

Dietas vegetarianas



No todas las dietas vegetarianas son iguales: los **vegetarianos estrictos** no consumen ningún producto de origen animal; los **lactovegetarianos** consumen, además de vegetales, productos derivados de la leche; los **ovovegetarianos**, huevo; etc. Estas dietas tienen buenos contenidos de fibras, vitaminas, minerales y grasas insaturadas. Las fibras previenen las hemorroides, la diverticulosis intestinal y el cáncer de colon; las vitaminas y minerales disminuyen las consecuencias del envejecimiento prematuro y refuerzan el sistema inmunitario; las grasas insaturadas previenen enfermedades de las arterias y el corazón.

Sin embargo, dependiendo del número de elementos de origen animal que incluya, este tipo de alimentación también puede causar carencias nutricionales, en especial de hierro, calcio, proteínas de alto valor biológico y vitamina B₁₂.

Tanto las proteínas como la vitamina mencionadas se encuentran sólo en el reino animal. Las primeras cumplen importantes funciones en la formación y regeneración de nuestros tejidos. La vitamina B₁₂ regula el sistema nervioso y los aparatos cardiovascular y digestivo.

Respecto al hierro y el calcio, son más difíciles de asimilar por el cuerpo cuando son de origen vegetal, que cuando son de origen animal.

Para resolver estos problemas existen algunos trucos, como combinar hortalizas de color verde intenso con algunas frutas cítricas o lentejas para mejorar la asimilación del hierro, o combinar cereales y legumbres para evitar la carencia de proteínas.

Sin embargo, estas combinaciones deben hacerse con ayuda de un experto, por lo que es necesario consultar a un especialista antes de iniciar una dieta vegetariana.

COMPETENCIA para interpretar situaciones

1. Marca con un ✓ la respuesta correcta.

a) Las dietas vegetarianas:

- presentan todas las mismas carencias de ciertos nutrientes de origen animal.
- carecen de hierro, calcio, proteínas de alto valor biológico y vitamina B₁₂.
- presentan ciertas carencias, dependiendo de la cantidad de elementos de origen animal que posean.

b) El hierro y el calcio:

- están presentes tanto en plantas como en animales, aunque el organismo humano no los asimile de la misma manera.
- están presentes en plantas y animales, y el organismo los asimila siempre de la misma manera.
- sólo están presentes en los animales, por lo que están ausentes en las dietas vegetarianas.

COMPETENCIA para establecer condiciones

2. ¿Qué nivel o eslabón trófico ocupan los vegetarianos, los lactovegetarianos y los ovovegetarianos? Explica.
3. Cuando se dice que al combinar ciertos alimentos vegetales se pueden compensar algunas carencias nutricionales, ¿se hace referencia a que la combinación aumenta la cantidad de nutrientes? o ¿a que facilita la digestión de nutrientes ya existentes? ¿Por qué crees que sucede esto?



COMPETENCIA para plantear y argumentar hipótesis y regularidades

4. ¿Consideras que una dieta exclusivamente carnívora puede traer problemas nutricionales? Plantea las posibles carencias de una dieta de esta clase.
5. Una de las críticas que se hace a los vegetarianos es que la naturaleza nos obliga a consumir productos de origen animal. De acuerdo con lo que leíste, ¿crees que esta es una crítica válida? Explica.

