

# CONSEJOS DIETÉTICOS

## PARA PERSONAS VEGANAS

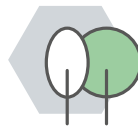
Las dietas veganas excluyen todos los alimentos de origen animal. Una dieta vegana bien planificada, con suficiente cantidad y variedad de alimentos estratégicamente combinados y que incluya los nutrientes y micronutrientes necesarios (incluidos suplementos nutricionales en algunos casos) tiene muchos beneficios y es adecuada para todas las etapas de la vida y niveles de actividad laboral y física (incluidos los deportistas).

Fundación  
**MAPFRE**



### Beneficios de las dietas veganas

Las dietas veganas disminuyen el riesgo de obesidad, enfermedades cardiovasculares, colesterol elevado, hipertensión, diabetes de tipo 2 y cáncer. También aumentan la **diversidad de la microbiota intestinal** (las bacterias beneficiosas que tenemos en el intestino) y son mucho **más sostenibles** desde el punto de vista medioambiental, ya que en la obtención de los alimentos se emiten menos gases perjudiciales y se utilizan menos recursos naturales.



**/// LAS DIETAS VEGANAS PUEDEN NO APORTAR CIERTOS NUTRIENTES. SE PUEDE EVITAR PLANIFICANDO ADECUADAMENTE LO QUE SE COME. ///**

### Consejos generales para una dieta vegana saludable

Elegir alimentos **saludables y variados**, como frutas, verduras, legumbres, frutos secos y cereales integrales.



Evitar los alimentos **poco saludables**, como los ultraprocesados (aperitivos y bollería industrial, sopas deshidratadas, salsas preparadas), las bebidas azucaradas y las grasas saturadas (aceite de coco y de palma). Se recomienda sustituir los cereales refinados por los integrales.



Siempre que sea posible, escoger los alimentos (bebidas vegetales, cereales de desayuno, etc.) **enriquecidos con vitamina B12, calcio y vitamina D.**



**/// PLANIFICAR LA FORMA DE COMBINAR LOS ALIMENTOS, DE FORMA QUE SE GARANTICE EL APOORTE DE TODA LA ENERGÍA Y NUTRIENTES QUE SE NECESITAN. ///**



Consultar con el **médico del trabajo, con el médico habitual o con un nutricionista** para que ayude a planificar la dieta acorde a las necesidades individuales y que determine si es preciso tomar algún suplemento nutricional.

### Cómo prevenir el déficit de nutrientes en las dietas veganas

Las dietas veganas pueden no aportar ciertos nutrientes. Se puede evitar planificando adecuadamente lo que se come:



### PROTEÍNAS

Las proteínas vegetales tienen menor variedad de aminoácidos y, además, los taninos y fitatos que contienen dificultan su absorción. Aun así, **se pueden obtener suficientes proteínas solo de los vegetales**, combinando a diario diferentes tipos de vegetales ricos en proteínas, como legumbres, seitán y derivados de la soja.





## ÁCIDOS GRASOS OMEGA-3

Las dietas veganas tienen poco ácido eicosapentaenoico (EPA) y docosahexaenoico (DHA), importantes para el funcionamiento del cerebro, la retina y las membranas celulares y para prevenir enfermedades cardiovasculares. Una forma de aumentarlos **es comer alimentos ricos en ácido linolénico**, por ejemplo, una cucharada al día de semillas de chía, lino o cáñamo (molidas e hidratadas, para aprovechar el aceite) y un puñado de nueces. El ácido linolénico es un ácido graso Omega-3 que en el organismo se transforma en EPA y DHA. Otra forma - especialmente recomendada para las mujeres embarazadas o que dan el pecho, las personas mayores y los diabéticos - es tomar un **complemento alimenticio derivado de microalgas** ricas en ácidos grasos Omega-3.

## VITAMINA B<sub>12</sub>

Sirve para producir glóbulos rojos y ADN y para que el sistema nervioso funcione correctamente. Los vegetales no contienen suficiente vitamina B<sub>12</sub>, así que puede obtenerse de dos formas: tomando alimentos enriquecidos con vitamina B<sub>12</sub> o tomando suplementos. Los alimentos enriquecidos deben tomarse al menos 2 veces al día, para mejorar la absorción. Aun así, en la mayoría de los casos es preferible tomar suplementos, ya que es difícil obtener la vitamina B<sub>12</sub> que se necesita solo con la alimentación vegana. Es conveniente consultar con el médico del trabajo, el médico habitual o el nutricionista cuál es la mejor opción. Además, **se recomienda hacer un análisis de vitamina B<sub>12</sub> una vez al año**.



## HIERRO

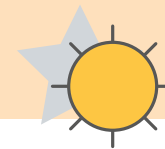
El hierro de los vegetales está en forma no hemo, que se absorbe peor que el hierro hemo de los alimentos de origen animal. Una forma de mejorar su absorción es **comer los alimentos ricos en hierro en la misma comida con otros que potencien su absorción**, como los que tienen vitamina C: cítricos, fresas, pimientos, tomates, brócoli. El café, el té y el calcio disminuyen la absorción del hierro, así que es mejor tomarlos separados.

