

Presentación

Veganismo y vegetarianismo en la edad pediátrica:

Guía para niñas, niños y adolescentes y sus familias

Como es de amplio conocimiento por parte de todos los pediatras, alimentación saludable es aquella que satisface las necesidades nutricionales y fisiológicas, asegurando crecimiento y desarrollo óptimos, en niñas, niños y adolescentes. Debe ser equilibrada, adecuada a los requerimientos y sensorialmente satisfactoria. Las pautas pediátricas de recomendaciones nutricionales actuales se basan en una alimentación omnívora.

A nivel mundial son cada vez más las familias que optan por dietas sin carnes y en ocasiones sin derivados de animales o sus productos. Se calcula que actualmente entre 5 y 10% de la población, a nivel mundial, adhiere a estas dietas, lo que representa entre 375 y 600 millones de personas.

En Uruguay un censo realizado por la Unión Vegetariana del Uruguay en 2016 informó que existían 120.000 personas vegetarianas. Una nueva consulta realizada en 2020, notificó que habían 1.839 veganos. La edad promedio de los adeptos al veganismo era de 27 años y la edad promedio de adherencia al vegetarianismo de 24 años. No se conoce el número de adeptos a estas dietas en la edad pediátrica en nuestro país.

En los últimos tiempos, y cada vez con mayor frecuencia, los pediatras asistimos a niños, niñas y adolescentes que han excluido los alimentos de origen animal de su dieta, ya sea por decisión propia o de sus familias.

La evidencia científica actual propone que las dietas vegetarianas, cuando son bien planificadas y adecuadamente supervisadas, pueden cubrir todos los requerimientos nutricionales, no generan riesgos para la salud e incluso pueden asociar varios beneficios. Esto se ve reflejado en las posturas emitidas por sociedades de nutrición de distintas partes del mundo.

Sin embargo, los expertos reconocen que en las dietas vegetarianas existen varios nutrientes potencialmente críticos. Ellos son: proteínas, especialmente algunos aminoácidos; ácidos grasos de cadena larga; minerales como calcio, hierro y zinc; vitaminas D y B12. La carencia de estos nutrientes puede ocasionar patologías diversas, algunas muy severas, que pueden dejar secuelas.

La carencia de vitamina B12 se evita con suplementación farmacológica, recomendada a todas las edades. El déficit de hierro y vitamina D debe prevenirse con suplementos farmacológicos en determinados grupos de riesgo, de acuerdo a la edad y al estado del organismo con respecto a ellos.

Las otras carencias nutricionales se pueden subsanar con una adecuada consejería, con indicaciones que permitan que la dieta contenga todos los nutrientes necesarios y que el aprovechamiento de los mismos sea óptimo. Diferentes estrategias logran estos objetivos como: combinar diferentes alimentos, variar las proporciones de los mismos, emplear procesos de activación, fermentación y germinación, modificar los tiempos de cocción y la temperatura en el momento del consumo.

Es importante que los niños, niñas y adolescentes adeptos a estas dietas, sus familias y el personal de salud que los asiste, tengan suficiente y adecuada información sobre las mismas, sus diferentes tipos, qué alimentos incluyen y las recomendaciones para evitar déficit. La misma debe partir de fuentes fiables, tener un lenguaje comprensible y ser de fácil acceso. Contar con esta información permitirá evitar deficiencias nutricionales y enfermedades asociadas. Para el equipo de salud, contar con información actualizada, con evidencia científica, es de vital importancia para poder brindar una mejor orientación y contribuir a una mejor calidad de atención en salud.

Junto a las pediatras Ana Laura Roldán y Sofía Rinaldi y a la Licenciada en Nutrición Fiorella Viazzo elaboramos las **"Guías para niñas, niños y adolescentes veganos y vegetarianos y sus familias"**. Este documento se basa en una revisión de la bibliografía científica publicada en los últimos 15 años. Contienen conceptos básicos sobre dietas vegetarianas saludables y nutricionalmente equilibradas, así como las suplementaciones recomendadas en cada edad. Incluye recetas de preparaciones sencillas, con consejos útiles para aplicar las recomendaciones en la vida cotidiana. Pretenden ser una contribución para niños, niñas y adolescentes que optan por estas dietas, sus familias y los equipos de salud encargados de su asistencia. Estas Guías cuentan con el aval del Comité de Nutrición de la Sociedad Uruguaya de Pediatría.

Se puede acceder a las mismas, en forma gratuita, a través del siguiente link:

https://drive.google.com/file/d/14AX79O9BR-Z0GW6CXj8eM_mo9zvppGgQ/view?usp=drivesdk

También se puede acceder a través de Instagram: <https://instagram.com/guia.veg?igshid=YmMyMTA2M2Y=>

Dra. Karina Machado

Pediatra

Prof. Agregada Unidad Académica – Pediatría B. Facultad de Medicina - UdelaR

Magíster en Nutrición Pediátrica. Universidad de Granada

Integrante del Comité de Nutrición – Sociedad Uruguaya de Pediatría

GUÍA

PARA NIÑOS, NIÑAS,
ADOLESCENTES VEGANOS
Y VEGETARIANOS,
Y SUS FAMILIAS



Autoras:

Dra. Karina Machado¹

Dra. Ana Laura Rondán²

Dra. Sofía Rinaldi²

Lic. Fiorella Viazzo³

¹ Peditra. Profesora Agregada Clínica Pediátrica A - Facultad de Medicina - Universidad de la República. Magister en Nutrición Pediátrica - Universidad de Granada.

² Peditra

³ Licenciada en Nutrición

Diseño:

Yanina Lozar

Fotografía:

Lic. Fiorella Viazzo

Copyright © 2022, Ana Laura Rondán Ruiz.

Todos los derechos reservados.

ISBN:

978-9915-41-362-4

CONTENIDO

PRÓLOGO.....	5
INTRODUCCIÓN.....	7
Beneficios de las dietas veganas/vegetarianas.....	8
Riesgos de las dietas veganas/vegetarianas.....	9
Principales nutrientes de la dieta: en qué alimentos (de estas dietas) se encuentran y en qué cantidades.....	10
¿Cuáles son los componentes de una dieta saludable?.....	10
Nutrientes esenciales.....	10
¿Para qué sirven?.....	10
¿Cómo se clasifican, quiénes forman parte de cada grupo y cuáles son sus características ?.....	10
Micronutrientes.....	10
Macronutrientes.....	14
Aporte energético diario recomendado.....	16
Recomendaciones de cómo aprovechar en forma óptima los nutrientes.....	17
Procesos de activación, fermentación y germinación, ¿qué son y cómo se realizan?.....	17
Consumo combinado de alimentos.....	18
Cocción y temperaturas.....	19
Consumo de alimentos crudos.....	19
Consumo de vegetales enteros.....	19
Evitar combinación de algunos alimentos.....	19
Preferir alimentos no ultraprocesados.....	20
Suplementaciones recomendadas.....	20
Vitamina B 12.....	20
Hierro.....	21
Vitamina D.....	21

CONTENIDO

Consideraciones especiales que se deben tener durante el embarazo y /o lactancia.....	21
Embarazo.....	21
Lactancia.....	21
Ejemplos de cómo aplicar las recomendaciones con recetas.....	23
Bombones, barritas de crema de maní y chocolate.....	23
Budín de limón vegano.....	24
Crep de zucchini.....	25
Cazuela de lentejas.....	26
Fainá de garbanzos.....	27
Hamburguesa de lentejas.....	28
Masa de tarta de avena y semillas.....	29
Masa de tarta de calabaza.....	30
Nuggets de vegetales.....	31
Pan de zanahoria o Fainá de zanahoria.....	32
Pastel de No carne y papa.....	33
Polenta grillada con vegetales.....	34
Pudding de chía y cacao.....	35
Queso de garbanzos.....	36
Soufflé de vegetales.....	37
Tortilla vegana de vegetales.....	38
Untables.....	39
Zapallito relleno.....	40
GLOSARIO.....	41

PRÓLOGO

Una adecuada alimentación a lo largo de la vida es imprescindible para que el organismo cumpla sus funciones básicas. Durante la infancia y la adolescencia la alimentación saludable cobra aún mayor importancia porque asegura un correcto crecimiento y desarrollo. Los hábitos alimentarios de la familia en esta época de la vida tienen importancia en la prevención de enfermedades no transmisibles frecuentes como obesidad, hipertensión arterial, dislipemias, trastorno de la conducta alimentaria, entre otros.

Una alimentación saludable debe satisfacer las necesidades nutricionales y fisiológicas. Debe ser equilibrada, adecuada a los requerimientos según la edad y sensorialmente satisfactoria.

La alimentación ocupa un lugar destacado en la consulta del Especialista en Pediatría y otros profesionales que acompañan y asesoran a las familias en la crianza de sus hijos. Es cada vez más frecuente que se deba asesorar a las familias que tienen dietas veganas o vegetarianas sobre la alimentación adecuada de la embarazada, la mujer que amamanta, niños y adolescentes. A veces disponemos de equipos multidisciplinares para abordar estos aspectos, otras veces no, en cualquier caso, todos necesitamos estudiar para poder acompañar a las familias o adolescentes que deciden adoptar estas dietas.

Estas **Guías para niñas, niños y adolescentes veganos y vegetarianos y sus familias** fueron elaboradas con mucho cuidado para tratar de mostrar, según la información y evidencias disponibles, los beneficios y potenciales riesgos de las dietas veganas/vegetarianas.

Se profundiza en el conocimiento de los alimentos que incluyen los nutrientes imprescindibles para una alimentación adecuada en la infancia y adolescencia. Además las guías permitirán obtener información de cómo llegar con este tipo de dieta al aporte energético diario, con los nutrientes adecuados.

Tiene información sobre el tipo de alimentos y el modo de preparación óptima para lograr el mejor aprovechamiento de los nutrientes. Las guías no descuidan momentos en los que la alimentación tiene una importancia superlativa para el ser humano, como son la etapa fetal y la lactancia.

Estas guías son un apoyo para profesionales de la salud y todas las personas que planifican llevar con responsabilidad una dieta vegana/vegetariana o para acompañar a niños, niñas y adolescentes que se adhieren a este tipo de alimentación.

Estimados lectores no se pierdan la parte más divertida: las recetas. Son de gran inspiración y presentadas con mucho amor.

