



MY PETS

Los p

Irse de viaje es uno de los grandes gustos que nos intentamos dar, y queremos que nuestra mas



La

mypets.elpais.com.uy

INN Content PARA HOSPITAL BRITANICO

¿Cómo llevar adelante una dieta vegetariana saludable?

Una dieta vegetariana es aquella que se basa en el consumo preferente de alimentos de origen vegetal, mayoritariamente vegetales, frutas, cereales y derivados, tubérculos así como leguminosas y semillas, frutos secos, entre otros.

Dentro de este amplio espectro de prácticas dietéticas, según el alimento o grupos de alimentos que se excluyan se pueden distinguir distintos tipos de dieta vegetariana. Está la Vegetariana estricta o vegana, la Lacto-vegetariana, Ovo-vegetariana, la Ovo-lacto-vegetariana, la Pesco-ovo-lacto-vegetariana, y la Semi-vegetariana, que es aquella en que ocasionalmente se consume carnes. El punto en común entre todas ellas es la restricción, más o menos estricta de alimentos de origen animal.

Para obtener una alimentación saludable, la Lic. Alejandra Amestoy, Jefe de Departamento de Nutrición y Dietoterapia del Hospital Británico brinda una serie de recomendaciones a tener en cuenta.

Para empezar, hay que estar atentos a la selección de los alimentos (calidad), la variedad, la combinación de los diferentes grupos y la cantidad o tamaño de la porción seleccionada. También influyen otros aspectos que hacen al comportamiento alimentario, como ser los horarios de las comidas el fraccionamiento, el



Se sugiere organizar las compras, planificar menús, y contar con recetas sencillas y prácticas.

tiempo dedicado a la alimentación, el ritmo de vida y las horas de descanso.

NUTRIENTES. Para evitar deficiencias de hierro es necesario incluir en la dieta alimentos vegetales ricos en hierro (como ser lentejas, porotos, berro, garbanzos, espinaca y harina de trigo o cereales fortificados con él) y favorecer su absorción, combinándolos con alimentos ricos en vitamina C, con vegetales como el brócoli y el tomate y las frutas cítricas.

Respecto a las proteínas, si existe variedad suficiente de alimentos se pueden cubrir las necesidades. Como la digestibilidad de algunas proteínas vegetales es menor a las de origen animal, sino se incluyen alimentos como lácteos o huevos, hay que asegurar la presencia de proteínas vegetales similares —como la proteína de soja— y utilizar la complementación proteica. Al combinar los alimentos —por ejemplo cereales con leguminosas— se complementa la calidad biológica de las proteínas. Los que no consumen lácteos deben valorar

la ingesta de calcio. Su biodisponibilidad en alimentos de origen vegetal es variable y el aumento de algunas sustancias presentes en estas dietas (ácido oxálico y fitatos) pueden contribuir a disminuir su absorción en el intestino. Por lo tanto, para compensar se sugiere el consumo de alimentos como leche de soja, frutos secos, leguminosas, espinaca, cereales fortificados con calcio y el uso de suplementos en caso de necesidad.

En relación al Zinc, algunas fuentes de origen vegetal son frutos secos, leguminosas y germen de trigo. Y a la hora de evaluar el aporte de ácido graso omega 3, se sugiere la incorporación de soja, semillas de lino, de chía, nueces y aceite de canola.

Respecto a la vitamina B12, como se encuentra solo en alimentos de origen animal, los veganos tienen riesgo de desarrollar carencia. Por eso deben obtenerla del uso regular de alimentos fortificados o suplementos de esta vitamina. Y en relación a la vitamina D, escasa en la naturaleza, se puede recurrir a alimentos fortificados, principalmente lácteos.

La clave está en mantener variedad y combinación de alimentos. De todas formas, se recomienda el asesoramiento especializado para “construir” una dieta que cubra los requerimientos nutricionales.