## CALCIO

Se puede obtener de los vegetales el calcio necesario comiendo **verduras con pocos oxalatos** (los cuales dificultan la absorción de calcio), leches vegetales enriquecidas con calcio y tofu elaborado con sales cálcicas.

## VITAMINA D

El nivel de vitamina D depende un 90% de la cantidad que se produce en la piel, al exponerla al sol, y solo un 10% de la que se obtiene de los alimentos. Para conseguir la que se necesita, hay que **tomar alimentos enriquecidos con vitamina D y practicar actividades al aire libre**, con protector solar. Se ha visto que su uso no compromete la producción de vitamina D, pero sí disminuye el riesgo de cáncer de piel.



**// EN LA MAYORÍA DE LOS CASOS ES PREFERIBLE TOMAR SUPLEMENTOS, YA QUE ES DIFÍCIL OBTENER LA VITAMINA B<sub>12</sub> QUE SE NECESITA SOLO CON LA ALIMENTACIÓN VEGANA. //**



## ZINC

El riesgo de déficit de zinc es bajo, pero se recomienda comer alimentos que contengan este mineral y usar técnicas culinarias que aumenten su absorción (**remojar e incluso dejar germinar las legumbres, cereales y semillas, y fermentar el pan**).



## YODO

Es fundamental para el funcionamiento del tiroides. Para garantizar el aporte adecuado, se recomienda usar **sal yodada** (entre media y 1 cucharadita al día) o **comer algas** 1 o 2 veces por semana.



## Alimentos aptos para veganos y ricos en nutrientes claves

Nutriente	Alimento
<b>PROTEÍNAS</b>	Legumbres (alubias, guisantes, lentejas, garbanzos, soja y derivados, como el tofu o el tempeh), frutos secos, seitan
<b>ÁCIDOS GRASOS OMEGA-3</b>	Nueces, chía, linaza, soja y derivados, cáñamo, colza
<b>ÁCIDOS GRASOS MONOINSATURADOS (GRASAS SANAS)</b>	Aceite de oliva, aceite de cacahuete, aguacate, frutos secos
<b>HIERRO</b>	Legumbres (alubias, guisantes, lentejas, garbanzos, edamame), frutos secos, semillas, cereales integrales, alimentos enriquecidos (pan, cereales de desayuno)
<b>ZINC</b>	Legumbres (alubias, guisantes, lentejas, garbanzos, edamame), frutos secos, semillas, cereales integrales, tofu, tempeh
<b>CALCIO</b>	Verduras (grelos, col rizada o kale, brócoli, col china, berros, bok choy), tofu elaborado con sales cálcicas, frutos secos (avellanas, almendras, nueces, cacahuetes), legumbres (alubias, lentejas), naranja
<b>VITAMINA D</b>	Alimentos enriquecidos con vitamina D (zumos, cereales de desayuno, bebidas vegetales), seta shiitake deshidratada
<b>VITAMINA B<sub>12</sub></b>	Alimentos enriquecidos con vitamina B <sub>12</sub> (bebidas vegetales, derivados de la soja; cereales de desayuno, levadura nutricional)

## Tabla de raciones diarias recomendadas

Alimento	¿Cuánto?	Ejemplos de raciones
<b>VERDURAS</b>	Mínimo 3 raciones	1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida (200 g) 1 crema de verduras (250 ml) 1 o 2 tomates, zanahorias o pepinos 1 pimiento, calabacín o berenjena
<b>FRUTAS</b>	Mínimo 2 raciones	1 pieza mediana o grande (120-200 g) 1 tazón mediano de cerezas o fresas 2 rodajas medianas de melón o sandía
<b>CEREALES Y TUBÉRCULOS</b>	4-6 raciones	3-4 rebanadas de pan o un panecillo (40-60 g) 1 plato normal de pasta o arroz (60-80 g en crudo) 1 patata o boniato medianos (150 g) 1 taza de cereales de desayuno (40 g) 2 cucharadas de germen de trigo
<b>LEGUMBRES, SOJA, SEITÁN</b>	2-4 raciones	1 plato normal de legumbres (60-80 g cocidas o 200 g cocinadas) Media taza de tofu o tempeh (125-150 g) 1 o 2 filetes de seitan (75-150 g) 2 vasos de bebida de soja (500 ml) 2 yogures de soja (250 g)
<b>FRUTOS SECOS</b>	1-2 raciones	1 puñado pequeño (que permita cerrar la mano, 20 g) de frutos secos sin sal 16-20 avellanas o almendras
<b>SEMILLAS</b>	1-2 raciones	1 cucharada de linaza o chía
<b>ACEITE DE OLIVA VIRGEN</b>	2-4 raciones	1 cucharada sopera