Dra. María Catalina Pérez

Pediatra

Profesora Clínica Pediátrica

Facultad de Medicina – Universidad de la República

INTRODUCCIÓN

El veganismo y el vegetarianismo cada vez tienen más adeptos en el mundo. Para contribuir al buen estado de salud de los individuos de todas las edades que optan por estas dietas, es muy importante conocer sus riesgos y beneficios, para llevarlas a cabo sin generar deficiencias nutricionales.

La historia del vegetarianismo y sus variantes, comienza en la Antigua India y posteriormente se extiende a las Antiguas Civilizaciones Griegas. La palabra dieta proviene del término griego diaita que significa “estilo de vida”, lo que los antiguos griegos asociaban a costumbres saludables, tanto físicas como filosóficas. Los griegos fueron los pioneros en plasmar por escrito teorías y fundamentos sobre el vegetarianismo. Un personaje clave en occidente fue Pitágoras, con su escuela matemática, filosófica y religiosa, que tenía como uno de sus postulados creer en la reencarnación, y por esto no se alimentaban con carne animal. No fue hasta el siglo XIX que la “dieta pitagórica” o “dieta vegetal” pasó a ser llamada con el nombre “vegetarianismo” que conocemos en la actualidad.

Actualmente se calcula que entre 5 y 10% de la población mundial son vegetarianos o veganos, lo que representa entre 375 y 600 millones de personas, siendo India el país con mayor cantidad de seguidores.

Una alimentación saludable es aquella que satisface las necesidades nutricionales y fisiológicas, con el fin de asegurar un correcto crecimiento y desarrollo del niño. Debe ser equilibrada, adecuada a los requerimientos y sensorialmente satisfactoria. Las recomendaciones de las diferentes sociedades de nutrición internacionales concluyen que una alimentación sin carnes ni derivados de origen animal, bien planificada, es una opción saludable en todas las etapas de la vida.

Tanto los profesionales de la salud, como las familias con integrantes adeptos a dietas veganas o vegetarianas deben tener acceso fácil a toda información, de fuentes seguras, para conocer los requerimientos nutricionales, los riesgos, los beneficios y la necesidad de suplementos en cada etapa de la vida.

Las Guías para niñas, niños y adolescentes veganos y vegetarianos y sus familias fueron elaboradas a través de una revisión de la bibliografía científica publicada en los últimos 15 años. Contienen conceptos básicos sobre dieta vegana o vegetariana saludable y nutricionalmente equilibrada, suplementaciones recomendadas en cada edad, y recetas con consejos útiles para aplicar las recomendaciones en la vida cotidiana.

Pretenden ser una contribución para niños, niñas y adolescentes que optan por estas dietas, sus familias y los equipos de salud encargados de su asistencia.

Beneficios de las dietas veganas y vegetarianas

1. Las personas que consumen dietas vegetarianas/veganos, en general, tienen menor riesgo de sobrepeso y obesidad, por el menor aporte de calorías de estas dietas y el tipo de alimentos que reciben.
2. Tienen más posibilidades de tener valores normales de triglicéridos y colesterol en sangre, por el tipo de grasas que incluyen en su dieta.
3. Por tener menor riesgo de obesidad y alteraciones de las grasas en sangre, son menos propensas a padecer problemas cardiovasculares (hipertensión arterial, infarto, accidente vascular encefálico, etc.) o metabólicos (diabetes mellitus, síndrome metabólico).
4. Estas dietas tienen mayor cantidad de fibra, lo que previene el estreñimiento y a largo plazo puede prevenir el cáncer de colon.
5. Tienen mayores niveles de nutrientes con propiedades antioxidantes como: magnesio, potasio, vitaminas A, C y E, ácido fólico entre otros.
6. Los adolescentes vegetarianos consumen más frutas y verduras, eligiéndolas ante la comida rápida o procesada, lo que contribuye a que su alimentación sea más saludable.
7. El vegetarianismo y el veganismo no aumentan el riesgo de bulimia o anorexia.
8. No han mostrado efectos perjudiciales en niños ni adolescentes y no alteran su desarrollo físico ni sexual.
9. Las dietas vegetarianas/veganos en la niñez y adolescencia pueden contribuir al establecimiento de patrones alimentarios saludables para toda la vida.

Riesgos de las dietas veganas y vegetarianas

1. Los riesgos se presentan en aquellas dietas que tienen deficiencias nutricionales y que no son suplementadas correctamente.
2. Es muy importante prevenir el déficit de vitamina B12, que puede ocasionar un tipo de anemia y alteraciones neurológicas graves.
3. Se debe tener un buen aporte de hierro para prevenir la anemia por deficiencia de este mineral.
4. Se debe evitar el consumo de grandes cantidades de espinaca, nueces y maní ya que poseen oxalatos que inhiben la absorción del calcio a nivel intestinal.
5. Se recomienda utilizar los procesos de germinación, activación y remojo de semillas y leguminosas para mejorar la asimilación de cobre, hierro, magnesio, manganeso, zinc y calcio.
6. La dieta no debe tener exceso de fibras, si bien su consumo es saludable, el abuso puede ser riesgoso.
7. Las personas que siguen dietas veganas tienen mayor riesgo de déficit de vitamina D, ya que la principal fuente alimenticia de esta vitamina son los lácteos.
8. Todos los riesgos presentados pueden ser prevenidos si se realiza una dieta correctamente planificada y suplementada.

Principales nutrientes de la dieta: en qué alimentos se encuentran y en qué cantidades

1. ¿Cuáles son los componentes de una dieta saludable?

Nutrientes esenciales

Son componentes químicos que forman parte de los alimentos y que son importantes para nuestra salud, se les llama esenciales porque nuestro cuerpo no los produce.

¿Para qué sirven?

Son importantes para que el organismo pueda contar con la energía necesaria para construir (crecimiento) y reparar las diferentes partes del cuerpo, regular y mantener las funciones vitales.

2. ¿Cómo se clasifican, quiénes forman parte de cada grupo y cuáles son sus características ?

Micronutrientes

- Vitamina A

Está presente como retinol en alimentos de origen animal y productos lácteos enriquecidos.

Está presente como caroteno en frutas amarillas o naranjas (papaya, pomelo, durazno) y vegetales de hojas verdes, zanahoria, boniato, tomate y calabaza.

No es necesaria la suplementación en personas vegetarianas o veganas.

- Complejo de Vitaminas B (1, 3, 5 y 6)

Presente en cereales integrales, legumbres, frutos secos y semillas. Ayudan a obtener energía de los alimentos y en el procesamiento de hidratos de carbono, proteínas y grasas. Son muy importantes para el desarrollo y salud de nuestra función cerebral.

- **Folato o Vitamina B9 y ácido fólico**

Se encuentra principalmente en legumbres, frutos secos, verduras como espinaca, brócoli, espárragos, lechuga y frutas como naranjas, limones amarillos, plátanos, melones, frutillas.

La forma sintética del folato es el ácido fólico presente en cereales y harinas fortificadas.

En Uruguay según el decreto N° 130/006 desde el año 2006 las harinas de trigo son fortificadas con hierro y ácido fólico de forma obligatoria.

El folato es importante en la formación de los glóbulos rojos y para el crecimiento y la función saludables de las células. Este nutriente es esencial durante el comienzo del embarazo para reducir el riesgo de defectos del cerebro y la espina dorsal.

- **Vitamina B12**

Se encuentra principalmente en carnes rojas, huevos y leche, los alimentos de origen vegetal no contienen cantidades significativas de esta vitamina, por lo que debe suplementarse.

Su deficiencia es muy común en las dietas veganas y vegetarianas. Es muy importante tener un aporte adecuado, ya que su deficiencia se asocia a enfermedades graves.

En los niños su carencia puede causar problemas en el crecimiento, en el desarrollo, convulsiones y otras enfermedades neurológicas. Muchos de estos problemas son irreversibles.

- **Vitamina C**

Está presente en todos los cítricos (naranja, limón, lima, mandarina, pomelo), kiwi, frutilla, papaya, ananá y verduras como brócoli, tomates, espinaca, albahaca y perejil.

En caso de consumirlas en forma de jugo de frutas, deben ser recién exprimidas, ya que al tomar contacto con el oxígeno la vitamina C se desnaturaliza.

Es necesaria para producir colágeno, importante para los huesos, dientes y articulaciones.

Es un gran antioxidante. Tendría un importante rol en la prevención del cáncer y enfermedades degenerativas.

- **Vitamina D**

La principal fuente de la vitamina D es a partir de la síntesis en las células epiteliales de la piel por la radiación ultravioleta del sol. Sobre este proceso influyen la coloración de la piel, altitud y latitud geográfica, estación del año, hora del día de exposición solar y uso de protector solar.

Existen pocas fuentes naturales de esta vitamina: puede encontrarse en pescados grasos y yema de huevo. Un precursor de la misma está presente en las plantas y hongos, pero en cantidades muy pequeñas.

El escaso consumo de alimentos que la contengan y más aún cuando no es posible la exposición solar, o en el invierno, determina mayor riesgo de déficit, por lo que se debe suplementar.

- **Vitamina E**

Se encuentra en el germen de trigo, cereales, frutos secos (almendras, maní), verduras como espinaca, acelga, aceitunas y tomate.

La vitamina E es un nutriente importante para la visión, la reproducción, el cerebro y la piel, y tiene propiedades antioxidantes.

- **Hierro**

La principal fuente del mismo son las carnes rojas, hígado y riñones. También se encuentra en huevos, vegetales (sobre todo los de hoja verde como espinaca, acelga, kale, brócoli, perejil, berro, repollo de bruselas y tomate) y legumbres (lentejas y porotos).

La forma del hierro presente en vegetales y legumbres se absorbe con dificultad y en menor cantidad por el organismo, comparado con la forma presente en los alimentos de origen animal. Es importante combinarlo con alimentos que contengan vitamina C, que aumenta su absorción.

- **Zinc**

La principal fuente del mismo son las carnes rojas, hígado, riñones, legumbres, huevos y lácteos en menor medida.

El zinc de origen vegetal se encuentra en legumbres sobre todo nueces, semillas de girasol, sésamo, calabaza, germen de trigo y tofu.

