



# INTRODUCCIÓN

## ANTECEDENTES

**C**ada vez más personas están eligiendo reducir el uso de alimentos animales por muy diversas razones. Algunos reducen las grasas para disminuir el riesgo de enfermedad cardíaca. Otros rechazan la crueldad de la ganadería industrial. Y otros intentan vivir de forma más sostenible cambiando a alimentos vegetales que requieren menos tierra y agua para su producción.

Sea cual sea la razón para pasar a una dieta más basada en vegetales, es importante comprender cómo usar estos alimentos para promover una buena salud. Escogiendo bien, se puede reducir el riesgo de enfermedad cardíaca, cáncer y depresión, sin dietas restrictivas, alimentos exóticos ni suplementos caros. A continuación se resumen los puntos clave, que se explican con más detalle en secciones posteriores de este folleto.

## DIRECTRICES

**La actividad física es vital para la salud,** especialmente para construir y mantener fuertes los músculos y los huesos, y evitar acumulaciones en la cintura. Procura estar activo durante al menos una hora al día, lo ideal es incluir varias actividades distintas.



**Elige alimentos que te ayudan a mantener un peso saludable:** alimentos ricos en fibra y con baja densidad calórica como verduras, frutas y cereales y legumbres hervidos o germinados, ayudan a evitar el **aumento** de peso no deseado. Alimentos más concentrados como aceites, frutos secos, aguacates y fruta desecada pueden ayudar a evitar la **pérdida** de peso no deseada.



**Come muchas frutas y verduras de colores vivos, incluyendo verduras de hoja.**

**Come una amplia variedad de alimentos integrales.** Limita el uso de alimentos procesados, especialmente aquellos que contienen gran cantidad de sal, azúcar o harina blanca. Evita alimentos que contengan grasas hidrogenadas y limita los alimentos fritos.



**Obtén al menos tres microgramos diarios de vitamina B12 a partir de alimentos enriquecidos o suplementos.**

**Escoge tus principales alimentos grasos entre aquellos que contengan principalmente grasa monoinsaturada,** como aceite de oliva, aceite de colza, aguacates, anacardos, avellanas, macadamias y almendras.

**Incluye una buena fuente de grasas omega-3,** como una cucharada colmada de linaza molida o dos cucharadas de aceite de colza, cada día.

**Asegura una ingesta adecuada de yodo,** por ejemplo añadiendo pequeñas cantidades de alga kelp (kombu) a las comidas (es suficiente con 10 a 30 gramos al año o dos tabletas de kelp a la semana).

**Exponete al sol** sin protector solar durante al menos 15 minutos con frecuencia, cuando el sol esté alto. Si esto no fuese posible durante unos cuantos meses, toma de 10 a 20



microgramos de vitamina D2 al día.

**Obtén al menos 500 mg de calcio al**

**día a partir de alimentos ricos en calcio, alimentos enriquecidos o suplementos.**

**Limita la ingesta de sal** usando una alternativa baja en sodio, tanto en la mesa como al cocinar.



**Aplica la germinación y la elaboración del pan** para hacer más disponibles los minerales de los cereales integrales y las legumbres.

**Come alimentos ricos en vitamina C** como la coliflor, el pimiento, las verduras de hoja, la naranja o el kiwi junto con los cereales, las legumbres y otras semillas para mejorar la absorción de minerales.

Si se lleva una dieta muy rica en crudos, se debería incluir muchas verduras y semillas germinadas para mejorar la ingesta de proteína y de minerales, y suficientes alimentos ricos en grasa como para mantener un peso saludable.

Escoge alimentos y recetas de todo el mundo para hacer que tus comidas sean apetitosas y también saludables.

Seguir estas recomendaciones asegurará una dieta saludable basada en vegetales.

Si eliges tomar un complejo multivitamínico diario para asegurar una correcta ingesta de nutrientes, comprueba que aporte:

de 5 a 10 microgramos de vitamina B12; de 10 a 20 microgramos de vitamina D; de 100 a 150 microgramos de yodo; y de 50 a 100 microgramos de selenio

Para los niños menores de doce años, les corresponden la mitad de estas cantidades.

