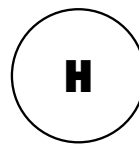




# NO TODOS LOS VEGETARIANOS SON IGUALES

¿De qué hablamos cuando nos referimos a una dieta vegetariana? Bajo esa denominación conviven diferentes opciones: algunas incluyen lácteos, otras toleran los huevos y las hay incluso que permiten el consumo ocasional de carne y pescado. En este glosario **hemos seleccionado 10 tipos y analizado sus características nutricionales**, sus ventajas y sus inconvenientes.



Hay quienes se hacen vegetarianos porque piensan que es mejor para su salud, y quienes rehúsan comer carne o pescado pensando en el bienestar animal, en el medio ambiente o por convicciones religiosas. Sea como fuere, resulta una opción atractiva para un número cada vez mayor de personas. En España existen 3,6 millones de adultos que se consideran vegetarianos, lo que supone un 7,8% del total, según el estudio *The green revolution* publicado en 2016 por la consultora Lantern (aunque la tasa incluye a aquellos que toman ocasionalmente alimentos de origen animal). Dos tercios de ellos son mujeres. En 2017, la empresa Deliveroo reveló que, de un año para otro, los pedidos de comida vegetariana a domicilio habían aumentado un 161% en España.

## MODA O ELECCIÓN PERSONAL.

Los defensores de esta corriente claman que no es una moda, sino, simplemente, una elección personal a la hora de alimentarse. Y, como tal, puede adaptarse al gusto de cada individuo, lo que facilita que exista una amplia gama de opciones dentro del vegetarianismo. Sus diferencias determinan también sus posibles beneficios y carencias nutricionales. Porque, como certifica la Universidad de Harvard, aunque se ha demostrado que los vegetarianos tienen un riesgo menor de sufrir enfermedades cardíacas, sus dietas son bajas en proteínas: el 75% de ellos no llega a la ingesta diaria de calcio recomendada y consumen menos vitamina B12. Para suplir estas carencias, muchos de estos perfiles tienen que ingerir diversos tipos de suplementos alimenticios.

# 1 VEGANOS: VERDE QUE TE QUIERO 'SOLO' VERDE



» Destierran de su dieta cualquier alimento de origen animal. La Vegan Society, fundada en 1944, explica que tiene por objeto "excluir, siempre que sea posible, todas las formas de explotación y de crueldad hacia los animales".

**Alimentos permitidos:** Frutas, verduras, frutos secos, granos, semillas y legumbres.

**Valoración nutricional:** "Bien planteada, es compatible con un buen estado nutricional. El riesgo: hay que ser **más cuidadoso en la elección de los alimentos** y una poca formación puede desencadenar un déficit de nutrientes. **Deben prestar atención al calcio:** hay fuentes vegetales del mismo (frutos secos, algunas verduras...), pero su asimilación es peor. Los alimentos que lo aportan (legumbres) deben ir **acompañados de vitamina C** para favorecer la absorción. A las proteínas vegetales les falta algún aminoácido esencial, pero se podrían cumplir las recomendaciones combinando varias fuentes proteicas: legumbres con cereales o con frutos secos. Al no consumir vitamina B12, **tomar suplementos es indispensable**", explica el dietista-nutricionista Ramón De Cangas.

**El riesgo de los vegetarianos estrictos estriba en que tienen que ser más cuidadosos en la elección de los alimentos. Una escasa formación nutricional puede facilitar que haya un déficit de nutrientes.**

## Cómo planificar correctamente una dieta vegetariana

A efectos de hacer una dieta verde lo más saludable posible, los nutricionistas aconsejan cubrir los requerimientos de macronutrientes (proteínas, hidratos y grasas), así como de algunos micronutrientes clave (B12, hierro, calcio y omega-3). Esta es la forma de obtenerlos:

**Proteínas:** Con un consumo habitual de legumbres, derivados (como el tofu, la soja texturizada, el humus o el *tempeh*), **frutos secos, cereales** (y la opción de proteína de origen animal que en cada tipo se quiera incluir) se cubren los requerimientos.