Para mejorar la absorción del zinc se deben usar técnicas como fermentación, en la elaboración de panificados, y remojo de legumbres y semillas.

- **Calcio**

Los lácteos son las principales fuentes de calcio en la dieta, además se encuentra en soja, garbanzos, repollo y brócoli.

Los niveles de calcio en las dietas ovolactovegetarianas son similares, e incluso a veces superiores a las dietas omnívoras. Sin embargo en dietas veganas se encuentra disminuido el aporte de calcio.

La indicación de suplementación farmacológica debe ser individualizada y va a depender de la edad y el estado fisiológico, como embarazo y lactancia.

- **Yodo**

La sal de mesa yodada, los vegetales de origen marino y algunos alimentos a base de cereales constituyen la mejor fuente de yodo. Además lo podemos encontrar en lácteos y yema de huevo.

La cantidad de yodo presente en los vegetales está altamente influenciada por la capacidad de éstos para absorber dicho mineral y por la composición del suelo. El consumo de huevos y productos lácteos también puede contribuir al aporte dietético de yodo, dependiendo de la alimentación del animal.

En Uruguay desde 1998 según el decreto N° 123/998, artículo 2, por el Plan Nacional de Yodización, los comercios deben tener a la venta sales enriquecidas (yodada y yodofluorada).

Macronutrientes

- **Carbohidratos o Hidratos de Carbono**

Se dividen en:

- Hidratos de carbono simples: se encuentran en: azúcar de mesa, frutas enteras, miel, alimentos azucarados procesados y lácteos
- Hidratos de carbono complejos: se encuentran en cereales, legumbres, verduras ricas en almidón (como papa y boniato)
- Hidratos de carbono no digeribles: Fibras

Son imprescindibles en la alimentación humana como fuente de energía para el correcto funcionamiento del organismo. Cuando se consumen en forma adecuada tienen muchos beneficios, pero es importante evitar el exceso y el consumo proveniente de alimentos refinados y ultraprocesados, que son menos saludables.

- **Proteínas**

Las proteínas de origen vegetal se encuentran en leguminosas (garbanzos, lentejas, soja, tempeh, tofu), frutos secos (maní, pistachos, avellanas, almendras, nueces, semillas de calabaza, semillas de girasol), cereales (quinoa, avena, arroz, pasta, panes integrales, seitán y levadura nutricional).

Las necesidades proteicas de los niños veganos pueden ser ligeramente mayores para conseguir un crecimiento óptimo, ya que el mayor contenido de fibra de la dieta puede disminuir la absorción de las proteínas vegetales.

También es importante la calidad de la proteína, dada por el contenido de aminoácidos esenciales (aminoácidos son los componentes de las proteínas; esenciales son los que el cuerpo humano no puede fabricar). Mientras las proteínas de origen animal contienen todos los aminoácidos esenciales, las proteínas vegetales pueden ser deficientes en algunos (denominados aminoácidos limitantes).

Los cereales tienen como aminoácido limitante la lisina; las legumbres son deficitarias en metionina y treonina.

Para poder obtener todos los aminoácidos esenciales se deben consumir proteínas de diferentes alimentos a lo largo del día.

El aporte recomendado de proteínas para la población general es entre 0.8 y 1 g por kilo de peso corporal por día.

A continuación se enumera el contenido de proteínas de algunos alimentos:

- 50 gramos de pan francés (4 rodajas) tienen 4.7 gramos de proteínas
- 100 gramos de arroz cocido (media taza) aporta 1.5 gramos de proteínas
- 100 gramos de lentejas cocidas (media taza) aporta 6 gramos de proteínas
- 1 banana (entre 150 y 200 gramos) tiene entre 1.8 y 2.4 gramos de proteínas
- 100 gramos de nueces (1 taza) contienen 13.8 gramos de proteínas
- 100 gramos de papa hervida, sin cáscara aportan 2.6 gramos de proteínas

Los atletas de competencia deben ser valorados en forma individual para calcular la cantidad de proteínas que requieren. En general se recomienda un aporte mayor que para la población general.

- **Lípidos - Ácidos grasos**

La mayoría de los lípidos están formados por ácidos grasos, de los cuales se destacan:

- Ácidos grasos omega 3: presentes en semillas (lino, chía), nueces, soja, huevos, aceites vegetales (maíz, girasol, oliva, canola y soja).
- Ácidos grasos omega 6: se encuentran en aceites vegetales (soja, girasol y maíz), frutos secos, semillas, cereales y huevos.
- Ácidos grasos omega 9: presentes en aceite de oliva, avellanas, pistachos, almendras, palta y aceite de canola.

Las dietas vegetarianas frecuentemente son ricas en ácidos grasos omega 6 y tienen menor proporción de omega 3. Como ambos ácidos grasos tienen un papel importante en las funciones neurológicas, de aprendizaje y salud cardiovascular, es importante alcanzar un equilibrio en su aporte. Para lograr un consumo óptimo y equilibrado, se debe aumentar la ingesta de ácido alfa linolénico (omega 3) y disminuir el consumo de ácido linoleico (omega 6).

Aporte energético diario

El valor energético de un alimento es la cantidad de calorías que proporciona cuando se metaboliza en el organismo. En los alimentos se mide en kilocalorías (Kcal).

Los macronutrientes son energéticos, mientras que los micronutrientes no aportan calorías.

Para mantener un peso saludable hay que ajustar las calorías ingeridas en relación a las necesidades de energía del organismo; debe existir un equilibrio entre la ingesta y el gasto energético.

La cantidad de energía que gastamos es la suma de las necesidades calóricas obligatorias (metabolismo basal) y otras que dependen del estilo de vida y de la actividad física, es decir, la que utilizamos para mantener las funciones del organismo y para realizar las actividades diarias.

El requerimiento energético diario estándar según la edad se detalla en la tabla 1. En relación al perfil calórico, en las dietas vegetarianas y veganas, el mayor porcentaje energético se obtiene a partir de los carbohidratos.

Tabla 1. Requerimiento diario de energía según la edad.

EDAD	REQUERIMIENTO ENERGÉTICO DIARIO
0 - 3 meses	100 -120 kcal/día
3 - 12 meses	80 - 90 kcal/día
2 años	1100 cal/día
3 años	1200 cal/día
5 años	1300 cal/día
10 años	1700 cal/día
Adolescente	2200 - 2500 cal/día
Adulto	2000 - 2200 cal/día

Para mejorar la densidad energética de la dieta se pueden incluir legumbres, productos a base de soja o palta, farináceos fortificados, pastas untables de frutos secos o semillas y alimentos ricos en ácidos grasos poliinsaturados.

Tabla 1. Requerimiento diario de energía según la edad.

EDAD	REQUERIMIENTO ENERGÉTICO DIARIO
0 - 3 meses	100 -120 kcal/día
3 - 12 meses	80 - 90 kcal/día
2 años	1100 cal/día
3 años	1200 cal/día
5 años	1300 cal/día
10 años	1700 cal/día
Adolescente	2200 - 2500 cal/día
Adulto	2000 - 2200 cal/día

Recomendaciones de cómo aprovechar en forma óptima los nutrientes

- **Procesos de activación, fermentación y germinación, ¿qué son y cómo se realizan?**

Son procedimientos sencillos de realizar y económicos, que inducen cambios favorables en los alimentos.

Sirven para mejorar la absorción de los nutrientes y disminuir el efecto de algunos factores inhibidores como fitatos y oxalatos. También generan antioxidantes y mejoran la digestión.

- **Proceso de activación:**

Sirve para desactivar los inhibidores que cubren las legumbres, cereales, frutos secos o semillas y así poder digerirlos adecuadamente y asimilar sus nutrientes.

Se puede realizar por medio de remojo por varias horas, al menos por 6 horas.

- **Proceso de fermentación:**

La fermentación es un proceso de degradación a través del azúcar del propio ali-

mento, favorece que se regenere la flora intestinal, ya que luego del proceso los alimentos quedan “cargados” de probióticos (microorganismos vivos que ayudan a mantener y mejorar el equilibrio con las bacterias propias del cuerpo o microbiota).

Hay 2 tipos de alimentos que pueden fermentarse: sólidos y líquidos. Entre los primeros se encuentran: chucrut, tempeh, pan de masa madre, entre otros; entre los segundos: kombucha, kefir, salsa de soja.

- **Proceso de germinación:**

La germinación aumenta los nutrientes de algunos alimentos, sobre todo en semillas de vegetales y legumbres. Es una transformación de alimentos que pasan de un estado de semilla a germinación de la raíz (demora de 1 - 3 días) y se come lo que conocemos con el nombre de “brote”.

Se ha demostrado que el uso de un solo tipo de estos procesos no es suficiente, por lo que se recomienda el empleo de 2 ó más métodos.

- **Consumo combinado de alimentos**

Se deben combinar diferentes grupos de alimentos para potenciar la absorción de nutrientes. Es recomendable consumir vegetales crudos combinados con cocidos.

Por ejemplo :

- Cuando se combinan hierro y vitamina C en la misma comida se potencia mucho la absorción de este mineral. Por ejemplo: acompañar las lentejas con jugo recién exprimido de limón o naranja.
- Para aumentar el poder de la Vitamina A es recomendable cocinar los alimentos a temperaturas no tan altas, e incluir alimentos con elevado contenido en vitamina E y otros antioxidantes. También se puede adicionar una cucharada de aceite de oliva o de lino, para mejorar su absorción.
- Para mejorar la absorción de la vitamina E se puede combinar con alimentos ricos en grasas.
- Se deben consumir alimentos que contengan diferentes proteínas a lo largo del día para obtener todos los aminoácidos esenciales.

- **Cocción y temperaturas**

Se recomienda que al realizar recetas que incluyan cocción, no se utilicen temperaturas muy altas, ya que determinan que algunos alimentos pierdan su máximo poder nutritivo (por ejemplo las vitaminas son muy sensibles al calor) e incluso se pueden producir sustancias nocivas para el cuerpo.

No existe una temperatura ideal al cocinar para evitar estos procesos, pero es importante que no se cocinen por demasiado tiempo.

Para evitar la pérdida de micronutrientes en los procesos de cocción es preferible optar por cocinar los vegetales con poca agua o al vapor en lugar de hervirlos.

