UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

Experta UCR rompe mitos sobre el tema y habla de su impacto en el embarazo

Dieta vegetariana otorga muchos beneficios, pero requiere de cuidado

Alimentación debe ser nutricionalmente adecuada

16 MAY 2017 Salud

Una dieta vegetariana adecuada no provoca ningún problema. Si se desea obtener todos sus beneficios, es necesario asesorarse con un profesional de la nutrición, con el objetivo de garantizar que las fuentes de proteínas son las adecuadas, los tiempos de comida óptimos, y que no se esté limitando el consumo de alimentos importantes. Anel Kenjekeeva

El aporte nutricional que otorga la alimentación vegetariana ha sido muy cuestionado. Sin embargo, es una de las dietas más saludables si se realiza un consumo balanceado y variado de alimentos. Así lo señaló la Dra. Priscilla Araya Fallas, especialista en nutrición vegetariana de la Universidad de Costa Rica (UCR).

La experta manifestó que las dietas vegetarianas se suelen caracterizar por un mayor consumo de harinas y grasas. No obstante, si se hace una planificación adecuada en tiempos de comida y tipos de alimentos, esta no tendrá consecuencias negativas para la salud. En cambio, logrará aportes importantes como disminuir los niveles de colesterol y grasas saturadas que suelen provenir de la carne.

"**Es posible obtener todos los nutrientes esenciales que el cuerpo necesita mediante una dieta vegetariana. La clave es que sea nutricionalmente adecuada.** Es decir, que sea balanceada, variada y saludable, a fin de asegurar que los alimentos están aportando los nutrientes requeridos y en las cantidades necesarias", señaló la Dra. Araya.

La especialista afirmó que esta dieta también permite obtener otros aportes nutricionales importantes como mayores cantidades de fibra, grasa más sana al ser de origen vegetal, y mayor diversidad de nutrientes como fitoquímicos y antioxidantes. Pero, para conseguir plenamente sus beneficios, es necesario contar con la asesoría de un profesional de nutrición, y desmentir algunos de los mitos más comunes en torno a este tipo de alimentación.

Los productos de origen vegetal son deficientes en uno o dos aminoácidos esenciales por porción. Esto hace que sea necesario tener una alimentación variada y de calidad a lo largo del día. Anel Kenjekeeva

Una de las creencias erróneas más arraigadas, es que la dieta vegetariana carece de las proteínas necesarias que proporciona la carne, básicas para la regeneración de los tejidos entre otras funciones. De acuerdo con la especialista, **lo importante de las proteínas son los aminoácidos. En total son ocho los esenciales, y se pueden encontrar al incluir alimentos como los frijoles, los garbanzos, las lentejas y las nueces.**

Así mismo, **explicó que se debe vigilar la obtención de la vitamina B12**, el calcio y el hierro, fundamentales para el correcto funcionamiento del cuerpo, y que por lo general solo se obtienen de alimentos de origen animal. Ante esto la especialista recomienda revisar la alimentación que tiene la persona, y valorar el uso de suplementos para evitar deficiencias y problemas de salud.

El consumo adecuado del suplemento de la B12 debe ser sublingual. Es decir, la pastilla se pone bajo la lengua, se deshace e ingresa al organismo. Esta tableta provee más beneficios de absorción que inyectarse cada mes la vitamina, una tendencia que se ha popularizado en los últimos años.

Dra. Araya

"Una persona que elimina por completo los productos de origen animal, incluyendo la leche y el huevo, corre el riesgo de no estar cubriendo el requerimiento mínimo de B12 y calcio. La B12 participa en procesos que van desde el funcionamiento del sistema nervioso central, hasta la producción de células. En el caso del calcio, éste es un mineral necesario para la contracción muscular y fortalecer el sistema óseo", manifestó la Dra. Araya.

Otros de los mitos frecuentes es el efecto que la dieta puede provocar en los deportistas o en los niños y niñas. La Dra. Araya enfatizó que una correcta alimentación vegetariana no va a obstaculizar el desarrollo de masa muscular para un deportista, ni el crecimiento satisfactorio de un menor durante la etapa de la niñez como se suele creer.

¿Vegetarianismo y maternidad?

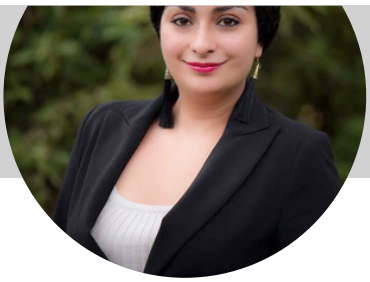
El aumento del requerimiento de calorías durante la lactancia implica que la madre podría necesitar aumentar el número de proporciones de los productos de origen vegetal, y tener tiempos de comida más seguidos para subsanar las nuevas necesidades nutricionales del organismo. Anel Kenjekeeva

La maternidad y vegetarianismo es una combinación posible. La Dra. Araya indicó que tanto para el periodo de gestación como de nacimiento, una dieta vegetariana tiene la capacidad de llevar a cabo un embarazo saludable, siempre y cuando se esté obteniendo los nutrientes en las calidades y cantidades adecuadas.

De igual forma, después del nacimiento del bebé, **la madre no debe desestimar la lactancia materna.** Para los recién nacidos, éste alimento es vital en el desarrollo, e influye en el crecimiento saludable en los primeros años de vida. Además, debe darse de manera exclusiva durante los primeros 6 meses.

"La nutrición de la mamá incide en la nutrición del bebé. La leche materna es el mejor alimento para el menor y no debe ser excluido. Lo que sí habría que poner atención es en la cantidad de consumo de alimentos que está teniendo la madre, porque se encuentra en un estado fisiológico distinto al usual. En la lactancia, el requerimiento de calorías aumenta, por lo que se recomienda tener la guía de un nutricionista" concluyó la Dra. Araya.

El vegetarianismo se suele clasificar en cinco clases: ovolacto vegetariano, lacto vegetariano, vegano, crudiveganos y frugívoros. Los más comunes en Costa Rica son tres. Descubra cuáles en la siguiente imagen interactiva.



Jenniffer Jiménez Córdoba
Periodista Oficina de Divulgación e Información
jenniffer.jimenezcordoba@ucr.ac.cr

Etiquetas: nutricion vegetarianaucr, alimentacion vegetariana, salud, alimento.