El resto de este folleto explica las razones que apoyan estas recomendaciones, con formas sencillas y económicas de mejorar tu salud y con respuestas a preguntas frecuentes sobre las dietas vegetarianas y veganas.

# MANTENER UN PESO SALUDABLE

El peso saludable varía en función de la estatura y la complexión. El Índice de Masa Corporal (peso en kilogramos dividido dos veces por la estatura en metros) permite realizar recomendaciones independientemente de la estatura.

Un IMC por encima de 25 se considera sobrepeso y por encima de 30 se considera obesidad. La obesidad a partir de la mediana edad reduce la esperanza de vida en casi una década - algo comparable a fumar veinte cigarrillos diarios.

El gráfico inferior ilustra cómo el IMC varía con la estatura y el peso y pone de relieve el rango recomendado para los adultos por la Organización Mundial de la Salud, situado entre 18'5 y 25. Por debajo de 18'5 se considera peso insuficiente.

En los países desarrollados, la comida está muy a mano y a menudo está procesada para resultar tan atractiva y tan fácil de consumir como sea posible. Los refrescos son un buen ejemplo: son tan fáciles de consumir como el agua, pero estimulan las papilas gustativas y contienen un montón de calorías. Alimentos como las golosinas, los donuts, las patatas fritas y los refrescos permiten aportar una gran cantidad de calorías rápida y fácilmente, sin llenar nuestro estómago y sin dar tiempo a que los signos del hambre se calmen.

No es sorprendente que cada vez más y más personas estén ganando un peso que no necesitan y que no desean. Pero podemos revertir esta tendencia modificando nuestra conducta y nuestra dieta para que nuestro nivel de hambre se ajuste a nuestras necesidades.

		<i>Estatura (en metros)</i>								
		1.5	1.55	1.6	1.65	1.7	1.75	1.8	1.85	1.9
<i>Peso (en kilogramos)</i>	40	17.7	16.6	15.6	14.6	13.8	13.0	12.3	11.6	11.0
	50	22.2	20.8	19.5	18.3	17.3	16.3	15.4	14.6	13.8
	55	24.4	22.8	21.4	20.2	19.0	17.9	16.9	16.0	15.2
	60	26.6	24.9	23.4	22.0	20.7	19.5	18.5	17.5	16.6
	65	28.8	27.0	25.3	23.8	22.4	21.2	20.0	18.9	18.0
	70	31.1	29.1	27.3	25.7	24.2	22.8	21.6	20.4	19.3
	75	33.3	31.2	29.2	27.5	25.9	24.4	23.1	21.9	20.7
	80	35.5	33.2	31.2	29.3	27.6	26.1	24.6	23.3	22.1
	90	40.0	37.4	35.1	33.0	31.1	29.3	27.7	26.2	24.9
	100	44.4	41.6	39.0	36.7	34.6	32.6	30.8	29.2	27.7

**obeso**
**sobrepeso**

**bajo peso**  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
**peso ideal**

No es de extrañar que los veganos en los países desarrollados estén más delgados, con un IMC medio 2 unidades (unos 6 kg) por debajo de quienes comen carne - una ventaja considerable en la batalla de los michelines. Esto reduce notablemente el riesgo de diabetes y de presión sanguínea alta.

Individuos con dietas similares pueden presentar IMCs muy distintos, por lo que los requisitos dietéticos han de adaptarse a las necesidades personales.



La actividad física es fundamental para mantener un peso saludable. Es mejor incorporarla con actividades que tenemos que hacer o que deseamos hacer, más que con ejercicio en sí. Procura estar activo durante al menos una hora cada día, lo ideal es incluir varias actividades distintas con las que disfrutes. Caminar, correr, pedalear, nadar o levantar peso son buenas opciones y en la variedad está el gusto.

### PERDER PESO

Si tu índice de masa corporal está por encima de 25 y no tienes una complejión excepcionalmente fornida, reduce la densidad calóri-

ca de tu dieta comiendo más frutas y verduras ricas en agua y fibra. Restringe la accesibilidad a alimentos ricos en calorías limitando la cantidad de los mismos que tienes a tu alcance. Las naranjas, manzanas y frutas similares constituyen buenos tentempiés.