Al cocinar por hervor se puede utilizar el agua o caldo que se forma, para no perder las vitaminas hidrosolubles que quedan en el mismo.

- **Consumo de alimentos crudos**

Es recomendable el consumo de alimentos crudos sin ningún proceso de cocción para mejorar la absorción y procesamiento de nutrientes.

Por ejemplo es preferible el consumo de frutas al natural en lugar de compota.

- **Consumo de vegetales enteros**

Los licuados no son recomendables, ya que las frutas pierden su fibra casi por completo cuando se licúan y los azúcares de la fruta en el jugo resultante se absorben mucho más rápido. Sin embargo, los licuados son una buena opción comparado a no ingerir ningún vegetal o fruta entera.

Es preferible el consumo de smoothies o batidos que tienen fruta triturada, combinando hasta dos frutas. Los jugos multifrutales pueden resultar en un exceso de vitaminas que supere la capacidad de absorción intestinal.

- **Evitar combinación de algunos alimentos**

Algunos nutrientes se absorben menos en presencia de alimentos específicos, por lo que se deben evitar ciertas combinaciones.

Por ejemplo :

- Elevadas cantidades de fibra pueden reducir la absorción del complejo de vitaminas B.

- Lácteos, café y té disminuyen la absorción de hierro, por lo que se debe evitar su consumo próximo a las comidas principales.
- La acelga y la espinaca disminuyen la absorción de calcio de otros alimentos.
- **Preferir alimentos no ultraprocesados**

Los ultraprocesados son preparaciones industriales, principalmente a base de sustancias derivadas de otros alimentos. Contienen aditivos y cosméticos que dan color, sabor o textura, para intentar imitar a los alimentos. Estos productos están nutricionalmente desequilibrados, ya que contienen mucha sal, grasas, azúcares y calorías.

Ejemplos de esto son: jugo de frutas envasados, bebidas gaseosas, galletitas, barras de cereales, alfajores, mermeladas, congelados, etc.

Suplementaciones recomendadas

- **Vitamina B 12**

Se recomienda su aporte en niños y adolescentes vegetarianos y veganos, en forma diaria o semanal. La suplementación semanal puede hacerse en 1 dosis en los individuos que consumen alimentos que naturalmente contienen vitamina B12 (lácteos, huevo) o que están fortificados (leche vegetal, yogur de soja, levadura nutricional enriquecidos con B12). En los niños y adolescentes que no reciben alimentos con esta vitamina, la dosis semanal debe repetirse. Las dosis recomendadas varían según la edad, como se detalla en la tabla 2.

Tabla 2. Recomendaciones de suplementación con vitamina B12 de acuerdo a la edad.

EDAD	DOSIS DIARIA (µg)	DOSIS SEMANAL (µg): 1 o 2 veces/semana
7 a 12 meses	5	250
1 a 3 años	5	250
4 a 8 años	25	500
9 a 13 años	50	750
≥ 14 años	50	1000

Es recomendable que la dosis y presentación farmacológica sea elegida en conjunto con tu médico/pediatra de cabecera.

Se debe tener en cuenta que las algas nori/espirulina tienen una estructura química similar a la vitamina B12 pero no actúan igual en nuestro organismo, por lo que no sirven como fuente de esta vitamina.

- **Hierro**

Se recomienda administrar 1-2 mg/kg/día de hierro elemental a partir de los 4 meses hasta los 2 años según pautas del Ministerio de Salud Pública de nuestro país. Tu médico/pediatra indicará la dosis recomendada y la presentación farmacológica para cada niño.

En caso de presentar anemia por deficiencia del mismo se indicará de forma individualizada el tratamiento.

- **Vitamina D**

Al igual que en los niños omnívoros, los menores de 2 años deben recibir esta vitamina para prevenir el raquitismo, según lo establecido en las recomendaciones nacionales, 400 UI de Vitamina D por día.

Consideraciones especiales durante el embarazo y/o lactancia

- **Embarazo**

Las madres vegetarianas deben recibir durante el embarazo 1000 mcg de vitamina B12 dos veces por semana, y las madres veganas 3 veces por semana.

La vitamina D es importante para la gestación, si no es posible la exposición al sol, se considera importante la suplementación con Vitamina D3 600 UI al día.

Es importante no olvidar la suplementación con ácido fólico 400 mcg/día desde un mes antes de la concepción y hasta el final del primer trimestre de embarazo.

- **Lactancia**

La leche materna de las mujeres vegetarianas y veganas es nutricionalmente adecuada y similar en composición a la de las omnívoras, cuando la madre lleva una alimentación saludable.

Cuando la dieta de las madres que amamantan es suficiente en energía y nutrientes como hierro, Vitamina D y Vitamina B 12, sus hijos tendrán un crecimiento normal a lo largo de la infancia.

Al culminar el embarazo los depósitos maternos de vitamina B12 están disminuidos y la leche materna no aportaría las cantidades necesarias de la misma, por lo tanto se recomienda la suplementación de esta vitamina.

Las embarazadas y madres que no incluyan en su alimentación ninguna fuente de Vitamina B12 fiable de forma regular, deberán tener las siguientes consideraciones :

- Se recomienda la suplementación con vitamina B12 en esta etapa a las madres, a igual dosis que en el embarazo (1000 mcg, 2 veces por semana en madres vegetarianas y 3 veces por semana en madres veganas).
- Si el lactante se alimenta con lactancia materna exclusiva y la madre recibe vitamina B12 con las dosis anteriormente indicadas, no es necesario suplementación con vitamina B12 en menores de 6 meses.
- En los casos donde las madres no alcancen los requerimientos diarios de vitamina B12 recomendados, sus hijos deben ser suplementados.

Si no es posible la lactancia materna exclusiva, la alternativa son las fórmulas artificiales para lactantes, elaboradas a partir de proteína vegetal como proteína de soja. Estas fórmulas, al igual que las que se elaboran a partir de leche de vaca, llevan añadidas grasas, vitaminas, azúcares, minerales en una cantidad muy precisa buscando imitar la composición de la leche humana.

Las fórmulas elaboradas a partir de proteína de arroz no se recomiendan, así como tampoco el uso de bebidas vegetales a base de almendras u otros, debido a que pueden asociarse con diversas patologías y a que su composición exacta muchas veces no se conoce.

Se desaconsejan las bebidas caseras en esta etapa, ya que no cumplen con los requerimientos calóricos y proteicos para un correcto crecimiento.

BOMBONES

BARRITAS DE CREMA DE MANÍ Y CHOCOLATE



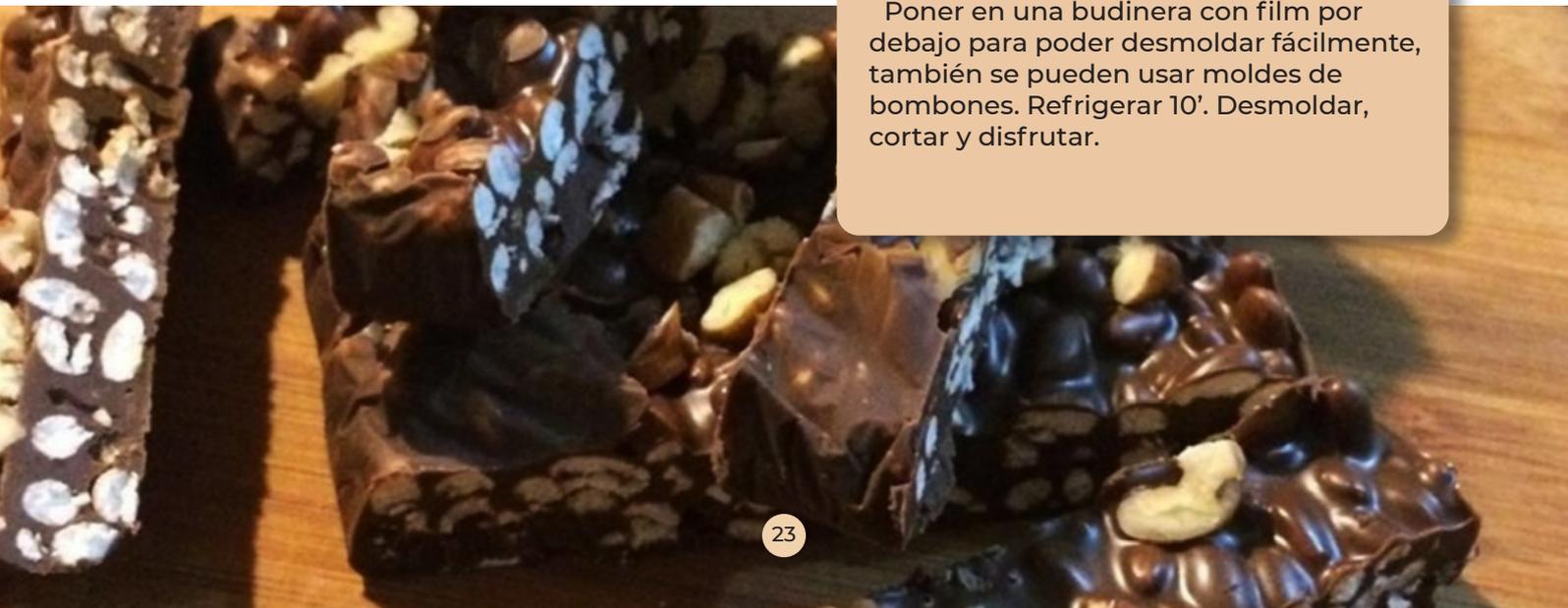
Colocar en un bowl apto para microondas:

1/2 taza de crema de maní
1/2 taza de chocolate apto
1 cda de aceite de coco.

Llevar estos ingredientes al micro de a 10 segundos hasta que se derrita el chocolate, mezclar y agregar:

1 taza de arroz inflado (también puede ser frutos secos o copos de cereales).

Poner en una budinera con film por debajo para poder desmoldar fácilmente, también se pueden usar moldes de bombones. Refrigerar 10'. Desmoldar, cortar y disfrutar.



BUDÍN DE LIMÓN

VEGANO

Hidratar 2 cdas de chía en $\frac{1}{2}$ taza de agua, dejar reposar unos 15 minutos y reservar.

