

---

## Me quiero hacer vegetariano

### ¿Qué es ser vegetariano?

Ser [vegetariano](#) es un estilo de vida. Se basa en el consumo de productos vegetales y en la exclusión en mayor o menor medida de los de origen animal (carnes, [pescados](#), mariscos o que los contengan).

### Tipos de vegetarianos

Hay tres tipos:

1. Vegetarianos estrictos o 'veganos': comen sólo alimentos de origen vegetal. Excluyen los huevos, los lácteos y el resto de alimentos de origen animal.
2. Lacto-vegetarianos: toman vegetales, [leche y lácteos](#).
3. Ovo-lacto-vegetarianos: se nutren de vegetales, leche, lácteos y huevos.

### ¿Una dieta vegetariana es completa para el adolescente?

Si están bien planificadas, son saludables y nutricionalmente adecuadas. Pueden asegurar un buen funcionamiento del cuerpo en su crecimiento y desarrollo.

### ¿Es más saludable?

El estilo de vida vegetariano se asocia a menos enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial, colesterol, obesidad, diabetes, cáncer, etc.

No se sabe bien si estos beneficios se deben sólo a la dieta. Puede que influyan también otros hábitos de vida propios de los vegetarianos: mantenimiento de peso, actividad física regular, abstinencia de alcohol y tabaco.

### ¿Cuál es tu motivo para ser vegetariano?

Puede ser por salud, por la preocupación del medio ambiente, por el bienestar de los animales, por causas económicas, por el hambre en el mundo, por creencias religiosas. *¿Cuál es el tuyo?*

### ¿Tiene algún riesgo?

Depende de los alimentos que no estén en la dieta. Hay más riesgos en los vegetarianos estrictos. Una dieta ovo-lacto-vegetariana cubre las recomendaciones de nutrientes de forma muy similar a una dieta omnívora. Hay algo de riesgo en períodos de rápido crecimiento como la infancia y la adolescencia.

Cuanto más variados sean los alimentos, menor es la probabilidad de déficit de algún nutriente.

### **¿Qué debo tener en cuenta durante la adolescencia?**

En la adolescencia, con el “estirón” puberal hay más [necesidades nutricionales](#). En particular de energía, proteínas, hierro, calcio, fósforo, vitaminas y oligoelementos.

#### Aporte energético

Los niños vegetarianos tienen que tomar gran cantidad de alimentos para asegurar un aporte energético adecuado (debido a que sus dietas son pobres en grasas). Esto puede sobrepasar la capacidad de su estómago, en algunos casos.

#### Aporte proteico

[Las proteínas](#) de los alimentos nos suministran aminoácidos, algunos de ellos esenciales. Son necesarios para crecer, desarrollarse y para que funcionen todas las células. Las proteínas animales tienen todos esos aminoácidos que el cuerpo no puede fabricar. Sin embargo, las proteínas vegetales carecen de alguno de ellos.

La proteína de la soja es la proteína de origen vegetal más completa de todas.

Se necesita combinar alimentos vegetales como cereales y [legumbres](#) para conseguir un aporte de proteínas completo.

#### Aporte lipídico

Las dietas que no tienen pescado, huevos o cantidades generosas de algas, pueden ser pobres en ácidos grasos omega 3, importantes para el corazón, desarrollo cerebral y ocular.

#### Vitaminas

Los productos de origen vegetal son ricos en ellas, aunque con bajas cifras de vitaminas B12 y D.

- Los únicos vegetales con vitamina B12 son los fermentados de soja y algunas algas. Pero con una gran variabilidad, por lo que no suelen ser adecuados. El mayor riesgo se produce en la gestación y lactancia.
- La carencia de vitamina D puede compensarse con una adecuada exposición solar.

#### Minerales

Pueden darse problemas con el calcio y el hierro.