Muchos alimentos están diseñados para "enganchar": cuando tomas un poco deseas más. La mejor forma de limitar el consumo de tales alimentos es por la elección al hacer la compra más que por la fuerza de voluntad en el hogar.

En cuanto a la dieta, la clave para evitar la ganancia de peso no deseada es elegir alimentos que sean pobres en calorías y ricos en fibra - que concuerdan con las características de los alimentos vegetales silvestres que forman la esencia de nuestra dieta natural.



### GANAR PESO

Algunas personas tienden por naturaleza a tener un peso bajo, y el peso insuficiente es también poco saludable. Las personas con bajo peso deberían consumir más alimentos ricos en calorías, asegurarse de que tienen siempre comida a su alcance cuando sienten hambre, y reservar tiempo suficiente para comer. Los frutos secos, los plátanos y la fruta desecada constituyen buenos tentempiés. Sin embargo, la actividad física no debería ser evitada, pues aporta muchos beneficios para la salud y desarrolla los músculos y los huesos.

### RESUMEN

Mantente activo, pon los alimentos vegetales integrales en el centro de tu dieta, y ajusta la densidad calórica según tu constitución.

# EL ARCO IRIS SANADOR

**T**odo el mundo debería comer una amplia gama de frutas y verduras de colores vivos.

Son fuentes excelentes de ácido fólico, vitamina C, carotenoides y otras muchas sustancias protectoras que contribuyen a la buena salud. Muchos estudios muestran menores tasas de mortalidad a medida que la ingesta de frutas y verduras aumenta. Las frutas y verduras están también asociadas con un riesgo menor de cáncer, enfermedad cardiovascular, demencia y ceguera, y contribuyen a componer una dieta atractiva y estimulante.

Pero la mayoría de la gente no come suficiente cantidad de estos alimentos para maximizar sus posibilidades de mantener una buena salud hasta la vejez: al menos 450 gramos diarios de diversas fuentes. Verduras de hoja, brécol, pimientos, tomates, naranjas, zanahorias, boniatos, remolacha, cerezas, ciruelas y bayas son algunos de los muchos alimentos comunes que son altamente recomendables. Dichos alimentos componen las raíces de nuestra dieta natural y deberían retornar al centro de nuestra dieta moderna.

Por desgracia, las frutas y verduras con menos colorido como las patatas y los



plátanos, aunque son fuentes útiles de potasio y otros nutrientes, no están asociadas con todos los beneficios de sus primas más coloreadas y por tanto no cuentan para la ingesta recomendada: los chips (patatas fritas), o incluso las patatas asadas, no pueden sustituir a las naranjas y las verduras.

Las píldoras de vitaminas y los extractos son un mal sustituto del cóctel natural de nutrientes que proporcionan las frutas y verduras de colores vivos.

Las verduras de hoja y el brécol poseen unas características especiales, en particular unos altos niveles de vitamina K que pueden mejorar la salud de los huesos.



Las zanahorias son

una fuente de vitamina

A excelente, apetitosa y económica, en forma de betacaroteno, que se absorbe mejor cuando las zanahorias están cocidas o licuadas. La vitamina A preformada (retinol) de los productos animales o los suplementos puede incrementar el riesgo de osteoporosis.



Haz que las frutas y verduras de colores vivos sean una parte importante de tu dieta. Come a la semana al menos un kilogramo de verduras de hoja o brécol, y medio kilo de zanahorias. Haz que tus comidas sean coloridas y atractivas y disfruta de los beneficios para tu salud.

# LLEVARLO A LA PRÁCTICA

## DESAYUNOS

Los desayunos están centrados tradicionalmente en cereales o en frutas. Para promover la salud, elige cereales integrales no refinados, acompañados de un alimento rico en vitamina C como la naranja o el pimiento para mejorar la absorción mineral.

### Sugerencias



Copos de avena y una cucharada de linaza molida cocidas en agua y servidas con leche de soja enriquecida y una naranja troceada.



Batido de frutas con dos plátanos, una manzana, una pera, una naranja y un puñado de arándanos, y una cucharada de linaza molida



Tostada de pan integral con revuelto de tofu, champiñones fritos y pimiento rojo troceado.



