µg masticable (Nutrinat Evolution)**
- **Hierro 30 mg (Nutrinat Evolution)/Hierro Bisglicinato 20 mg Complex (Terranova)**
- **Zinc 15 mg Complex (Terranova)**
- **Omega 3 purPlant (Ihlevital)**

Para niños:

Multivitamínico Vivo Infantil (Terranova), rico en vitaminas, minerales, plantas sinérgicas y DHA.