**Vitamina B12:** Se recomienda tomar suplementos a todo ese grupo poblacional, ya que, aunque consuman algún tipo de alimento de origen animal, las cantidades diarias serán insuficientes. Para evitar la falta de esta vitamina, **la suplementación es la opción más segura** y fácil de mantener.

**Hierro:** Tenemos que combinar **alimentos ricos en hierro vegetal con otros ricos en vitamina C** para mejorar su absorción, así como evitar consumir café o té en las comidas principales.



## 2 OVOVEGETARIANOS: A HUEVO

» El limitado consumo de proteínas, talón de Aquiles de los veganos, se ve compensado en esta dieta con las que aportan **los huevos**. El único producto de origen animal que toleran sus defensores es fuente completa de este nutriente.

**Alimentos permitidos:** A la dieta vegana se suman los huevos.

**Valoración nutricional:** Las proteínas son esenciales para el crecimiento de los niños y un componente estructural de los músculos, los huesos y la piel. Según Cangas, los ovovegetarianos "tienen en común con los lactovegetarianos que aprovechan **una proteína de alto valor biológico** de origen animal, en este caso, el huevo. Este producto es fuente de vitamina B12, pero no es suficiente. También **deberían suplementarse con esta vitamina**".





### 3 LACTOVEGETARIANOS: SON LA LECHE

» Aquellos que no se conforman con comer todo tipo de frutas, verduras y cereales incluyen también lácteos en su menú.

**Alimentos permitidos:** A los alimentos permitidos por la dieta vegana **se añaden la leche y sus variedades:** desayunarla con café, echar parmesano rallado en la pasta o degustar un yogur está aprobado por sus practicantes. Por el contrario, los alimentos que se elaboran con huevos están prohibidos, como las magdalenas o las salsas (mayonesa, César).

**Valoración nutricional:** "Respecto a los que solo consumen verduras tienen una ventaja: **la inclusión de lácteos** les aporta proteínas de elevado valor biológico y son también una **fuerza importante de calcio**. Con la suma de la leche y sus derivados es más fácil equilibrar la alimentación. Aun así, **requeriría añadir suplementos de vitamina B12**, como en cualquier otra dieta vegetariana", opina Ramón de Cangas, doctor en Biología Funcional (Fisiología y Nutrición).

### 4 OVOLACTOVEGETARIANOS: DOS MUNDOS

» Aceptan las concesiones de los ovovegetarianos (los huevos) y los lactovegetarianos (los lácteos). De este modo, **solo quedan totalmente excluidos de su dieta la carne y el pescado.**

**Alimentos permitidos:** Además de los productos vegetales propios de la alimentación vegana, **consienten el consumo de leche y derivados**, así como de **huevos.**

**Valoración nutricional:** Según la Asociación de Dietistas de Canadá, una alimentación de tipo ovolacto-vegetariana equilibrada **proporciona la suficiente cantidad de calcio y vitaminas B12 y D.** "Esta dieta tiene la ventaja de la proteína de los lácteos y del huevo, de la vitamina B12 de ambos y de la presencia de calcio. Quizá el aspecto más importante es que **resulta flexible desde el punto de vista organoléptico**; es decir, no hay que olvidar que los lácteos y el huevo dan mucho juego, permiten una mayor variedad en la cocina y pueden facilitar que sea mantenida en el tiempo", asegura Cangas.

### 6 PISCITARIANOS: POR LA BOCA MUERE EL PEZ

» Los practicantes de esta variedad se diferencian del resto porque **incorporan pescado** a su dieta.

**Alimentos permitidos:** Los de cualquier otra dieta vegetariana, con **la adición de productos del mar.** Solo se muestran reacios a comer carne.

**Valoración nutricional:** "Un vegetariano que incluye pescado en su dieta, de forma habitual, **está cumpliendo las recomendaciones de los nutricionistas.** Ni siquiera hace falta que añada a su alimentación un suplemento de vitamina B12", explica Cangas.