Muesli (avena y otros copos de cereales, avellanas, linaza molida, pasas, trozos de manzana, naranja y plátano) con yogur de soja.



Diversas frutas frescas.



Si tomas leche o yogur de soja, busca las variedades que llevan vitamina B12 y calcio añadi-

dos ya que es una forma práctica de incrementar tu ingesta de estos nutrientes. El contenido en calcio del tofu es generalmente elevado pero puede variar (ver etiqueta).

Muchos desayunos brindan una buena oportunidad para incluir linaza molida y aumentar así la ingesta de ácidos grasos omega-3 y de fibra soluble. Las semillas de linaza deben ser molidas ya que poseen una cáscara exterior dura que resiste a la digestión.

Los cereales integrales son más ricos en proteína que la fruta, mientras que la fruta es más rica en potasio y vitamina C. Algunas personas prefieren comer sólo fruta para el desayuno, lo cual constituye una forma muy eficaz de aumentar la ingesta de fruta. Quienes sigan esta pauta deberían incluir alimentos ricos en proteína posteriormente durante el día.

Los productos procesados hechos con cereales integrales pueden contener mucha sal. Es mejor comprar las variedades que menos contengan o bien elaborarlos en casa.

# LLEVARLO A LA PRÁCTICA

## TENTEMPIÉS

Los tentempiés bien escogidos pueden ser una forma útil y práctica de incrementar la variedad de alimentos integrales de tu dieta.

Todas las frutas son buenas fuentes de potasio y las frutas de colores vivos son generalmente ricas en antioxidantes.

Muchos frutos secos y semillas son fuentes excelentes de grasas saludables. Un puñado de frutos secos (alrededor de 30 gramos) al día puede incrementar la esperanza de vida en dos años.



### Sugerencias



*Fruta fresca:* manzanas, albaricoques, aguacates, plátanos, zarzamoras, grosellas negras, arándanos, clementinas, arándanos rojos, higos, uvas, kiwis, mandarinas, mangos, naranjas, peras, frambuesas, caquis, fresas, tomates.



*Fruta desecada:* albaricoques, bayas, grosellas, dátiles, higos, pasas, pasas sultanas.



*Frutos secos y semillas:* almendras, anacardos, avellanas, macadamias, cacahuetes, semillas de calabaza, nueces.



## ALMUERZOS

Los almuerzos occidentales tradicionales a menudo incluyen el pan como principal fuente de energía. El pan de harina integral es enormemente superior al pan blanco como fuente de nutrientes.

La mayoría de los panes comerciales contienen alrededor de 500 mg de sodio por 100 gramos (2 mg por kcal) convirtiéndolo en un alimento rico en sodio. Son preferibles las variedades con menos sal, especialmente para quienes tengan sobrepeso o tengan antecedentes familiares de presión sanguínea alta o apoplejía.

Elaborar tu propio pan es fácil con una máquina panificadora y así tienes un control absoluto sobre la calidad del pan.

Sustituir alrededor del 10% de la harina por linaza molida convierte el pan en una buena fuente de grasas omega-3. Añadir una cucharada o dos de vinagre de sidra o de vino hace que mejore tanto su tiempo de conservación como su digestibilidad. La sal baja en sodio puede reducir su contenido total de sodio en dos terceras partes.

## Sugerencias



*Sándwiches:* las cremas de frutos secos, los patés de alubias o lentejas, el hummus y el guacamole son nutritivas y sabrosas alternativas a la margarina. Los estofados de verduras o salsas sobrantes de comidas anteriores sirven como rellenos alternativos prácticos.



Las *ensaladas* que incluyen aguacates, alubias, frutos secos, arroz o patatas pueden constituir una comida sustanciosa. Un aliño de aceite y vinagre es un buen acompañamiento.



Las *sopas de verduras* como el minestrone, la de zanahoria con cilantro, la de puerros con patatas o la de lentejas con cebolla pueden convertirse en un almuerzo saciante y nutritivo, especialmente si se acompaña con pan integral.



Las ensaladas o las sopas sustanciosas ofrecen una buena alternativa al más tradicional sándwich.

