

Trucos de la ciencia para que la dieta vegetariana sea completa. Existen alimentos y 'platos' que compensan cualquier carencia

MARTA FDEZ. VALLEJO



Existen creencias asociadas a las dietas vegetariana y vegana, como que causan deficiencia de algunos nutrientes por no consumir alimentos de origen animal. Investigadores del Grupo Nutrición y Obesidad del Departamento de Farmacia y Ciencias de los Alimentos de la UPV/EHU han elaborado la guía 'Dieta vegetariana. ¿Qué tengo que saber?', en la que rompen mitos y dan las claves para suplir carencias.

Proteína

Está presente en cantidades adecuadas en muchos alimentos de origen vegetal como las legumbres (alubias, lentejas, garbanzos, habas...) y si las comemos con cereales (arroz, avena, trigo, mijo, sorgo, centeno...) obtenemos una proteína completa o de alta calidad. «Esta combinación no tiene por qué ser en la misma comida, se pueden tomar legumbres en el almuerzo y cereales en la cena», aclara Naroa Kajarabille, miembro del grupo de investigadores que ha elaborado la guía. De igual forma, también podemos combinarlas con frutos secos –almendras, nueces, avellanas, pistachos, anacardos...-. Otra opción: la soja es una proteína que aporta todos los aminoácidos nece-

No es sólo suprimir la carne, sino sustituirla

Cuando se inicia una dieta vegetariana, uno de los fallos habituales suele ser eliminar los alimentos de origen animal sin sustituirlos por otros que aporten los nutrientes necesarios, alerta la experta. Por ejemplo, comer la ensalada de siempre sin el atún o quitar la carne de los espaguetis. Otro de los errores es consumir productos que se venden como 'vegetarianos' y son, en realidad, ultraprocesados perjudiciales.

sarios. Y para los vegetarianos, los lácteos y huevos –que sí toman, frente a los veganos que no los consumen– ofrecen buenas fuentes de proteína. En todo caso, debemos asegurarnos de que consumimos doce raciones de proteína semanales.

Omega 3

Obtendremos cantidad suficiente si tomamos frutos secos, semillas oleaginosas (lino, chía, sésamo), aceite de oliva virgen extra o frutas como el aguacate. En dietas vegetarianas con pescado, el azul es una buena opción, ya que es rico en omega 3, y es preferible el pequeño (anchoa, sardina, caballa, salmón de río...) para evitar la presencia de me-

tales pesados u optar por los de piscifactoría.

Hierro y calcio

El hierro se encuentra tanto en alimentos de origen vegetal como animal, «aunque es cierto que se absorbe mejor el de origen animal». Sin embargo, diversos estudios indican que la población vegetariana y vegana no tiene un mayor déficit de hierro. Para mejorar la absorción de hierro de los alimentos de origen vegetal es recomendable que se ingieran junto a otros, especialmente los que contienen vitamina C como cítri-

cos, kiwi, fresas o pimientos rojos. También es recomendable separar su ingesta de otros que disminuyen su absorción: cereales integrales, té, café...

En caso de no tomar lácteos –o productos enriquecidos en calcio–, es importante comer alimentos ricos en este mineral como: col rizada, brócoli, coliflor; soja, alubias o almendras.

La vitamina B12 está en exclusiva en alimentos de origen animal y requiere tomar suplementos

Vitamina D

Ayuda a mantener niveles adecuados de calcio y fósforo y, por ello, es una vitamina esencial para la salud ósea. Se encuentra de forma abundante en algunos alimentos de origen animal como el pescado azul o los huevos –hay también productos enriquecidos–. Pero precisa la exposición solar para cumplir las funciones en nuestro organismo. Por ello, se recomienda una exposición solar de unos 10 o 15 minutos al día. Si la climatología no lo permite, es recomendable ingerir un suplemento de vitamina D siempre con recomendación médica.

Ultraprocesados

«Debemos tener especial cuidado con los procesados que se ofertan como 'origen vegetal' pero cuya calidad nutricional es pésima por la cantidad de sal, azúcares o grasas industriales», alerta la investigadora de la UPV. Además de no aportar nutrientes esenciales –como vitaminas, minerales y ácidos grasos–, puede evitar que comamos otros alimentos saludables: por ejemplo, sustituir la fruta por un postre procesado vegano.

En el caso de las hamburguesas veganas, para que sean fuente de proteína deben contener tofu, humus, guisantes o productos como falafel, tempeh o seitán. No tienen ese aporte adecuado de proteína si están hechos de féculas –patata o arroz–.

El problema es que «existe una gran oferta, accesibilidad y publicidad de productos procesados veganos –bollería, helados, batidos, hamburguesas...– y su consumo ha aumentado. Se está perdiendo cada vez más el factor protector de la salud que ofrecen estas dietas, como era precisamente el menor riesgo de desarrollo de enfermedades cardiovasculares, diabetes o altos niveles de colesterol», advierte Naroa Kajarabille.

