



Dieta vegetariana, ¿necesidad o bienestar?

Por Daniela Pérez y Julieta Garduño

El estilo de vida vegetariano se ha convertido en un tema relevante para la sustentabilidad ambiental, además de los beneficios a la salud. Las dietas vegetarianas son nutricionalmente adecuadas; específicamente hay una asociación positiva entre estas y un reducido riesgo de padecimientos crónicos y afecciones, como obesidad, enfermedad coronaria, colesterol elevado, hipertensión, diabetes y algunos tipos de cáncer. Esto se debe a que en este régimen alimenticio existe una mayor ingestión de fibra proveniente de cereales integrales, leguminosas (frijol, garbanzo, soya, lenteja, etc.), frutas, verduras y oleaginosas (nueces y otras semillas). La fibra produce mayor saciedad debido al volumen y, si se combina con ejercicio periódico, ayuda a tener un peso saludable y a controlar o evitar algunas enfermedades crónicas (Lynch y Wharton, 2018).

No obstante, la dieta vegetariana puede ser monótona o incluir poca variedad de preparaciones que pueden causar deficiencias graves; un ejemplo es el régimen vegano,¹ que elimina todos los alimentos de origen

¹ Vegetariano que excluye totalmente alimentos de origen animal.



Foto: Luis Ángel Velázquez

animal y por tanto no ofrece un aporte proteico suficiente (McEvoy et al., 2012). Las proteínas cumplen múltiples funciones en el organismo, como la formación de músculos y tejidos; además, son fundamentales para el correcto funcionamiento hormonal y del sistema inmunológico.

En esta dieta es frecuente la deficiencia de vitamina B12, presente en alimentos de origen animal; su bajo aporte favorece el desarrollo de anemia megaloblástica y afecta directamente piel, mucosas y sistema nervioso (Pawlak, 2015). Aunado a ello, puede ocasionar enfermedad coronaria y accidentes cerebrovasculares, por lo que son indispensables proteínas de buena calidad y un consumo equilibrado de alimentos de origen vegetal, leguminosas y cereales integrales. Existen casos de personas que tras someterse a estas dietas por cinco o seis años tienen menores concentraciones circulantes de vitamina B12, salvo que



reciban suplementos (Mahan y Raymond, 2013).

Otro elemento insuficiente en estas dietas es el hierro, el cual se absorbe mejor si proviene de alimentos de origen animal (Fe hem). Si la comida no incluye esta fuente, el organismo capta una baja porción de las verduras de hoja verde (Fe no hem), ocasionando anemia ferropénica. Una forma eficaz de lograr una buena absorción de este mineral es combinar vegetales con algún cítrico (limón, naranja, mandarina, toronja, etc.), por ejemplo, en ensaladas que incluyan espinacas, berros y zanahorias, con gajos de naranja o jugo de limón. Otras deficiencias son las de zinc y calcio, que pueden derivar en problemas óseos graves. Específicamente, las personas veganas tienen un bajo consumo de calcio, comparado con los semivegetarianos² o pescivegetarianos³ (Clarys et al., 2014).

² Vegetariano que incluye huevo, lácteos o pollo en su dieta.

³ Vegetariano que incluye pescado en su dieta.

Pareciera riesgoso adoptar este tipo de alimentación, sin embargo, cualquier sector de la población puede comenzar con una dieta vegetariana si es equilibrada y planeada correctamente. En el caso de niños, mujeres embarazadas, adultos mayores o deportistas es fundamental una alimentación enriquecida con vitaminas y minerales para prevenir ciertas insuficiencias; por lo tanto, es necesario realizar análisis clínicos periódicos, que sean valorados por médicos y

especialistas en nutrición como los del Centro de Investigación en Ciencias Médicas. Esta dependencia de la Universidad Autónoma del Estado de México cuenta con servicios de nutrición, medicina interna, endocrinología y laboratorio. 

Referencias

- Clarys, Peter et al. (2014). "Comparison of nutritional quality of the vegan, vegetarian, semi-vegetarian, pescovegetarian and omnivorous diet", en *Nutrients*, vol. 6, 3, pp. 1318-1332. <<https://doi.org/10.3390/nu6031318>>.
- Lynch, Heidi y Christopher M. Wharton (2018). "Plant-Based Diets: Considerations for Environmental Impact, Protein Quality, and Exercise Performance", en *Nutrients*, núm. 10, 12. <<https://doi.org/10.3390/nu10121841>>.
- Mahan L., Kathleen y Janice Raymond (2013). *Krause dietoterapia*. España: Elsevier.
- McEvoy, C. T. Claire, N. Temple y J. V. Woodside (2012). "Vegetarian diets, low-meat diets and health: a review", en *Public Health Nutrition*, vol. 15, núm. 12, pp. 2287-2294. <<https://doi.org/10.1017/S1368980012000936>>.
- Pawlak, Roman (2015). "Is vitamin B12 deficiency a risk factor for cardiovascular disease in vegetarians?", en *American Journal of Preventive Medicine*, vol. 48, núm. 6, pp. 11-e26. <[https://www.ajpmonline.org/article/S0749-3797\(15\)00073-2/fulltext](https://www.ajpmonline.org/article/S0749-3797(15)00073-2/fulltext)>.
- Pilis, Wieslaw et al. (2014). "Health benefits and risk associated with adopting a vegetarian diet", en *Rocz Panstw Zakl Hig*, vol. 65, núm. 1, pp. 9-14. <file:///148.215.160.68/Compartida/MATERIALES%20REVISTA/2019/Mayo/RPZH_2014_Vol_65_no1_pages_9_to_14.pdf>.



Daniela Pérez es egresada de la Licenciatura en Nutrición de la Universidad Autónoma del Estado de México. Actualmente realiza su servicio social en el Cicmed (Centro de Investigación en Ciencias Médicas).



Julieta Garduño es egresada de la Licenciatura en Nutrición de la Universidad Univer Milenium. Actualmente realiza su servicio social en el Cicmed (Centro de Investigación en Ciencias Médicas).