



7 nutrientes importantes para personas veganas o vegetarianas

Cada vez hay más personas que dejan de comer carne o pescado. Esto puede ser por motivos de salud, para cuidar el medio ambiente o por respeto a los animales.

Una dieta **vegana o vegetariana** puede ser muy saludable, pero hay que planificarla bien para evitar problemas de salud.

Aquí te explicamos 7 nutrientes muy importantes para estas dietas.

1. Vitamina B12

Es el único nutriente que debe tomarse obligatoriamente como suplemento.

¿Por qué es importante?

Ayuda a hacer **glóbulos rojos**, a cuidar el cerebro y a crear **el ADN**.

La vitamina B12 está en los alimentos

Persona vegetariana: que no come ni carne ni pescado, pero sí comen huevos, derivados de la leche o miel.

Persona vegana: Persona que no come ningún alimento de origen animal.

Nutrientes: Sustancia de los alimentos que ayuda al cuerpo a crecer y a estar sano.

Glóbulos rojos: Células de la sangre que llevan oxígeno en todo el cuerpo.

ADN: Molécula que contiene la información genética del cuerpo. Determina cómo somos y cómo funciona nuestro cuerpo.

Anemia: Problema de salud causado por tener pocos glóbulos rojos o poco hierro.

que vienen de los animales,
por eso las personas veganas y vegetarianas
deben tomarla como suplemento. Por ejemplo, con
pastillas.

Si falta, puede causar cansancio,
problemas de memoria **y anemia**.

¿Cómo puede tener la vitamina B12 una persona vegana o vegetariana?

Toma suplementos:

- Tomar una pastilla
de **1.000 microgramos**
dos veces a la semana. Por ejemplo: una el lunes y
una el jueves.
- O bien tomar una pastilla
de **2.000 microgramos**
una vez a la semana. Por ejemplo: cada domingo.

Los **microgramos** son una unidad muy pequeña
para medir la cantidad de vitaminas.
No hay que sufrir si parece mucho:
el cuerpo solo coge lo que necesita y
elimina lo que no necesita.

También hay alimentos como bebidas vegetales
o cereales que llevan B12 añadida.
Pero aunque comas,
es mejor tomar igualmente un suplemento.
Así estás seguro o segura de que no te falta.

2. Hierro

El hierro es un mineral muy importante para el cuerpo.

Ayuda a tener energía y a evitar la anemia.

Podemos encontrar hierro en:

- alimentos de origen animal, como la carne,
- alimentos vegetales, como las lentejas, las espinacas o el tofu.

Pero el cuerpo no aprovecha igual de bien el hierro de cada alimento.

- El hierro de la carne es más fácil de utilizar para el cuerpo.
- El hierro de las plantas es más difícil de utilizar.

Ejemplo: si comes 1 plato de carne y 1 plato de lentejas con la misma cantidad de hierro, el cuerpo saca más provecho del hierro que lleva la carne.

Esto no quiere decir que el hierro vegetal sea malo. Quiere decir que hay que comerlo de una manera que el cuerpo lo pueda utilizar mejor.

Por ejemplo, comiendo fruta con mucha vitamina C, como naranja o kiwi,

en la misma comida que el hierro.

¿Dónde encontrar hierro vegetal?

- Legumbres
- Tofu
- Quinoa
- Semillas de calabaza
- Espinacas y acelgas
- Fruta seca

Para que el cuerpo lo utilice mejor:

- Come alimentos con vitamina C (como naranjas o pimientos) a la vez.
- Evita tomar té, café o calcio justo antes o después.

3. Omega-3

Los omega-3 son grasas buenas para el cerebro y el corazón.

¿Cómo puede tener Omega-3 una persona vegana o vegetariana?

- Comiendo semillas de chía, lino o cáñamo
- Cuando come nuevos

¿Cómo asegurar que tu cuerpo tiene suficiente Omega-3 si eres una persona vegana o vegetariana?

Las personas que comen pescado ya tienen DHA y EPA, que son dos tipos de Omega-3. Pero si no comes pescado, puedes tener problemas para conseguir el Omega-3. Una solución es tomar un suplemento de omega-3 hecho con microalgas.

¿Qué son las microalgas?

Son unos seres vivos muy pequeños que viven en el mar. Con estas algas se hacen pastillas o gotas de omega-3 para personas que no comen pescado. Ejemplo: En la farmacia puedes encontrar una caja que dice: "Omega-3 de algas — apto para veganos."

4. Proteína

Las proteínas son muy importantes para los músculos y el cuerpo.

Algunos alimentos con proteínas que pueden comer personas veganas y vegetarianas son:

- Soja,
- Quinoa,
- Cigarros

Un truco es combinar legumbres con cereales, como lentejas o arroz, para que el cuerpo tenga

todos los **aminoácidos** que necesita.
No es necesario que comas las legumbres y los cereales
en la misma comida,
puede ser uno para comer y uno para cenar, por ejemplo.

Aminoácidos: Partes pequeñas de las proteínas. Son necesarios para el cuerpo.

5. Calcio

El calcio hace más fuertes los huesos y los músculos.

¿Qué puede comer una persona vegana o vegetariana para tener suficiente calcio en el cuerpo?

- Almendras
- Tofu con calcio
- Brócoli y col arriesgada

Para que el cuerpo aproveche bien el calcio
hace falta que comas vitamina D.

6. Vitamina D

Ayuda a que el cuerpo aproveche mejor el calcio
y a tener un buen sistema inmunitario.

¿Qué puede hacer una persona vegana o vegetariana para tener suficiente vitamina D en el cuerpo?

- Toma el sol 10 o 15 minutos al día.
- También puedes tomar un suplemento de vitamina D3 de origen vegetal, que venga de las plantas.

7. Zinc y yodo

- **Zinc:** ayuda a defender el cuerpo y a curar heridas. Lo puedes encontrar en legumbres, frutos secos, semillas y cereales integrales.
- **Yodo:** cuida la tiroides. Lo puedes tener en el cuerpo con sal yodada, algas y algunos vegetales.

Sal yodada: Sal de cocina que lleva yodo, un mineral importante para el cuerpo.

Recuerda: si tienes dudas sobre cómo comer bien, habla con un dietista-nutricionista.

Autora: Júlia Farré — dietista-nutricionista
Instagram: @julia_farre_moya

Artículo de la revista Veritas 177 (sección Salud) adaptado a Lectura Fácil.

Equipo de validación: Joan Rosselló, Joel Cabrera, María Arenas, Juanpe Ventura.

Dinamizadora y coordinación: Sandra Jiménez

(TEB 100% capaces)

Todos los procesos de adaptación y validación se realizan conforme con la Norma UNE 153101:2018 de lectura fácil, de acuerdo con los estándares de Easy tone Read de Inclusion Europe. La validación está hecha por personas con discapacidad intelectual, que cuentan con los apoyos necesarios para llevar a cabo la tarea. Así mismo, tanto la formación como la adaptación y la validación, disponen de un sistema de Gestión de la calidad certificado por Lloyd's Register Quality Assurance, según la norma ISO 9001:2015.