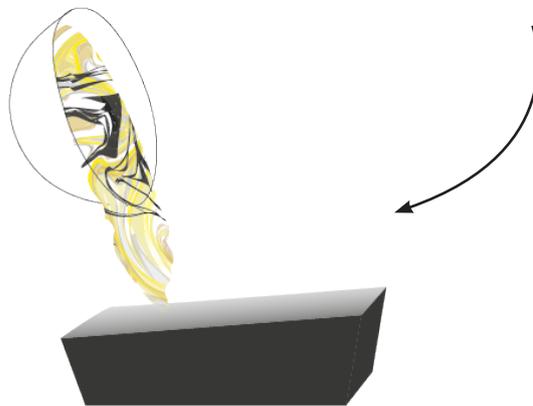
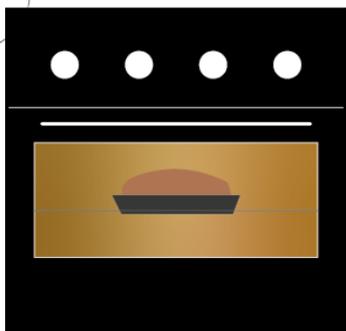
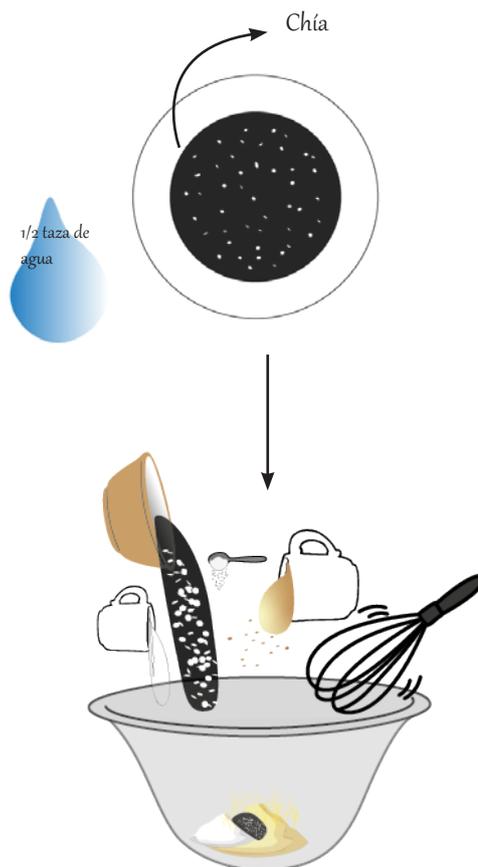
En un bowl mezclar 2 tazas de harina integral fina o común, 2 ctas de polvo de hornear, ralladura de 1 limón, $\frac{1}{2}$ taza de azúcar integral o común.

Agregar la chía hidratada, $\frac{1}{4}$ taza de aceite y si se desea vainilla a gusto.

Unir todos los ingredientes con un batidor manual. Se obtiene una mezcla húmeda pero espesa, si está demasiado seca agregar un poco de agua.

Acondicionar la mezcla en budinera para horno aceitada y enharinada.

Llevar a horno precalentado 180° durante 25 min aproximadamente.



CREEP DE ZUCCHINI



Rallar 1 zucchini (también puede ser remolacha, zapallito u otro vegetal) y escurrir o agregar 1 cda de almidón de maíz para que absorba el líquido.

Agregar 2 huevos (se puede sustituir por 2 cdas de harina de trigo sarraceno o de garbanzos disuelta en 6 cdas de agua) y condimento verde.

Dividir la mezcla en dos y cocinar en sartén de ambos lados.

Una vez cocido, rellenar con queso, verduras salteadas, legumbres, lo que prefieras, doblar como crep y servir con salsa de tomate por encima (opcional).



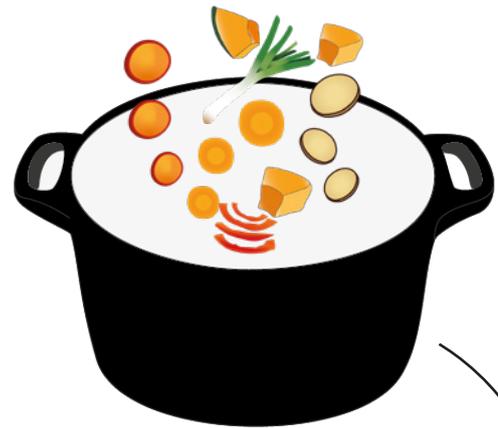
CAZUELA DE LENTEJA

En una olla con 1 cda de aceite, colocar:
2 zanahorias en discos,
1/2 calabacín cortado en cubos,
1 papa y 1 boniato cortados en cubos y con cáscara
1/2 morrón cortado en tiritas y 1 puerro.

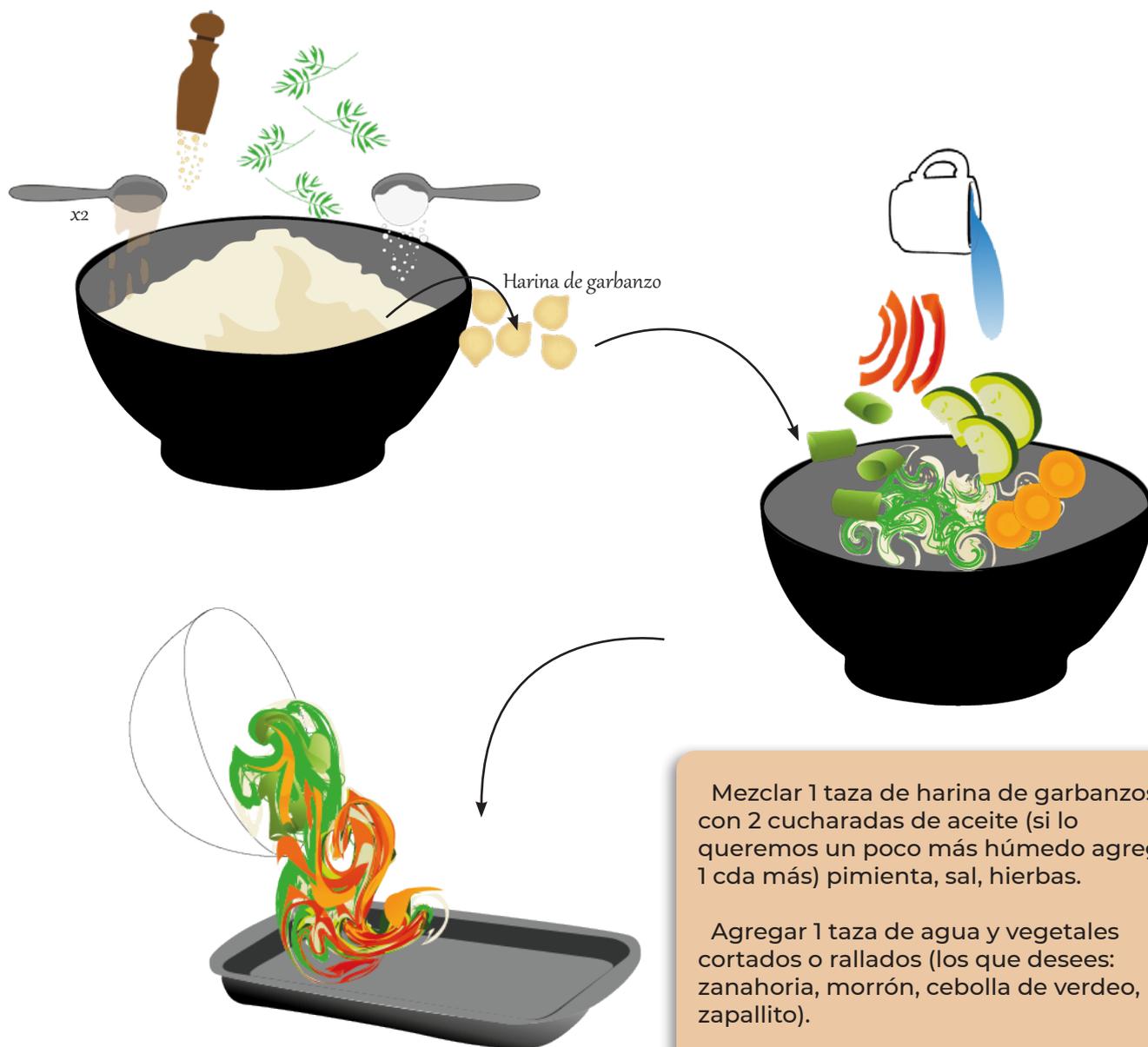
Dorar un poquito. Condimentar con nuez moscada y romero fresco.

Hacer un hueco en el medio y agregar una taza de salsa de tomate. Sumar un zapallito cortado en cubos, 1 taza de arbolitos de brócoli y 1 taza de lentejas previamente remojadas.

Por último agregar agua hasta cubrir todas las verduras. Cocinar hasta que las verduras estén tiernas.



FAINÁ DE GARBANZOS



Mezclar 1 taza de harina de garbanzos con 2 cucharadas de aceite (si lo queremos un poco más húmedo agregar 1 cda más) pimienta, sal, hierbas.

Agregar 1 taza de agua y vegetales cortados o rallados (los que desees: zanahoria, morrón, cebolla de verdeo, zapallito).

Colocar en una asadera para horno antiadherente (mediana, si se quiere más grueso una pequeña).

Hornear hasta que esté dorado.



HAMBURGUESA

DE LENTEJA

Remojar 12 horas 1 taza de lentejas, descartar el agua y cocinarlas bien, colar.

Procesarlas junto con 1 diente de ajo, sal, comino y curry.

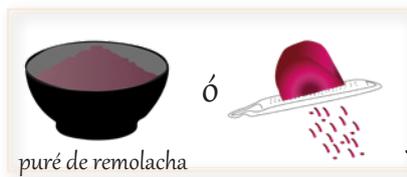
Pasar a un bowl y agregar 6 cucharadas aprox. de almidón de maíz, hasta que quede una pasta que se pueda manipular.

Aquí también se le puede agregar alguna verdura cruda o cocida (por ejemplo puré de remolacha o remolacha rallada y hacerlas violetas).

Armar hamburguesas o albóndigas.

Acondicionar en asadera, hornear hasta que estén sequitas y generen como una costra crocante.

Servir con ensalada o al pan con palta, tomate y otros vegetales.