### 5 FRUTARIANOS: CAÍDOS DEL ÁRBOL

» Aunque les gusta llamarse frutarianos, son en realidad devotos de las plantas que pueden comerse crudas (solo los más radicales se alimentan exclusivamente de frutas). Dado que generalmente este producto no se cocina, **aprovechan todos los nutrientes y evitan el consumo de sal y aceite.**

**Alimentos permitidos:** **Fruta, frutos secos y semillas.** Algunos permiten el consumo de verduras y hortalizas que consideran "frutos", como la berenjena, la calabaza, el calabacín, el tomate, el pimiento o el pepino. Los más estrictos, sin embargo, solo comen fruta que cae de los árboles y vides.

**Valoración nutricional:** Los frutarianos se adhieren a un patrón de **80% de carbohidratos, un 10% de grasas y un 10% de proteínas.** "En este caso sí podemos hablar de una dieta deficitaria", valora Ramón de Cangas. "En el momento en que, a partir de una dieta vegana, quitamos grupos de alimentos, es muy complicado alcanzar las recomendaciones proteicas. **Requeriría un suplemento de soja, además del obligado de B12.**"

## 7 FLEXITARIANOS (O SEMIVEGETARIANOS): SOLO DE VEZ EN CUANDO

» A diferencia de los veganos, los flexitarianos **se permiten comer carne y pescado de tarde en tarde**. Suelen mostrar un equilibrio entre el respeto a los animales y el medio ambiente y la preocupación por la salud. **Añaden a su dieta la ingesta de carne, por lo que, al mismo tiempo, integran proteínas y otros nutrientes en cantidades suficientes.**

**Alimentos permitidos:** A la dieta vegana añaden, ocasionalmente, la ingesta de **carne de vacuno, cerdo, cordero o ave y pescados.**

**Valoración nutricional:** Puede ser una dieta muy saludable, pero "depende de la frecuencia de consumo", advierte Ramón De Cangas. "Si ocasional es comer carne y pescado una vez al mes, para el caso somos veganos. **Si es un día a la semana carne, y otro, pescado, y además incluimos un poco de jamón de vez en cuando, calcio y huevos, puede ser suficiente** para cumplir las recomendaciones. Sería difícil estimarlo, porque también depende del tamaño de ración... Pero **es la más completa de todas las dietas vegetarianas**".

## 8 CRUDIVEGANOS: APAGANDO FUEGOS

» Van un paso más allá de los veganos: no solo limitan su dieta a los alimentos de origen vegetal, sino que **rechazan cocinarlos.**

**Alimentos permitidos:** Puesto que no todos los productos vegetales pueden comerse en crudo, dan preferencia a frutas dulces, frutas desecadas (ciruelas, coco rallado, orejones de albaricoque), aguacates, apio, cebollas, germinados, frutos secos, algas y aceites vegetales. Los menos estrictos **no ingieren el 100% de los alimentos sin cocinar**, pero sí entre un 50% y un 70%, dependiendo de la estación del año y la zona geográfica concreta.

**Valoración nutricional:** "Al consumir semillas crudas, al final están **incluyendo algunas sustancias que podemos llamar antinutrientes**, es decir, que interfieren en el proceso de absorción. Es más problemático, ya que **el organismo asimila peor los nutrientes de los alimentos crudos**", determina Cangas.



## 9 APIVEGETARIANOS: CON LA MIEL EN LOS LABIOS

» Hacen un hueco en su dieta a los productos **apícolas**, en particular, a la **miel**. Los vegetarianos estrictos están en contra, y argumentan que la miel no es un producto necesario para los humanos, pero sí para las abejas.

**Alimentos permitidos:** **Frutas, verduras, legumbres, cereales y miel** (incluso en aliño para ensaladas).

**Valoración nutricional:** En opinión del dietista-nutricionista Ramón de Cangas, "la miel no deja de ser azúcares simples, con lo que **no hay diferencia con respecto al vegano**. Estos últimos no toman miel pero consumen siropes de arce, mermeladas..., que nutricionalmente no se distinguen mucho de la miel".