Prueba a usar aceite de oliva o de colza como alternativa a la margarina.



# LLEVARLO A LA PRÁCTICA

## COMIDAS PRINCIPALES

La cena es tradicionalmente la comida más copiosa del día y puede incluir varios platos. Puesto que los platos principales convencionales a menudo se basan en productos animales, preparar un plato principal enteramente con alimentos vegetales puede parecer al principio desconcertante y extraño.



Los sucedáneos de la carne y del queso están ya ampliamente disponibles, incluyendo la "carne picada" de soja, las hamburguesas vegetales, los palitos sin pescado y el jamón falso. Estos alimentos pueden resultar útiles en la etapa de la transición, pero procura usar principalmente cereales integrales y verduras frescas para la mayoría de las comidas principales.

Para casi 2000 recetas enteramente vegetales de todo el mundo, visita [www.ivu.org/recipes](http://www.ivu.org/recipes) o adquiere alguno de los libros de recetas disponibles en la Vegan Society.

### Sugerencias



*Entrantes:* Sopa, melón, vinagreta de aguacate, hummus y otros acompañamientos mediterráneos.



*Platos principales:* Pasta, currys y dhals, chile con "carne picada" de soja, pastel de "carne" vegetal con patatas y lentejas, la lista es interminable.



*Postres:* Fruta fresca, pastel de manzana casero, tarta de queso de tofu o alguno de los muchos helados no lácteos que se encuentran ya en el mercado. De nuevo, reserva los productos procesados para ocasiones especiales y concéntrate en alimentos integrales recién preparados para la rutina diarias.



# VITAMINA B12 Y ÁCIDO FÓLICO: ALIADOS EN LA SALUD

La mayoría de las personas han oído hablar de que el ácido fólico reduce el riesgo de defectos de nacimiento. El ácido fólico es también el principal foco de atención para intentar reducir los niveles sanguíneos de una sustancia llamada homocisteína. La homocisteína elevada está asociada con un mayor riesgo de defectos de nacimiento, depresión, demencia y muerte.

Cualquier persona que coma una amplia gama de alimentos vegetales, especialmente verduras, naranjas y legumbres (alubias, guisantes y lentejas) obtendrá un buen aporte de ácido fólico. Los vegetarianos y veganos tienen una ingesta media de esta vitamina superior a aquellos que comen carne.

Sin embargo, para tener unos niveles saludablemente bajos de homocisteína se requiere una ingesta adecuada tanto de vitamina B12 como de ácido fólico. Para quienes comen carne, el ácido fólico es normalmente el punto débil, pero en los veganos y vegetarianos la B12 es con mayor frecuencia el nutriente limitante.

Todos los animales terrestres obtienen su vitamina B12 de las bacterias. La mayoría de los mamíferos lo hacen directamente a través de la contaminación bacteriana de los alimentos o, en el caso de los animales con varios estómagos como las vacas, de las propias bacterias de sus estómagos. Otros mamíferos obtienen su B12 de segunda mano comiendo insectos, bien sea deliberadamente o como acompañamiento natural de los alimentos vegetales, o comiéndose a otros animales.

En nuestro mundo moderno higienizado y superpoblado, las personas por lo general no obtienen suficiente vitamina B12 a través de

la contaminación por bacterias e insectos como para evitar la homocisteína elevada. Además, las personas mayores a menudo pierden la capacidad de absorber la vitamina B12 que va con la carne. Afortunadamente, la vitamina B12 puede ser obtenida fácilmente a partir de procesos especiales de fermentación y así ser empleada en alimentos enriquecidos o suplementos.

La cantidad de B12 que necesitamos depende de la frecuencia con la que la consumamos. El cuerpo humano es muy eficiente absorbiendo diminutas cantidades como las que obtendríamos por la contaminación natural, pero es mucho menos eficiente para absorber cantidades mayores.

Podemos asegurar una correcta ingesta de vitamina B12 mediante una de estas formas:

- 3 microgramos en alimentos enriquecidos durante el curso del día; ó
- 10 microgramos en un suplemento una vez al día; ó
- 2000 microgramos en un suplemento una vez a la semana.



Los suplementos deben ser masticados a fondo para favorecer una buena absorción.

