

# DIETA VEGETARIANA vs. DIETA TRADICIONAL

MANSILLA LOPEZ, P.; MUÑOZ MANSILLA, M.B.; CASADO MANSILLA, A.

## INTRODUCCIÓN

Los vegetarianos representan el 1,5 % de la población en España; aunque el porcentaje es bajo, estudios recientes demuestran que el interés por esta dieta va en aumento. Tras confirmar su adecuación, las investigaciones actuales centran el interés en el análisis de las aplicaciones preventivas y terapéuticas de este tipo de alimentación, al considerar que reduce el riesgo de enfermedad cardiovascular y cáncer.

Las personas que siguen dietas vegetarianas pueden obtener todos los nutrientes que necesitan para cubrir sus necesidades nutricionales básicas. El interés y seguimiento de la dieta ovolactovegetariana por un pequeño número de pacientes hace que nos preguntemos: ¿Tenemos suficientes conocimientos para recomendar esta alimentación?, ¿Podemos colaborar adecuadamente en su planificación atendiendo a las características y necesidades personales de los pacientes?, ¿Seremos capaces de desmontar el mito de que esta dieta es una alimentación con carencias?

## OBJETIVOS

- Examinar y comparar la pirámide nutricional recomendada y la pirámide de alimentación ovolactovegetal.
- Identificar los beneficios clínicos y principales ventajas, problemas y/o carencias nutricionales de ambas pirámides.

## METODOLOGÍA

Búsqueda bibliográfica sobre estudios y artículos publicados, utilizando la base de datos CUIDEN, MEDLINE.  
Etiquetas: ADA-Dieta-Nutrición-Vegetarianismo.

## RESULTADOS



### BENEFICIOS CLÍNICOS VENTAJAS

- Nutricionalmente adecuadas en todas las etapas de la vida.
- Completa, variada y equilibrada.

### PROBLEMAS CARENCIAS

- Los estudios consultados ponen de manifiesto que no hay un seguimiento correcto de las recomendaciones. El resultado es una pirámide de alimentación real pero invertida donde :
- ✓ Se sobrepasan las calorías recomendadas.
  - ✓ El consumo de proteínas y ácidos grasos saturados exceden los valores recomendados.
  - ✓ Hay ingesta excesiva de alimentos de origen animal.
  - ✓ Insuficiente ingesta de Hidratos de carbono, fibra y micronutrientes (vitaminas y minerales)
  - ✓ Posibilidad de originar HTA, obesidad y dislipemias.



### BENEFICIOS CLÍNICOS VENTAJAS

- Nutricionalmente adecuadas en todas las etapas de la vida.
- Menor ingesta de grasas saturadas, colesterol y proteínas animales.
- Mayor ingesta de Hidratos de carbono complejos, fibra, minerales, vitaminas y fitoquímicos.
- Asociada con un menor riesgo de muerte por cardiopatía isquémica, niveles más bajos de colesterol, lipoproteínas de baja densidad (LDL) y tasas más bajas de hipertensión, diabetes tipo 2, índice de masa corporal y cáncer que la población no vegetariana.

### PROBLEMAS CARENCIAS

- Para cubrir todas las necesidades nutricionales se ha de tomar una amplia variedad de alimentos.
- La ingesta de vitamina B12, calcio, Zinc, vitamina D, Acido Omega 3, Yodo, hierro y proteínas pueden estar por debajo de lo recomendado.

## CONCLUSIONES

1º Las dos dietas son una alternativa válida, aunque deben conocerse las ventajas y los inconvenientes. Los patrones alimenticios vegetarianos, comparados con los no-vegetarianos, se han asociado con resultados positivos para la salud. Las recomendaciones que realizan los organismos de Sanidad sobre reducción de consumo de carnes y aumento de frutas y verduras en la dieta saludable se van aproximando a la vegetariana.

2º La formación en nutrición vegetariana de los profesionales sanitarios permitirá ofrecer a los pacientes una opción seria y saludable en la prevención y tratamiento de ciertas enfermedades.

3º Es necesaria la planificación de las dietas de manera individual, según las necesidades y prácticas de cada paciente, para evitar posibles carencias.

4º La realización de talleres individuales y/o colectivos con los pacientes que deseen seguir este tipo de alimentación son imprescindible porque permiten apoyar, asesorar e informar sobre las recomendaciones nutricionales para lograr una dieta equilibrada.

## BIBLIOGRAFÍA

Basulro J. et al (2013, Marzo): Definición y características de una alimentación saludable [en línea]. Recuperado el 12-04-2013 de : [http://www.grepaedn.es/documentos/alimentacion\\_saludable.pdf](http://www.grepaedn.es/documentos/alimentacion_saludable.pdf)

Baladia R. et al (2013, Marzo): Dietas vegetarianas. Postura de la A.D.A. [en línea]. [Monografía en Internet]. Recuperado el 12-04-2013 de: <http://www.unionvegetariana.org/ada>.

Agencia Española de Seguridad alimentaria y Nutrición: ENIDE 2011. [en línea]. Recuperado el 10-04-2013 de: <http://www.diba.cat/documents/713456/1561316/Presentaci%C3%B3B3%20ENIDE.pdf?version=1.0>

Ros, E. (2013, 11 de Marzo). En España también se hacen las cosas bien [en línea]. elpais.com. Sección de Opinión. Recuperado el 28-03-2013 de [http://elpais.com/elpais/2013/03/07/opinion/1362663696\\_851867.html](http://elpais.com/elpais/2013/03/07/opinion/1362663696_851867.html)