## 10 GRANIVORIANOS: AL GRANO

» Otra de las ramas extremas del vegetarianismo. **Propugnan una alimentación basada solamente en cereales y semillas.**

**Alimentos permitidos:** Los vegetales desempeñan solo un papel secundario. **Dan prioridad a la ingesta de trigo integral, granos de avena, centeno, cebada, trigo sarraceno, arroz integral, quinoa, cuscús y maíz.**

**Valoración nutricional:** Para Ramón de Cangas, "sería una dieta más estricta que la de los veganos, porque **limitarían grupos de alimentos dentro del mundo vegetal**. Mientras que un vegano con suplementos de B12 puede vivir de forma correcta, en este caso **requeriría diferentes tipos de suplementación**, no solo de esa vitamina sino también algún polivitamínico. En líneas generales, **sería insuficiente**".

# ANTES DE ENTREGARTE AL VERDE... TOMA NOTA

DESCUBRE LOS PROS Y LOS CONTRAS DE CADA UNA DE ESTAS DIETAS, ORDENADAS DE MENOS A MÁS ESTRUCTURADAS.

Dieta	Alimentos Permitidos	Ventajas	Inconvenientes
<b>Flexitarianos</b>	Frutas, verduras, frutos secos, granos, semillas y legumbres. Ocasionalmente carne y pescado.	Es equilibrada si se consume carne y pescado una vez a la semana.	
<b>Piscitarianos</b>	Frutas, verduras, frutos secos, granos, semillas, legumbres, pescado y marisco.	Es equilibrada si se consume pescado de forma habitual.	
<b>Ovolactovegetarianos</b>	Frutas, verduras, frutos secos, granos, semillas, legumbres, lácteos y huevos.	Es equilibrada y variada. Proporciona suficiente calcio y vitaminas B12 y D.	
<b>Lactovegetarianos</b>	Frutas, verduras, frutos secos, granos, semillas, legumbres y lácteos (leche, yogures, queso...).	Los lácteos aportan proteínas de elevado valor biológico y también son una fuente importante de calcio.	Presenta un déficit de vitamina B12. Es necesario tomar suplementos.
<b>Ovovegetarianos</b>	Frutas, verduras, frutos secos, granos, semillas, legumbres y huevos.	La proteína del huevo es la de más alto valor biológico presente en la naturaleza. También aporta vitamina B12, pero no suficiente.	Necesita suplementos de vitamina B12 para alcanzar la cantidad mínima recomendada.
<b>Apivegetarianos</b>	Frutas, verduras, frutos secos, granos, semillas, legumbres y miel.	Si se combinan correctamente los alimentos puede ser equilibrada.	Necesita incorporar suplementos de vitamina B12.
<b>Veganos</b>	Frutas, verduras, frutos secos, granos, semillas y legumbres.	Si se combinan correctamente los alimentos, puede ser equilibrada.	Para una mejor absorción del hierro, se necesita combinar la ingesta de verduras con alimentos que aporten vitamina C. Requiere tomar suplementos de vitamina B12.
<b>Frutarianos</b>	Frutas. Solo los menos estrictos: hortalizas consideradas como frutos (berenjena, calabaza, calabacín, tomate, pimiento, pepino...).	Es una dieta alejada de todo tipo de alimentos procesados, azucarados, altos en grasas y sal.	Presenta déficit de proteínas. Necesita suplementos a base de soja. Es imprescindible tomar suplementos de vitamina B12.
<b>Crudiveganos</b>	Alimentos vegetales que puedan consumirse crudos. Entre sus preferencias: frutas dulces, frutas desecadas, aguacates, apio, cebollas, germinados, frutos secos, algas y aceites vegetales.	Mejora la digestión y el tránsito intestinal.	En crudo, la absorción de los nutrientes de los alimentos es peor. Requiere suplementos de B12.
<b>Granivorianos</b>	Trigo integral, avena, centeno, cebada, trigo sarraceno, arroz integral, quinoa, cuscús y maíz.		Completamente deficitaria en proteínas y vitaminas. Necesita suplementos de B12 y complejos polivitamínicos.