# LAS GRASAS Y LA SALUD

**M**uchas personas todavía ven a los alimentos ricos en grasa como algo poco saludable y que hace engordar. Esto es un error grave pues hay grasas de muchas clases y con propiedades muy distintas.

La ganancia de peso se fomenta con alimentos y bebidas fáciles de tomar que proporcionan muchas calorías. Algunos alimentos ricos en grasas como los donuts y las patatas fritas entran en esta categoría, así como los alimentos con grandes cantidades de azúcares libres como son la mayoría de los refrescos.

Otros alimentos ricos en grasas como los frutos secos o los aliños de ensaladas no conducen a comer en exceso y pueden ser un aporte muy conveniente para una dieta saludable. Los azúcares que son un componente natural de las frutas tampoco causan ningún problema.

Las grasas ayudan en la absorción de importantes nutrientes. Las grasas poliinsaturadas (tanto las omega-3 como las omega-6) son esenciales para la salud. La ingesta de omega-3 es a menudo inferior a lo deseable en las dietas modernas mientras que la ingesta de omega-6 es generalmente elevada.

A menudo se sugiere el pescado como buena fuente de omega-3, pero esto es problemático no sólo por razones éticas y ambientales sino debido a la contaminación con sustancias tóxicas como el mercurio. Las fuentes vegetales aportan beneficios similares y son preferibles.

Tanto las grasas poliinsaturadas como las monoinsaturadas promueven un buen perfil de colesterol en sangre mientras que las grasas saturadas y las hidrogenadas/trans lo empeoran. Los productos animales son la principal fuente de grasas saturadas en las dietas occidentales.

## Directrices

Reduce el consumo de alimentos poco saludables como donuts, galletas, patatas fritas y otros alimentos fritos. Evita la margarina que contenga grasas hidrogenadas. Limita el uso de grasas saturadas. La principal fuente de grasas saturadas en la dieta occidental son las grasas animales, pero el aceite de palma y el aceite de coco también son ricos en grasas saturadas.

Haz un uso moderado de fuentes saludables de grasa, especialmente frutos secos (unos 30 gramos diarios). Eligiendo alimentos grasos ricos en monoinsaturados se evita la ingesta excesiva de omega-6. Para cocinar, usa aceites ricos en monoinsaturados como el de oliva o el de colza.

Incluye a diario una cantidad adecuada de omega-3 como:  
una cucharadita de aceite de linaza, ó  
una cucharada colmada (10 gramos) de linaza molida, ó  
dos cucharadas de aceite de colza, ó una cucharada de aceite de cáñamo.



# PROTEGER LOS HUESOS



**L**a base de una buena salud ósea es realizar mucha actividad física para estimular al organismo a construir y mantener huesos fuertes.

El ácido fólico, la vitamina B12 y la vitamina K ayudan a mantener fuertes los huesos. El calcio, la proteína y el fósforo son los componentes básicos del hueso. La vitamina D estimula la absorción del calcio, mientras que la vitamina A preformada (retinol) bloquea dicho estímulo. La ingesta excesiva de proteína puede incrementar las pérdidas de calcio del organismo. La sal aumenta la pérdida de calcio, pero el potasio de las frutas, verduras y legumbres reduce dichas pérdidas.

Por tanto los requisitos de calcio dependen mucho del resto de la dieta, pero todo el mundo debería consumir al menos 500 miligramos diarios a partir de alimentos ricos en él o suplementos.

Comer una variedad de alimentos vegetales integrales asegura una ingesta adecuada pero no excesiva de proteína además de otros nutrientes beneficiosos.

Las frutas, verduras y legumbres son especialmente ricas en potasio. La sal (sodio) posee el efecto contrario que el potasio, por lo que podría resultar beneficioso reducir la ingesta de sodio.

Mantén unas reservas adecuadas de vitamina D (ver página 14) y obtén una ingesta correcta de vitamina K a partir de al menos 100 gramos diarios de verduras de hoja o brécol. Las mujeres postmenopáusicas obtienen un especial beneficio de estos alimentos.

Obtén la vitamina A de carotenoides vegetales que se encuentran en frutas y verduras de colores vivos, no de retinol ni suplementos.