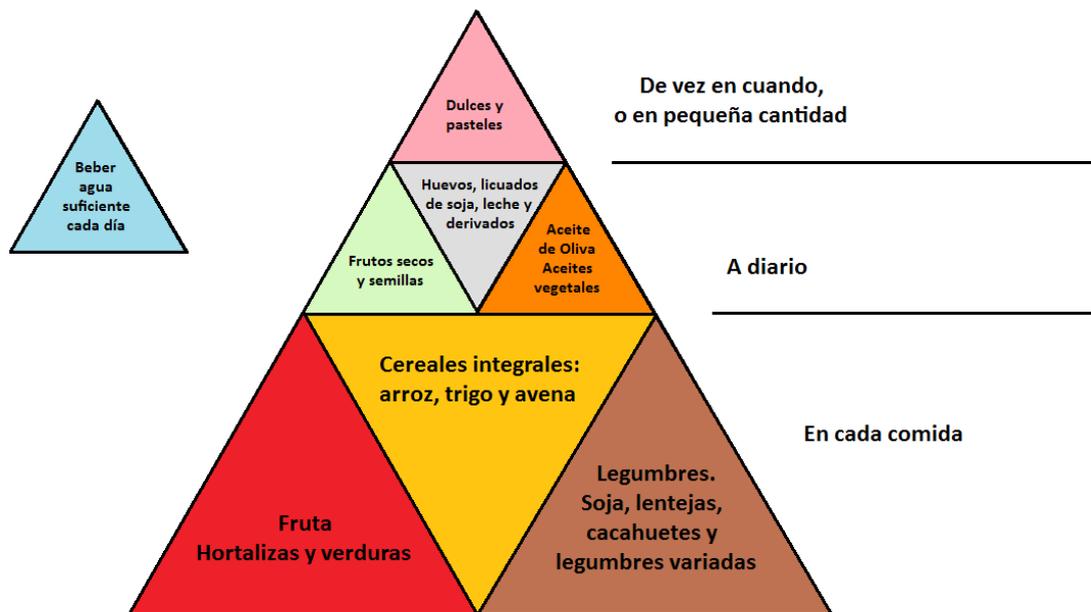
- En cuanto al [hierro](#), los vegetales lo contienen pero es difícil de absorber. Para evitar su carencia, la dieta vegetariana debe contener mayor cantidad de hierro (cereales y granos fortificados, los higos, los frutos secos, las acelgas y espinacas o las legumbres). Se deben asociar con alimentos ricos en vitamina C (naranjas, mandarinas, fresas, kiwis...) ya que facilitan su absorción. También, grandes concentraciones de [fibra](#) y de calcio pueden dificultar la absorción de hierro.
- Respecto al calcio, los ovo-lacto-vegetarianos y lacto-vegetarianos toman lo mismo que los no vegetarianos. El problema existiría en los vegetarianos estrictos, cuya ingesta puede ser menor de lo recomendado.

## Recomendaciones para elaborar un menú vegetariano saludable

El menú debe ser variado. La **pirámide vegetariana** (Figura 1) puede ayudar en su elaboración. Agrupa los alimentos desde la base hasta el vértice, según la cantidad que se recomienda tomar.

La base (cereales, legumbres, frutas y verduras) es para consumo en cada comida. La zona intermedia (frutos secos, semillas aceites y soja) para consumo diario. El vértice (dulces y pasteles) para consumo esporádico.

**Figura 1. Pirámide nutricional vegetariana**



Otra forma, es la guía del complemento proteico, en la que los alimentos se clasifican en 4 grupos:

A: cereales

B: legumbres

C: [frutas y verduras](#)

D: frutos secos y semillas

Para una dieta equilibrada hay que elegir en cada comida alimentos del grupo A, suplementados por alguno de las categorías B, C o D, aunque no es necesario que el complemento se haga en cada comida.

## CONSIDERACIONES GENERALES

- Aporta cada día aminoácidos esenciales mediante la combinación de alimentos. Guisos y potajes tradicionales a base de legumbres y cereales son un buen ejemplo. La soja y sus derivados (tofu, etc) son buena fuente de proteínas.

- Evita el consumo abundante de alimentos de baja densidad energética.

- Evita los alimentos que estén muy dulces, que sean ricos en sodio o que sean ricos en grasa, especialmente grasa saturada y ácidos grasos trans.
- Toma suficientes ácidos grasos omega-3.
- Se debe suministrar vitamina B12 (5-10  $\mu$ /d) si no se toman productos animales y vitamina D si la exposición solar es limitada.
- Si no se consume carne es difícil llegar a tomar el hierro adecuado. Es necesario tomar alimentos como cereales, higos, frutos secos, acelgas, espinacas y legumbres. Asociando alimentos ricos en vitamina C para una mejor absorción.

---

**Fecha de publicación:** 10-03-2015

**Autor/es:**

- [Gema García Ron](#). Pediatra. Centro de Salud "La Rivota" Alcorcón (Madrid)
- [Esther Ruiz Chércoles](#). Pediatra. Centro de Salud "María Jesús Hereza". Leganés (Madrid)

