

La salud y el COVID-19: ¿los veganos corren más riesgo es esta época de pandemia?

26 mayo, 2020



Las dietas veganas aportan muchos nutrientes que nos mantienen en buen estado de salud, siempre y cuando sean completas. Cómo remplazar los alimentos de origen animal que contienen proteínas, vitaminas y minerales esenciales. El hierro, la sal yodada y las vitaminas B12 y D.

Es tendencia. En Argentina cada vez son más las personas que eligen no consumir carnes, huevos ni lácteos. Se estima que hoy entre 4 al 5% de los argentinos optan por una alimentación vegetariana. Se trata de un estilo de vida global, reflejado en la población de la mayoría de los países en un porcentaje que oscila entre 3 y 5 %, excepto en India, donde ronda el 35%.

Los profesionales de la salud hoy ponen el acento en una alimentación equilibrada para aumentar las defensas. Según la Sociedad Argentina de Nutrición (SAN), “las dietas vegetarianas adecuadamente planificadas son saludables y nutricionalmente adecuadas. Pueden proporcionar beneficios para la salud en la prevención y en el tratamiento de ciertas enfermedades”. Inclusive hay evidencia científica de que al consumir más cantidad de frutas y vegetales, se favorece a la salud en general.

Para evitar carencias nutricionales es preciso contar con una guía a través del asesoramiento profesional (nutricionista), previa evaluación del estado clínico a partir de una consulta médica. Por qué: pueden detectarse déficits, por ejemplo, de hierro, vitamina B12 o vitamina D, entre otras.

Los nutrientes críticos en el vegano son: proteínas, hierro, zinc, vitamina B 12, vitamina D, yodo, ácidos grasos omega 3, vitamina A y calcio. En todas las etapas de la vida son importantes y más aún durante el embarazo, lactancia, infancia y en deportistas de cualquier edad.

Menú 5 pasos y cómo suplir los alimentos de origen animal en los veganos

Hay un plato o menú ideal para las personas que no consumen carnes, huevos, lácteos ni sus derivados. Son cinco grupos de alimentos que en conjunto reemplazan a las proteínas de la carne de origen animal y el mayor aporte proteico viene de las legumbres.

Los grupos de alimentos son:

Proteínas vegetales: reemplazan principalmente a las carnes. Está integrado por legumbres, levadura nutricional en polvo, frutos secos, germen de trigo, algunas semillas y derivados de la soja como el tofu. Se destacan lentejas, garbanzos, porotos de diversos colores, soja, arvejas y habas secas.

Vegetales: es recomendable elegirlos de todos los colores, porque cada uno tiene un nutriente distinto, de temporada y de producción local. Es el grupo más abundante en el plato del vegetariano.

Granos enteros o integrales: avena, quinoa, amaranto, trigo y arroz integral.

Frutas: todas son saludables y conviene elegir las de estación. En la temporada fría, la vitamina C es central para prevenir enfermedades invernales. Al igual que las verduras, aportan antioxidantes y fortalecen el sistema inmunológico protegiendo las células. Lo sugerido es elegir de todos los colores y en especial las de producción local, aunque también las que provienen de otras provincias y resultan esenciales para este momento del año como los cítricos.

Calcio: presente en coles (brócoli, coliflor, repollito de brucas, repollo y kale), semillas de sésamo y de amapola (hidratadas unos 15 a 20 minutos y molidas), bebidas de soja y tofu, ambos fortificados.

Esenciales y ausentes: hierro y vitamina B12

Este grupo de personas (veganos), al no comer alimentos de origen animal, no logran cubrir el requerimiento de vitamina B12, que es vital para la formación de glóbulos rojos, desarrollo y mantenimiento neurológico, y para evitar obstrucción arterial que podría producir trombosis, ACV o infartos. Entonces, la persona que lleva una alimentación vegana debe suplementarse con vitamina B 12 en gotas o comprimidos. Si bien son de venta libre, es muy recomendable realizar determinaciones bioquímica indicadas por el médico y el nutricionista es el profesional adecuado para planificar una alimentación equilibrada.

La determinación bioquímica además ayudará a saber si hace falta suplementar vitaminas y minerales como el hierro o la vitamina D.

El hierro de origen vegetal se absorbe en menor proporción que el de origen animal. Por lo tanto, también es muy importante consumir diariamente algunas de las fuentes de alimentos que los contienen, como pasas de uva, germen de trigo, acelga, espinaca, palta, perejil, garbanzos y lentejas, brotes de alfalfa, remolacha, almendras y pistachos, quinoa, avena, habas secas o frescas, sésamo negro. La clave: acompañar estos alimentos con frutas que contienen vitamina C, lo ideal es el limón. Presente también en tomates, pimiento y kiwis, la vitamina C, favorece la absorción del hierro.

Vitamina D y sal de mesa yodada

Para obtener vitamina D tenemos que tomar sol: la sintetiza nuestro cuerpo al exponernos a la luz solar. Lo sugerido es exponer brazos y rostro, entre 15 a 30 minutos diarios sin

protector solar. No obstante, si en los análisis se manifestara déficit de vitamina D, es preciso ingerir un suplemento.

La sal común de mesa es yodada, mineral del que carece el agua en nuestra región cuyana y es la recomendada por los profesionales. En caso de optar por otras sales, se recomienda la marina fortificada con yodo.

Información suministrada por el Departamento de Educación para la Salud, Ministerio de Salud, Desarrollo Social y Deportes. Producción: Prensa de Gobernación.

Contacto para entrevistas:

Nutricionista Fátima Ghazoul – **261 525-1886**.

Nutricionista especializada en alimentación vegana Evelin Sánchez – **261 555-5565**.

Fuente: Prensa Gobierno de Mendoza