Alimento	Miligramos de calcio por 100 gramos
Col rizada o berzas	150
Brécol o col repollo	50
Naranjas	40
Leches vegetales enriquecidas	Generalmente 120
Tofu	Generalmente 300

# DE DÓNDE OBTENER

## PROTEÍNA



Muchos alimentos vegetales comunes, como la avena y la patata, podrían satisfacer todas nuestras necesidades

proteicas en cualquier momento de la vida, incluso si fuesen el único alimento ingerido. Las alubias, las lentejas y las verduras de hoja proporcionan mucha más de la necesaria y pueden compensar las relativamente bajas cantidades de las frutas y de algunos cereales, especialmente el arroz. Las personas mayores o aquellas que están a dieta con una ingesta limitada de calorías deberían incluir cantidades moderadas de alubias (incluyendo productos de soja), guisantes y lentejas.

## YODO

El aporte suficiente de yodo es importante para el desarrollo mental de los bebés y para un buen metabolismo durante toda la vida.

La deficiencia de yodo ha sido un problema importante en todo el mundo. Los niveles de yodo del suelo, especialmente en áreas alejadas de la costa, son a menudo demasiado bajos para proporcionar niveles adecuados en los alimentos vegetales. Los adultos necesitan obtener entre 150 y 500 microgramos (mcg) diarios de yodo, siendo la mitad lo adecuado para los niños.

La excesiva ingesta de yodo puede perjudicar a algunas personas.

Algunos países añaden yodo a la sal mientras que otros, incluyendo el Reino Unido, confían en añadir yodo a los piensos para el ga-

nado para aumentar los niveles de yodo en los productos lácteos. Puesto que los productos lácteos vienen con grasa saturada no deseada, y puesto que la sal eleva la presión sanguínea, ninguna de las dos estrategias es ideal para la salud.



Las algas marinas pueden ser una buena fuente de yodo, aunque podría ser difícil asegurar una ingesta adecuada y no excesiva.

Se puede asegurar una ingesta de yodo correcta consumiendo entre 15 y 30 gramos de alga kelp (kombu) durante todo un año, tomada en pequeñas cantidades al menos una vez por semana, o también con dos tabletas de kelp por semana, cada una con un contenido declarado de al menos 150 microgramos de yodo (el contenido real a menudo es mayor), o también con un suplemento diario que contenga de 100 a 150 microgramos de yodo.

## SELENIO

El selenio juega un papel importante en muchos procesos del organismo y además actúa como antioxidante. Al igual que el yodo, el contenido de selenio de los vegetales varía enormemente en función de los niveles del suelo.

La ingesta de selenio en el Reino Unido es mínima en quienes comen carne y algo menor todavía en los vegetarianos y veganos.

Como el yodo, las cantidades excesivas pueden ser perjudiciales.

# ENEMOS...?



Las nueces de Brasil son la fuente vegetal más rica de selenio - tan sólo con diez a la semana se obtiene una cantidad adecuada.

Un suplemento diario que contenga de 50 a 100 microgramos de selenio también sería correcto.

## HIERRO Y ZINC



Los alimentos vegetales integrales generalmente proporcionan mucho hierro, aunque es importante comerlos junto con alimentos ricos en vitamina C como las naranjas, pimientos, verduras de hoja, brécol y coliflor, para potenciar la absorción del hierro. Los alimentos integrales también

son ricos en zinc. La absorción tanto de hierro como de zinc de los cereales se incrementa al elaborar pan. Germinar los cereales, las judías y las lentejas también mejora la disponibilidad mineral además de constituir una sabrosa aportación para las ensaladas.



## VITAMINA D

Cuando el sol está alto en el cielo (cuando tu sombra no es mucho más larga que tú), la acción de la luz solar sobre la piel proporciona vitamina D de sobra y no hay necesidad de obtenerla a partir de los alimentos.

Para una persona de piel clara la exposición de tan sólo 15 minutos sobre las manos y el rostro (sin filtro solar) es suficiente para cubrir los requisitos básicos. Las personas con piel muy oscura pueden necesitar hasta una hora. Una exposición más prolongada aporta poco beneficio y en cambio aumenta el riesgo de quemaduras y cáncer de piel. La forma más eficaz de aumentar la producción de vitamina D es exponer más superficie de piel.