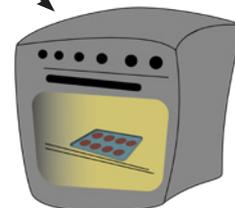
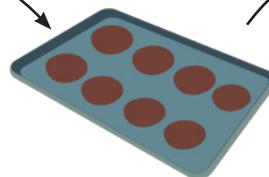


puré de remolacha

ó



almidón de maíz x6



MASA PARA TARTA

DE AVENA Y SEMILLA



Mezclar en un bowl 1 taza y 1/2 de avena laminada

2 cdas de mix de semillas, orégano y condimentos a gusto

4 cdas de aceite

2 cdas de almidón de maíz y agua cantidad necesaria para que todos los ingredientes queden unidos (aprox 1/2 taza).

Acondicionar en tartera estirando con la mano hasta cubrirlo completamente.

Hornear hasta que quede sequita y rellenar como más te guste.



MASA PARA TARTA

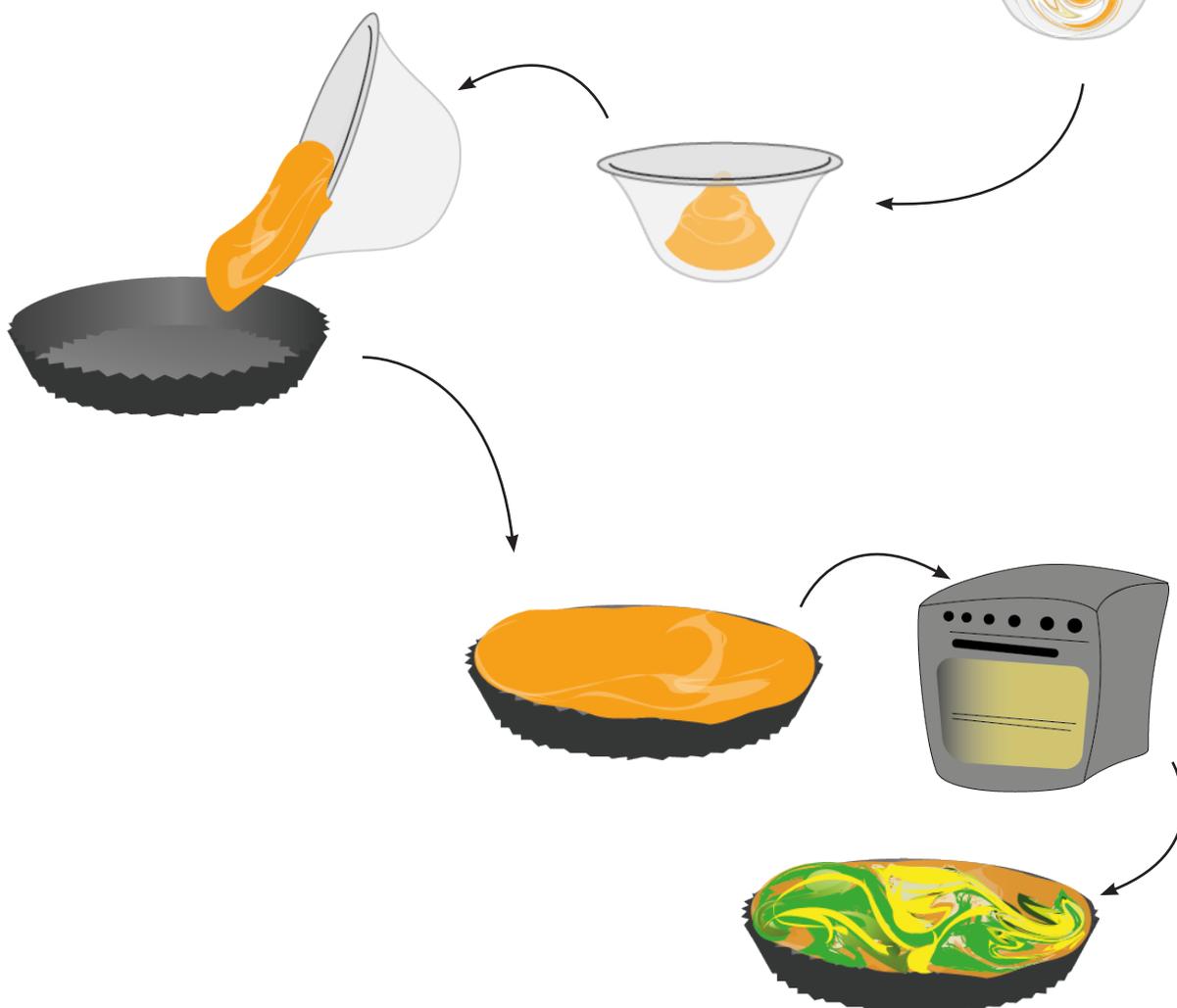
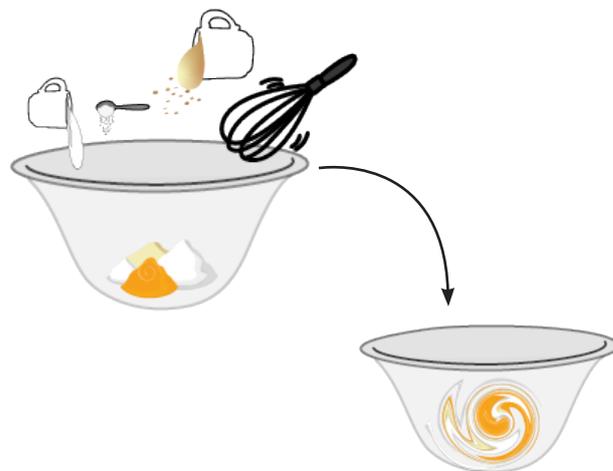
DE CALABAZA

Mezclar: 2 tazas de puré de calabaza con 1/2 taza de harina de garbanzos y 1/2 taza de almidón de maíz (se pueden sustituir por 1/2 taza de harina integral), 1 cucharadita de polvo de hornear, condimentos y semillas (opcional).

Mezclar hasta formar un puré seco.

Acondicionar en una tartera y llevar al horno hasta que esté seca la superficie.

Rellenar con espinaca y queso magro o el relleno que más te guste y llevar un rato más al horno.



NUGGETES

DE VEGETALES



Ideales para acompañar con una ensalada, o para una picada con un untable.

Mezclar 2 zanahorias ralladas, 1 zapallito rallado y escurrido, ajo en polvo, orégano, sal, harina de garbanzos o avena (cantidad necesaria hasta que puedas formar las nuggets con las manos, pero que no queden tan firmes).

Dejar reposar 10 min. hasta que se hidrate la harina o avena.

Pasar por rebozador (mezcla de pan rallado, polenta, tomillo).

Cocinar en sartén vuelta y vuelta o en el horno con un poco de aceite hasta que estén doradas.



PAN/FAINÁ

DE ZANAHORIA

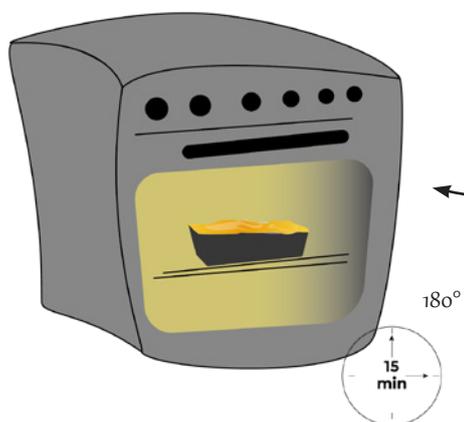
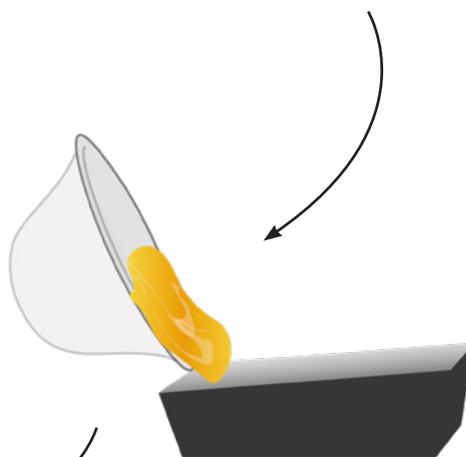
Queda como un pancito finito, ideal para hacer sándwiches de vegetales.

Pelar y rallar 1 zanahoria grande, 2 huevos (o 2 cdas de harina de garbanzos y 6 de agua) y batir a mano hasta incorporar bien todos los ingredientes.

Agregar 3 cucharadas de harina de garbanzos (o cualquier otra: avena, harina de trigo sarraceno) y 1 cucharadita de cúrcuma. Incorporar bien todos los ingredientes.

Acondicionar la mezcla en un molde rectangular aceitado o con papel manteca.

Llevar a horno precalentado 180° por aproximadamente 15 minutos.



PASTEL

DE NO CARNE Y PAPA



Saltear en 1 cda de aceite 1 cebolla de verdeo, 1/2 morrón y 1 zapallito cortado chiquito.

Cuando esas verduras estén tiernas agregar 2 tazas de soja texturizada hidratada y escurrida. Cocinar por 10 minutos hasta que tome el sabor de los vegetales. Condimentar con pimentón y ajil. Reservar.

Aparte cocinar 3 tazas de papa en cubos o de zapallo. Cuando estén cocidas hacer un puré y condimentar con un poco de aceite, hierbas frescas y nuez moscada.

En una asadera para horno, tamaño mediano, colocar primero una capa de puré, luego una de la preparación con soja y por último otra capa de puré.

Llevar al horno hasta que la superficie esté seca.



