

# De compras para la salud: Dietas Vegetarianas<sup>1</sup>

Lauren Foster y Wendy J. Dahl<sup>2</sup>

## Una opción saludable: Vegetarianismo

Las dietas vegetarianas bien balanceadas pueden ser nutritivas y ofrecen una variedad de beneficios para la salud. Los vegetarianos son menos propensos a generar enfermedades crónicas como la diabetes, hipertensión, enfermedades coronarias y ciertos tipos de cáncer.<sup>(1)</sup>

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

## Implicaciones de salud

Los vegetarianos tienen un riesgo mayor de sufrir muchas deficiencias de nutrientes, incluyendo el hierro, la vitamina B<sub>12</sub>, el calcio y el zinc. Estas deficiencias se pueden evitar con dietas bien planificadas que incorporan una variedad de frutas, vegetales, legumbres y productos lácteos. En adición a esto, el consumo de alimentos fortificados puede incrementar sustancialmente la ingestión de nutrientes esenciales.<sup>(1)</sup>



Figure 1. *Juliadeb va de compras*. Créditos: Foto por *bricolage.108*, que se utiliza aquí bajo licencia Creative Commons **CC BY-NC-SA 2.0**. Fuente: <http://flic.kr/p/fV4z3>.

## La vitamina B

La dosis dietética recomendada (RDA) de la vitamina B<sub>12</sub> es de 2.4 microgramos(µg) por día para un adulto saludable.

<sup>(2)</sup> Los alimentos de origen vegetal generalmente no son una fuente confiable de vitamina B<sub>12</sub>. Los vegetarianos lacto-ovo pueden obtener suficiente vitamina B<sub>12</sub> de fuentes lácteas, pero los vegetarianos estrictos necesitan consumir alimentos enriquecidos con vitamina B<sub>12</sub> o considerar suplementos

1. The English version of this document is FSHN11-06/FS167 *Shopping for Health: Vegetarian Diets*. Este documento, FSHN11-06s, es uno de una serie de publicaciones del Food Science and Human Nutrition, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida. (UF/IFAS). Fecha de primera publicación junio de 2012. Visite nuestro sitio web EDIS en <http://edis.ifas.ufl.edu>.

2. Lauren Foster, BS, y Wendy J. Dahl, PhD, assistant professor; Food Science and Human Nutrition Department; University of Florida; Gainesville, FL 32611.

El uso de nombres comerciales citados en esta publicación es sólo con el propósito de brindar información específica. El Instituto (UF/IFAS) no garantiza los productos nombrados, y las referencias a ellos en esta publicación no significan nuestra aprobación a la exclusión de otros productos de composición comparable.

con vitamina B<sub>12</sub>. La **tabla 1** muestra diferentes tipos de alimentos vegetarianos que son fuentes buenas de vitamina B<sub>12</sub>.<sup>(3)</sup>

**Tabla 1. Alimentos que contienen vitamina B<sub>12</sub>**

ALIMENTOS	VITAMINA B <sub>12</sub> (µg POR PORCIÓN)
<b>PRODUCTOS DE SOYA</b>	
Morningstar Farms® Grillers Burger Style Crumbles (1 taza)	9
Morningstar Farms® Grillers Original Patty (1 porción)	3
Morningstar Farms® Chik'n Nuggets (Nuggets de pollo) (4 piezas)	2
<b>CEREALES</b>	
Kellogg's® Special K, All-Bran, Rice Krispies, Raisin Bran, Corn Flakes, Frosted Flakes, Apple Jacks	2-6
General Mills® Total, Cheerios, Chex, Wheaties	2-6
<b>LÁCTEOS/HUEVOS*</b>	
Queso suizo (½ taza, rallado)	2.5
Queso mozzarella (½ taza, rallado)	1.5
Yogurt natural (8 oz)	1
Huevo, duro (1)	0.5
µg=microgramo, g=gramo, oz=onza *No se incluyen en dietas de vegetarianos estrictos.	

## El calcio

El calcio es necesario en el cuerpo para un buen desarrollo y mantenimiento de los huesos. La dosis dietética recomendada (RDA) para adultos saludables de más de 50 años es de 1000 miligramos (mg) por día. Las mujeres de más de 50 años de edad y los hombres mayores de 70 años deben consumir 1200 mg de calcio por día.<sup>(4)</sup> Los productos lácteos, los vegetales de hojas verde oscuro, el tofu y las frutas secas son buena fuente de calcio para los vegetarianos. Muchas comidas vegetarianas están fortificadas con calcio. La **tabla 2** muestra alimentos vegetarianos altos en calcio.<sup>(3)</sup>

**Tabla 2. Alimentos que contienen calcio**

ALIMENTOS	CALCIO (mg POR PORCIÓN)
<b>PRODUCTOS DE SOYA</b>	
Lecha de soya Silk® (1 taza)	300
Semilla de soya, cocinada (½ taza)	130
Morningstar Farms® Chik'n Nuggets (Nuggets de pollo) (4 piezas)	65
Morningstar Farms® Grillers Original Burger Patty (1 porción)	40
<b>CEREALES</b>	
General Mills® Total	1000
General Mills® Kix, Cinnamon Toast Crunch, Cheerios, Lucky Charms, Chex	120-180
Kellogg's® All-Bran	120
<b>VEGETALES</b>	
Espinacas, cocinadas (½ taza)	125
Hojas de nabos, cocinadas (½ taza)	125
Col (½ taza)	90
<b>LÁCTEOS/HUEVOS*</b>	
Yogurt natural (8 oz)	450
Leche baja en grasa (8 oz)	300
Queso suizo (¼ taza, rallado)	215
Queso mozzarella (¼ taza, rallado)	140
mg=milligramo, g=gramo, oz=onza *No se incluyen en dietas de vegetarianos estrictos.	