La exposición al sol puede ser especialmente útil en las últimas semanas en que la exposición al sol alto es factible (septiembre/octubre en el Reino Unido). Después de esto, dependemos de la ingesta dietética y de las reservas acumuladas hasta que la exposición solar sea de nuevo suficiente. Unas buenas reservas pueden proporcionar niveles adecuados de vitamina D durante al menos unos cuantos meses.

La ingesta dietética de vitamina D generalmente no es suficiente por sí misma para mantener unos buenos niveles. Si el invierno es largo o la exposición al sol ha sido limitada, puede resultar útil un suplemento de 10 a 20 microgramos diarios de vitamina D.



El suplemento VEG 1 de la Vegan Society es una fuente práctica de vitamina B12, vitamina D, yodo y selenio a un coste muy bajo: £4.99 (6.25 EUR) para el aporte de tres meses de un adulto o de seis meses de un niño menor de 12 años.

Otros nutrientes son generalmente aportados de forma correcta a partir de una ingesta variada de alimentos vegetales no refinados.



## PARA MAS INFORMACION...

### **Unión Vegetariana Española (UVE)**

Apartado de Correos 348 03800 Alcoy (Alicante)

[www.unionvegetariana.org](http://www.unionvegetariana.org)

Email: [info@unionvegetariana.org](mailto:info@unionvegetariana.org)



### **Asociación Vegana Española (AVE)**

Apartado Postal 478 29740 Torre del Mar (Málaga)

[www.ivu.org/ave](http://www.ivu.org/ave)

Email: [ave@ivu.org](mailto:ave@ivu.org)



### **Unión Vegetariana Internacional (IVU)**

[www.ivu.org/spanish](http://www.ivu.org/spanish)

Email: [espanol@ivu.org](mailto:espanol@ivu.org)



### **Unión Vegetariana Latino-Americana (UVLA)**

[www.ivu.org/uvla](http://www.ivu.org/uvla)

Lista de correo: <http://ar.groups.yahoo.com/group/ivu-latina/>



Para estos y otros libros sobre alimentación vegetarianana/vegana visitar la página de la UVE: [www.unionvegetariana.org](http://www.unionvegetariana.org)

© Folleto informativo original de la Vegan Society (Reino Unido)

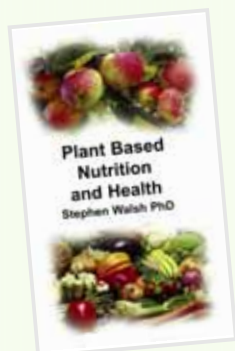
The Vegan Society Donald Watson House 21 Hylton Street Hockley Birmingham B18 6HJ

Tel. +44 (0)121 523 1730 Email: [info@vegansociety.com](mailto:info@vegansociety.com) [www.vegansociety.com](http://www.vegansociety.com)

Traducido y reproducido por la Unión Vegetariana Española bajo autorización expresa de la Vegan Society

Traducción realizada por David Román, octubre 2008

### **Materiales de la Vegan Society (en inglés):**



Para un análisis detallado de las ventajas de la alimentación basada en vegetales, consultar el libro *Plant Based Nutrition and Health*, de Stephen Walsh (£7.95).



Para información sobre alimentación sana para niños, consultar el libro *Raising your Vegan Infant - with Confidence*, de Sandra Hood (£9.99)

Para estos y otros libros, y también para el VEG 1, visitar [www.vegansociety.com/shop](http://www.vegansociety.com/shop). Para información sobre la vit. B12 en el mercado español, visitar [www.unionvegetariana.org/b12.html](http://www.unionvegetariana.org/b12.html)

Ejemplar gratuito para divulgación impreso por

Unión Vegetariana Española (UVE) Apartado de Correos 348 03800 Alcoy

[www.unionvegetariana.org](http://www.unionvegetariana.org) Email: [info@unionvegetariana.org](mailto:info@unionvegetariana.org) Tel. 69 22 44 111



Impreso en papel reciclado