POLENTA GRILLADA

CON VEGETALES

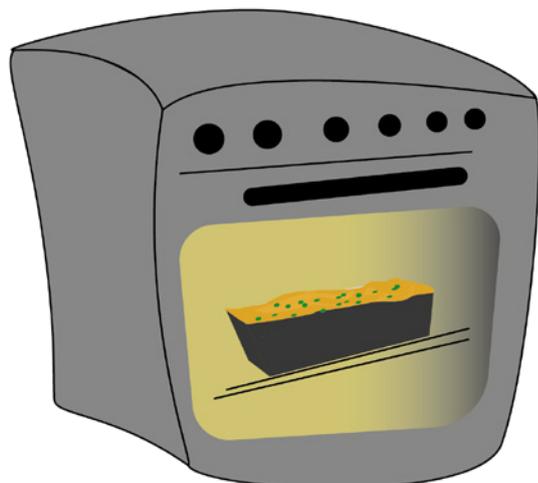
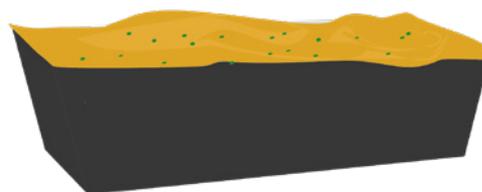
Hacer una polenta espesa con agua (disolver 1 taza de polenta en 1 de agua caliente y llevar al fuego hasta que espese) condimentar con tomillo, romero y cúrcuma.

Esparcir por una budinera o placa para horno con un poco de aceite.

Dejar enfriar, desmoldar y cortar barritas o porciones.

Hornear o grillar en sartén hasta que dore la superficie.

Algunas opciones para acompañarla pueden ser vegetales salteados (zapallito, morrón, berenjena, cebolla), ensalada, palta o hummus.



PUDDING

DE CHÍA Y CACAO



Esta es una opción súper fácil de hacer, rica, saludable e ideal para tener en la heladera para cualquier ocasión.

Solo tienes que mezclar todos los ingredientes:

1/4 de taza de cacao amargo
1/3 de taza de semillas de chía
2 ctas de vainilla
2 cdas de agave o miel
1 taza de leche de coco.

Dividir en copas, vasitos o compoteras y refrigerar. Servir con frutas por encima.

QUESO DE GARBANZOS

Remojar 1/2 taza de garbanzos con 1 hoja de laurel durante 12 o 24 hs (cambiando el agua).

Desechar esa agua y colocar los garbanzos con 1 taza de agua en la licuadora. Licuar.

Pasar esa mezcla a una cacerola, condimentar con cúrcuma, pimienta y levadura nutricional (opcional). Cocinar revolviendo con una cuchara de madera hasta que se espese.

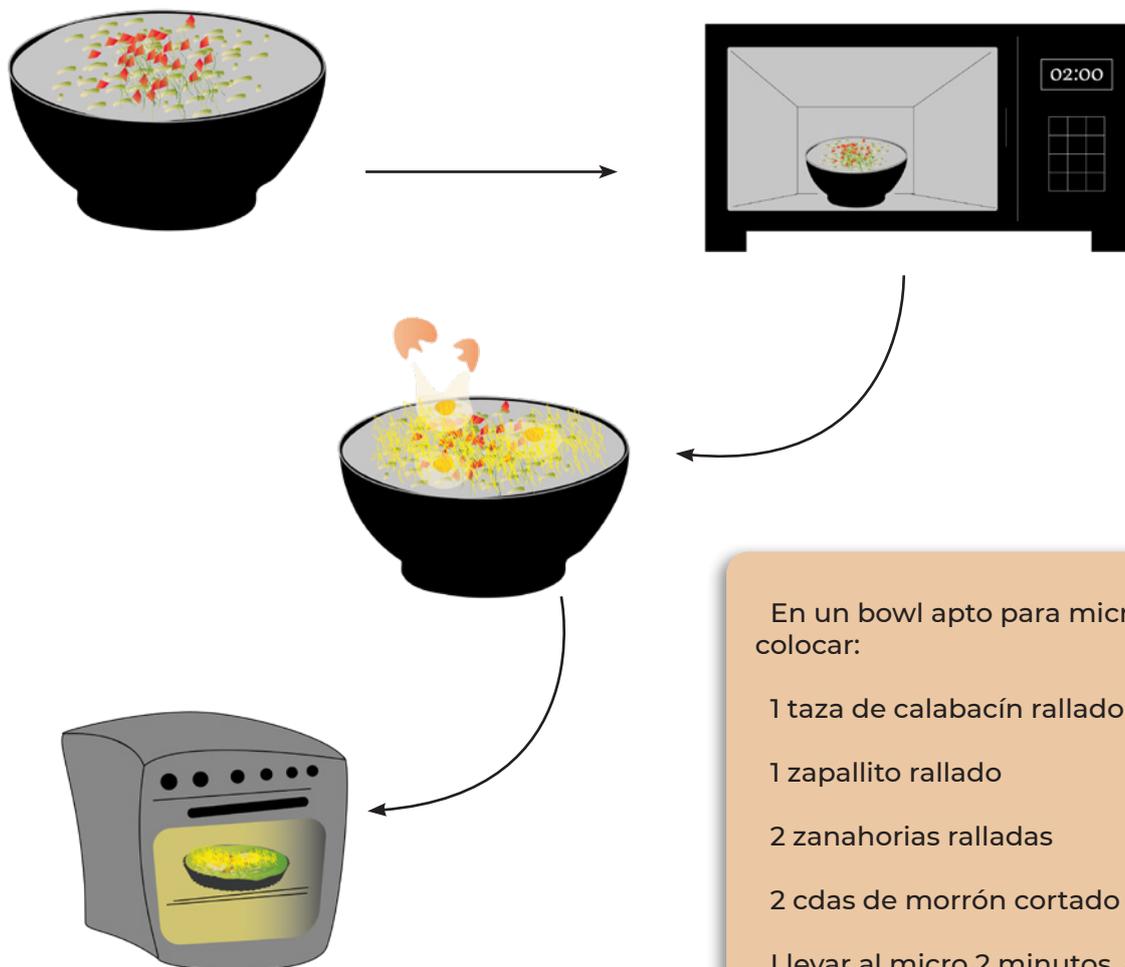
Acondicionar y compactar en un bowl, tupper o molde que tenga la forma que deseamos darle al queso.

Dejar enfriar, llevar a heladera para conservar.

Se puede usar en tostadas, picadas, hamburguesas y diferentes platos.



SOUFFLÉ DE VEGETALES



En un bowl apto para microondas colocar:

1 taza de calabacín rallado

1 zapallito rallado

2 zanahorias ralladas

2 cdas de morrón cortado chiquito.

Llevar al micro 2 minutos, cortando cada 30 seg. y removiendo.

Agregar 3 huevos, 1/2 taza de queso magro rallado y condimentos.

Acondicionar en asadera aceitada o pirex.

Hornear hasta que dore la superficie (aprox. 30 min)

TORTILLA DE VEGETALES VEGANO

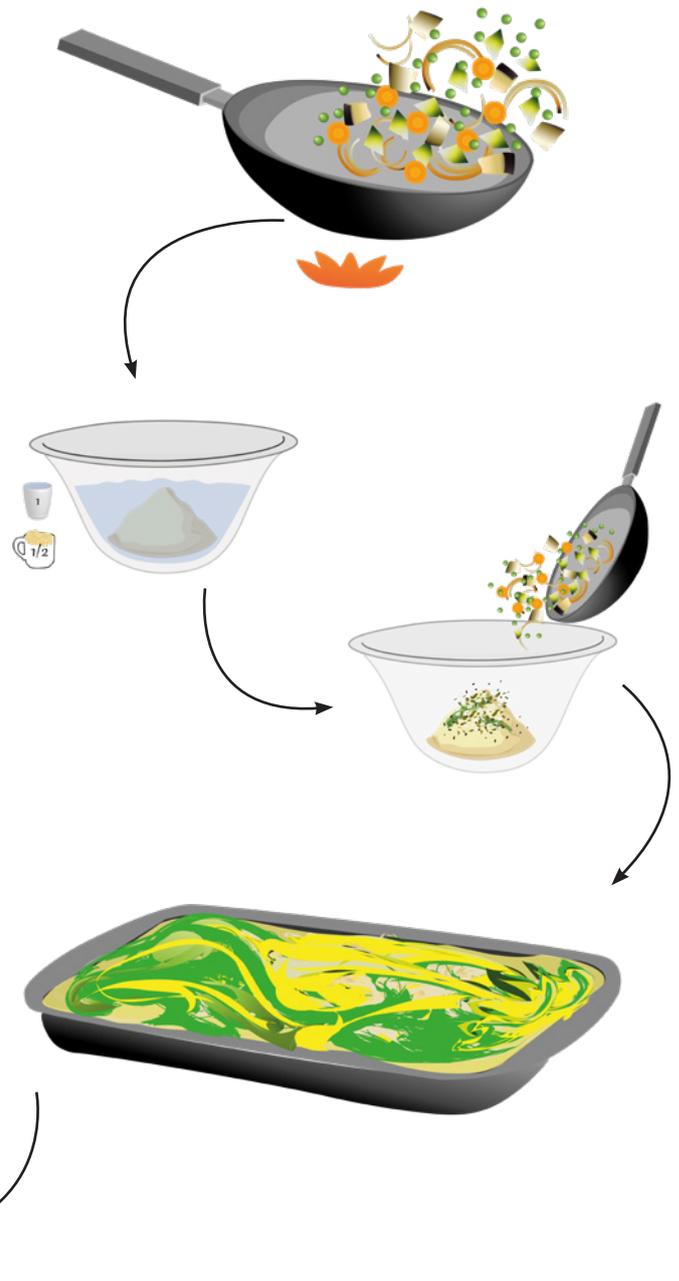
Saltear 1 cebolla, agregar otros vegetales (ej: 1 zapallito y 1 berenjena en cubos o 1 lata de arvejas o 2 papas hervidas cortadas en cubos o 1 zanahoria y $\frac{1}{2}$ puerro, etc).

Aparte hidratar $\frac{1}{2}$ taza de harina de garbanzos con 1 vaso de agua, condimentar con tomillo, orégano, nuez moscada y perejil picado.

