

33º Congreso Mundial Vegetariano

Chiang Mai, Tailandia, 4 - 10 de Enero de 1999

Necesidades nutricionales de los vegetarianos



Charla impartida por Robert I-San Lin, Ph.D., CNS, FICN

Aunque las dietas vegetarianas pueden aportar muchos beneficios para la salud, muchas de ellas pueden aumentar el riesgo de ciertas deficiencias nutricionales. La mayoría de alimentos derivados de plantas no contienen vitamina B12 y son bajos en metionina, hierro, zinc, vitamina A y vitamina B6. Estas deficiencias son particularmente peligrosas durante periodos de crecimiento rápido y de estrés fisiológico, como son el periodo neonatal hasta el principio de la adolescencia, el embarazo, el amamantamiento, las edades avanzadas y ciertas enfermedades debilitantes.

La vitamina B12 es sintetizada por bacterias, muchos hongos y algas unicelulares, pero no por animales y plantas superiores. En el cuerpo, la vitamina B12 funciona como receptor de metilo en la formación de tetrahidrofolato (THF) y como donante de metilo en la formación de metionina. Los veganos corren especialmente el riesgo de desarrollar daños neurológicos por deficiencia de vitamina B12, porque muchas dietas vegetarianas tienen un alto contenido en ácido fólico, que puede mitigar el desarrollo de la anemia pero deja que continúe el daño neurológico que es menos perceptible. Para prevenir una deficiencia de vitamina B12, los veganos deben consumir cantidades adecuadas variadas de hongos, algas, alimentos fermentados o un buen suplemento de multivitaminas y minerales.

Los veganos tienen también un mayor riesgo de falta de vitamina A. Las verduras de hoja contienen cantidades abundantes de pro vitaminas A, por ejemplo, beta-caroteno. El consumo de verduras ricas en beta-caroteno puede proporcionar al cuerpo la vitamina A necesaria. Algunas personas que consumen una cantidad adecuada de beta-caroteno sufren una deficiencia de vitamina A por el consumo de cantidades insuficientes de grasas junto con vegetales ricos en caroteno, y deficiencias en la dieta de hierro y zinc. Por consiguiente, se recomienda a los vegetarianos consumir verduras de hoja oscura con alguna grasa, también levaduras inactivas, especias, guisantes, extracto de malta, cacao, y ciertas verduras de hoja ricas en hierro. Muchas semillas y frutos secos son una buena fuente de zinc y son recomendables para los vegetarianos, especialmente, las almendras, los cacahuetes, los anacardos, las nueces de Brasil, las pacanas, las semillas de calabaza y cucurbitáceas, las semillas de sésamo, el mijo. Todos ellos ayudan a prevenir la falta de vitamina A, hierro y zinc.

En término medio, el desarrollo y crecimiento de los niños vegetarianos es más lento que el de los niños no vegetarianos, y los vegetarianos adultos tienen un tamaño corporal ligeramente más pequeño que los adultos no vegetarianos. Entre los factores

que contribuyen se incluye la ingestión de calorías, zinc, hierro, metionina, lisina, ácido araquidónico, calcio y fósforo. Incrementando la toma de estos nutrientes durante la infancia y a través de todo el periodo de crecimiento puede mejorar la tasa de crecimiento y promover un cuerpo más grande. Sin embargo, un rápido crecimiento y un cuerpo más grande no significan necesariamente mejor salud y más longevidad.

Con el incremento del consumo de aceites vegetales hidrogenados y ricos en ácido graso omega 6, los vegetarianos se enfrentan al riesgo de una deficiencia en ácidos grasos omega 3, particularmente los ácidos eicosapentaenoico y docosahexaenoico, que son importantes para la estructura de las células nerviosas y la hemostasia. Estos problemas serán tratados.

El Dr. Robert I. Lin ha sido el Vicepresidente de la Compañía Internacional Nutricional desde 1989, responsable de la investigación nutricional de los productos, desarrollo tecnológico de la producción e investigación clínica. El Dr. Lin es un respetado nutricionista y destacado científico. Estudió Medicina Nuclear y Biofísica en la Universidad de California, Los ángeles (UCLA). Su formación post-doctoral se centra en la nutrición, enfermedades metabólicas y biotecnología e ingeniería genética. Durante la tres últimas décadas ha dirigido investigaciones y dado clases para promocionar la salud y prevenir enfermedades. Sus intereses están principalmente en los campos de la nutrición y las enfermedades degenerativas, la prevención y tratamiento de la obesidad y la nutrición deportiva.

Robert I-San Lin, Ph.D., CNS, FICN

*Nutrition International Company
P.O. Box 50632, Irvine, CA 92619-0632, USA
Fax 949-8546170, Email: drmlin@hotmail.com*