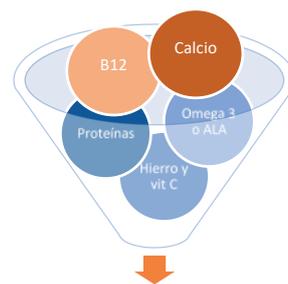


CONSEJOS PARA SEGUIR UNA ALIMENTACIÓN VEGETARIANA Y VEGANA SALUDABLE Y EQUILIBRADA

Aportación de nutrientes en la dieta:

Las proteínas, minerales y vitaminas son fundamentales en nuestro cuerpo para mantener un adecuado estado de salud. La mayoría de ellos pueden obtenerse a través de una dieta sana y equilibrada.

Los nutrientes que "podrían" verse comprometidos en este tipo de dietas (vegetarianas o veganas) pero que podemos aportar mediante la ingesta de ciertos tipos de alimentos son los siguientes:



Nutrientes fundamentales

Proteínas



Alimentos ricos en proteínas animales

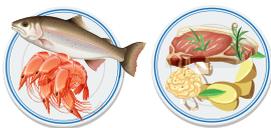
- › Son de **alto valor biológico** y se consideran proteínas completas, ya que tienen todos los aminoácidos esenciales.
- › Presentan **colesterol**.
- › **Fuentes:** carnes, pescados, huevos y lácteos.



Alimentos ricos en proteínas vegetales

- › La mayoría son de **alto valor biológico** y se consideran proteínas completas (soja, garbanzos, quinoa, pistachos).
- › Las que no tienen todos los aminoácidos esenciales (lentejas, nueces, arroz) se complementan entre ellas.
- › No presentan colesterol.
- › **Fuentes:** legumbres, frutos secos, cereales, semillas.

Vitamina B12



- › La única fuente de vitamina B12 son los **alimentos de origen animal**.
- › Se aconseja reducir el consumo de algas ya que falsean las analíticas y no son buena fuente de esta vitamina.
- › Es necesaria la **suplementación con Cianocobalamina** desde el momento en el que se inicia una alimentación vegetariana o vegana para evitar carencias y se agoten las reservas.

CONSEJOS PARA SEGUIR UNA ALIMENTACIÓN VEGETARIANA Y VEGANA SALUDABLE Y EQUILIBRADA

Calcio



- › **Fuentes alimentarias:** soja, alubias blancas, coles, semillas de sésamo.
- › El aprovechamiento de este mineral depende y está asociado a otros factores y no sólo de la cantidad ingerida:
 - › **Actividad física:** a más actividad más absorción de calcio.
 - › **Vitamina D:** va a regular el paso de calcio al hueso, favoreciendo su absorción.
 - › **Vitamina K:** interviene en el metabolismo óseo (verduras de hoja verde, crucíferas, soja y especias).
 - › **Magnesio:** interviene en los mecanismos para producir hueso (granos enteros, frutos secos).

Hierro y Vitamina C

Para mejorar la absorción del hierro en los alimentos de origen vegetal se aconseja tomar en la misma ingesta **alimentos ricos en vitamina C:**

Fuentes de hierro vegetal:

verduras de hoja verde, frutos secos, legumbres, cereales integrales.



Fuentes de vitamina C:

frutas como kiwis, fresas, naranjas, mandarinas, limones y verduras crudas como tomate y pimiento

Omega 3 o Ácido linoléico (ALA)

Es un Ácido Graso Esencial (AGE) que **tiene que ser ingerido a través de la alimentación**, ya que el cuerpo no lo puede sintetizar.

La conversión de ALA a otros dos ácidos grasos importantes como EPA (ácido eicosapentanoico) y DHA (ácido docohexanoico) es baja y variable.



Fuentes de ALA: nueces, semillas de lino y chía y se aconseja un consumo diario de este tipo de alimentos.