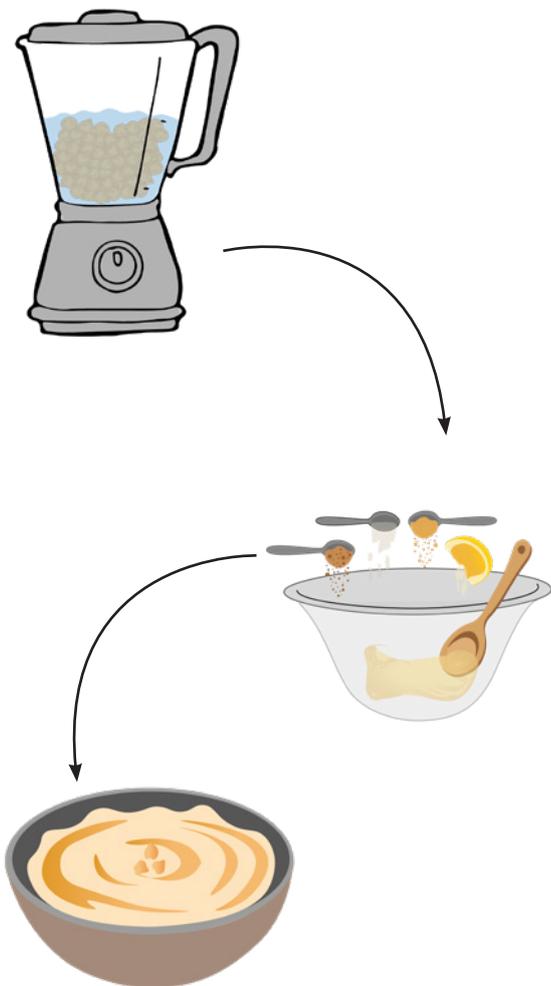
Agregar los vegetales salteados.

Acondicionar en una asadera antiadherente para horno o con un poquito de aceite (20 cm de diámetro aprox.) y hornear hasta que dore la superficie o cocinar de ambos lados en sartén bien caliente.

Servir con un gajo de limón para condimentar.



UNTABLES



Hummus de garbanzos (también puede hacerse con lentejas o porotos):

Licuar o mixar 1 taza de garbanzos cocidos con 1 diente de ajo

1 chorrito de jugo de limón

2 cdas de aceite, 1 cta de comino y curry (si se quiere más cremoso agregar un poco más de aceite).

Opcional puedes agregar 1 cda de tahini o pasta de sésamo.

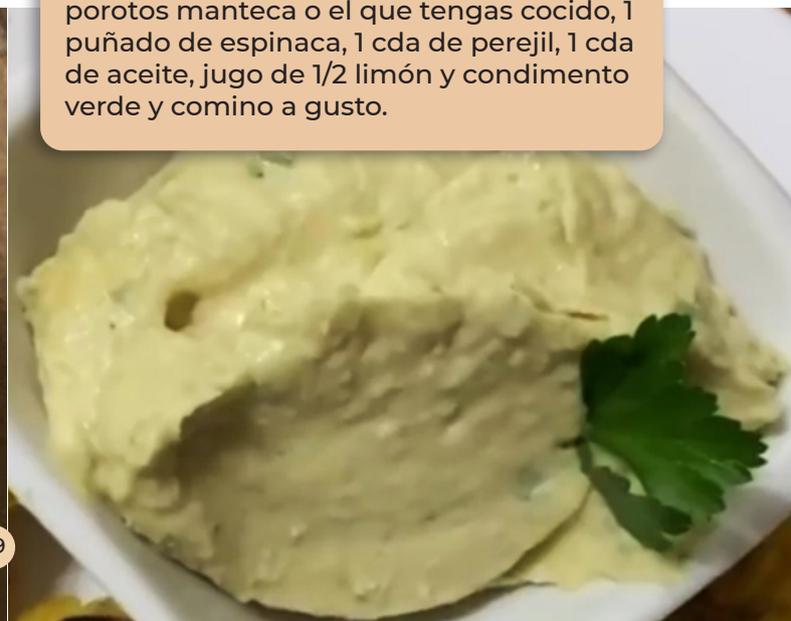
"Mayonesa" de zanahoria: ideal para agregar a ensaladas, picadas, bruschetas o sándwiches.

Cocinar en agua hirviendo 3 zanahorias peladas y cortadas en rodajas con un poquito de sal hasta que estén blandas.

Ecurrir, dejar entibiar y mixar con 1/2 taza de porotos manteca remojados y cocidos (o garbanzos u otro), 3 cucharadas de aceite de oliva, pimienta y romero o los condimentos que prefieras.

De porotos

En la licuadora o mixer colocar 1 taza de porotos manteca o el que tengas cocido, 1 puñado de espinaca, 1 cda de perejil, 1 cda de aceite, jugo de 1/2 limón y condimento verde y comino a gusto.



ZAPALLITO RELLENO

Ahuecar 4 zapallitos crudos. Acondicionar en una asadera y llevar al horno con la tapita por 15 minutos. Reservar.

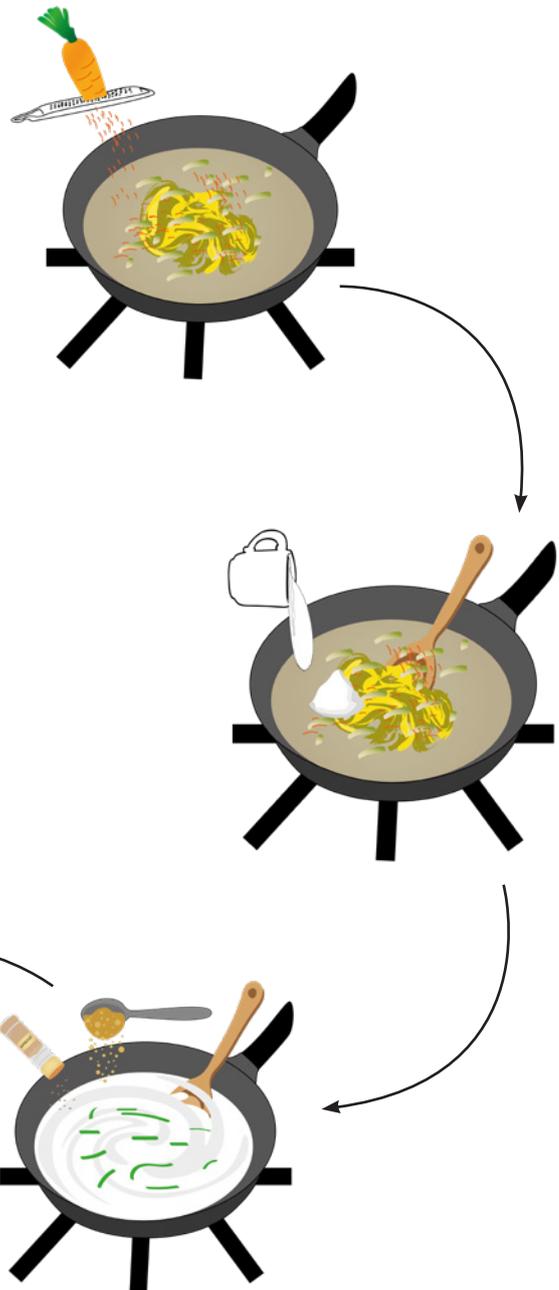
En un wok saltear 1 cebolla de verdeo, 1/2 zanahoria rallada fina y la pulpa de los zapallitos.

Cuando esas verduras estén tiernas agregar 1 cda de almidón de maíz, mezclar con cuchara de palo y agregar 3/4 taza de leche descremada o bebida vegetal, continuar moviendo con la cuchara.

Cuando se forma como una salsa blanca espesa agregar 1/2 taza de espinaca cruda cortada en tiritas finas, cocinar 1 minuto más y retirar del fuego.

Agregar 2 cdas de levadura nutricional y pimienta a gusto.

Rellenar los zapallitos y llevar al horno hasta que gratine.



GLOSARIO

Ácido α -linolénico (ALA): ácido graso esencial, de la serie omega-3 , importante para la nutrición humana.

Ácido Linoleico (AL): ácido graso esencial de la serie omega 6.

Aminoácidos: compuestos orgánicos que se combinan para formar proteínas.

Antioxidantes: sustancias que pueden proteger las células contra los efectos de los radicales libres. Éstos son generados cuando el cuerpo descompone los alimentos o cuando se lo expone al humo de tabaco y a la radiación.

Los radicales libres podrían influir en las enfermedades cardíacas, el cáncer y otras enfermedades.

Cereales: familia de plantas gramíneas y herbáceas que ostentan granos o semillas que resultan imprescindibles en la base de la alimentación humana.

El término cereal proviene del latín cereālis y permite nombrar a las plantas gramíneas (trigo, arroz, maíz, cebada, avena y centeno) que dan frutos farináceos. También se conoce como cereales a estos mismos frutos, al conjunto de las semillas de estas plantas y a los alimentos elaborados a partir de estas semillas.

Déficit: situación que se genera cuando hay escasez de algo necesario. Es cuando la ingesta dietética de un nutriente no cumple las necesidades fisiológicas del organismo.

Fibra dietética: hidratos de carbono que el cuerpo no puede digerir.

Frutos secos: frutas que poseen escasa proporción de agua (50% o menos) en su composición. Se pueden distinguir 2 tipos: frutos secos naturales, de cáscara dura (almendras, nueces, castañas, sésamo, semillas de girasol, pistacho) y frutos secos que resultan de la deshidratación industrial, tales como uvas pasas, dátiles u orejones.

Legumbres: semillas comestibles que crecen y maduran dentro del fruto. Las plantas que las producen, generalmente contenida en vainas.

Minerales: nutrientes esenciales que el organismo necesita para lograr su objetivo.

Nutrientes: sustancias químicas contenidas en los alimentos que se necesitan para que el organismo trabaje adecuadamente. Los seis principales tipos de nutrientes son: proteínas, hidratos de carbono, grasas, minerales, vitaminas y agua.

Proteínas: sustancias químicas que forman parte de la estructura de las membranas celulares, determinando la estructura de las células y dirigen casi todos los procesos vitales. Se componen de cadenas de aminoácidos.

Semilla: Es el grano contenido en el interior del fruto de una planta y que, puesto en las condiciones adecuadas, germina y da origen a una nueva planta de la misma especie.

Suplementación: aporte de sustancias nutricionales complementarias a la dieta, con el fin de hacerla más completa y sirve para obtener un mejor estado de salud, así como para prevenir o tratar enfermedades.

Vitaminas: micronutrientes presentes en los alimentos en pequeñas cantidades que son indispensables para que el cuerpo lleve a cabo sus funciones vitales.

Por consultas, comunicarse:

Email: guiavegetarianismopedia@gmail.com



ISBN: 978-9915-41-362-4



9 789915 413624