Figure 2. De izquierda a derecha: prima la col ensalada de shitake, la col rizada con arándanos, ensalada de col con la toronja, la preparación de la col rizada fresca para su uso posterior. Créditos: Foto cortesía de 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 dosis dietética recomendada (RDA) del hierro es de 8 mg por día para los hombres adultos saludables y 18 mg para las mujeres. Las mujeres embarazadas tienen mayor necesidad de hierro con una dosis dietética recomendada (RDA) de 27 mg por día.<sup>(5)</sup>

Los vegetarianos tienen un riesgo mayor de sufrir una deficiencia de hierro porque los alimentos de origen vegetal que son fuentes de este nutriente no se absorben eficientemente como las carnes.<sup>(6)</sup> Para ayudar a la absorción de éste, usted debe consumir alimentos altos en vitamina C (como frutas cítricas, tomates o brócoli) con alimentos que contienen hierro. La **tabla 3** muestra alimentos vegetarianos altos en hierro.<sup>(3)</sup>

Tabla 3. Alimentos que contienen hierro

ALIMENTOS	HIERRO (mg POR PORCIÓN)
<b>PRODUCTOS DE SOYA</b>	
Morningstar Farms® Grillers Burger Style Crumbles (1 taza)	6
Morningstar Farms® Grillers Original Patty (1 porción)	3
Morningstar Farms® Chik'n Nuggets (Nuggets de pollo) (4 piezas)	2
<b>CEREALES Y GRANOS</b>	
General Mills® Total	18
Kellogg's® All-Bran	18
Kellogg's® Mini-Wheats	16
General Mills® Cheerios, Chex, Kix	10
Kellogg's® Rice Krispies, Crispix, Special K, Corn Flakes	10
Harina de trigo, enriquecida (1 taza)	6
Arroz blanco enriquecido (½ taza)	4
<b>LEGUMBRES</b>	
Frijoles blancos enlatados (½ taza)	4
Lentejas, cocinadas (½ taza)	4
Frijoles rojos, cocinados (½ taza)	3
<b>VEGETALES</b>	
Espinacas, cocinadas (½ taza)	3
Acelga (½ taza)	2
<b>µg=microgramo, g=gramo, oz=onza</b>	

## El zinc

El zinc se necesita como un cofactor para muchas enzimas en el cuerpo. La dosis dietética recomendada (RDA) para el zinc en adultos saludables es 8 mg por día para mujeres y 11 mg por día para hombres.<sup>(5)</sup> Así como el hierro, el zinc no se absorbe tan fácilmente de fuentes vegetales como de las fuentes de carne.<sup>(1)</sup> Por esta razón, se recomienda a los vegetarianos a consumir niveles más altos de la dosis dietética recomendada (RDA). Los granos enteros, los granos secos y las semillas son generalmente buenas fuentes de zinc. La **tabla 4** muestra varios alimentos vegetarianos y su contenido de zinc.<sup>(3)</sup>

Tabla 4. Alimentos que contienen zinc

ALIMENTOS	ZINC (mg POR PORCIÓN)
<b>CEREALES Y GRANOS</b>	
General Mills® Total	15
Kellogg's® All-Bran	15
General Mills® Wheaties	7.5
General Mills® Cheerios, Chex, Kix	5.0
<b>PRODUCTOS DE SOYA</b>	
Soya, cocinada (½ taza)	1.0
Morningstar Farms® Grillers Original Patty (1 porción)	0.8
<b>NUTS/LEGUMBES</b>	
Frijoles vegetariano horneados, enlatados (½ taza)	3.0
Frijoles rojos (½ taza)	2.0
Piñones (1 oz)	1.8
Anacardo (1 oz)	1.6
Garbanzos (½ taza)	1.3
Lentijas, cocinadas (½ taza)	1.3
Almendras, secas (1 oz)	1.0
<b>LÁCTEOS/HUEVOS*</b>	
Queso ricotta (½ taza)	1.7
Yogurt natural (8 oz)	1.6
Queso suizo (½ taza, rallado)	1.6
Leche baja en grasa (8 oz)	0.9
<b>µg=microgramo, g=gramo, oz=onza</b>	
<b>*No se incluyen en dietas de vegetarianos estrictos.</b>	

## Aprende 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 atienda. Además, un dietista registrado (RD) le puede proveer información confiable.

## Referencias

- (1) Craig, W.J., and A.R. Mangels. (2009). Position of the American Dietetic Association: Vegetarian diets. *J Am Diet Assoc* 109: 1266–1282.
- (2) Food and Nutrition Board. (1998). *Dietary Reference Intakes for Thiamin, Riboflavin, Niacin, Vitamin B<sub>6</sub>, Folate, Vitamin B<sub>12</sub>, Pantothenic Acid, Biotin, and Choline*. Washington, DC: National Academy Press.
- (3) U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service. (2009). National Nutrient Database for Standard Reference, Release 22. Nutrient Data Laboratory Home Page, <http://www.ars.usda.gov/ba/bhnrc/ndl>.
- (4) IOM. (2010). *Dietary Reference Intakes for Calcium and Vitamin D*. [http://books.nap.edu/openbook.php?record\\_id=13050](http://books.nap.edu/openbook.php?record_id=13050).
- (5) Food and Nutrition Board, Institute of Medicine. (2001). *Dietary Reference Intakes*. Washington, DC: National Academy Press.
- (6) Hallberg, L., and L. Hulthen. (2000). Prediction of dietary iron absorption: An algorithm for calculating absorption and bioavailability of dietary iron. *Am J Clin Nutr* 71: 1147–1160.