

## DIETAS *PLANT-BASED*



Las dietas basadas en vegetales, o las catalogadas como “*plant-based*”, se basan en la presencia mayoritaria en todas las comidas de verduras y hortalizas, frutas, legumbres, cereales y derivados, tubérculos, semillas y frutos secos. Y de hecho, encajan con todas las recomendaciones que se dan desde la mayoría de sociedades científicas, ya que estos alimentos tienen un gran contenido en agua, fibra, vitaminas, minerales y otros componentes antioxidantes que juegan un papel beneficioso muy importante en relación a la salud global. Entonces, sobre esta estructura, es decisión de cada uno incluir alimentos de origen animal como huevos, lácteos, pescado y carne.

**Estas dietas pueden ser nutricionalmente completas si se planifican correctamente, y por eso es importante contar con el apoyo de un dietista – nutricionista que ayude a dar las herramientas para que sean adecuadas tanto en población general como en pediatría, embarazo, lactancia o deporte.**

Existen muchas versiones de estas dietas. ¿Son todas adecuadas?

La **dieta vegetariana estricta** no incluye ningún alimento de origen animal y por lo tanto la forman únicamente los alimentos comentados al inicio. Se puede incluir dentro del **veganismo**, un concepto que va más allá de la alimentación ya que también tiene en cuenta todo el estilo de vida. En cambio, la **dieta vegetariana** puede incluir huevos y/o lácteos, denominándose entonces con los prefijos **ovo-** y/o **lacto-** y **-vegetariana**.

**Ambas pautas, sean estrictas o no, se deben suplementar con vitamina B<sub>12</sub> de forma crónica y correcta, prescrita por el mismo dietista – nutricionista o un médico. Sólo se deben suplementar otros nutrientes si de forma excepcional no se pueden cubrir con la alimentación (hierro, ácidos grasos  $\omega$ -3, vitamina D, calcio, magnesio, zinc, etc.).**

Existen corrientes más extremistas:

- Dieta **frugívora**: vegetariana estricta a base de fruta, y a veces frutos secos
- Dieta **crudívora**: vegetariana estricta sin cocer los alimentos a más de 42-47°C.

Aunque se puedan incluir comidas que sigan estas dos últimas filosofías sin desequilibrar la dieta, *seguirlas de forma total puede ser deficiente en algunas etapas de la vida y es por esto que las diferentes sociedades científicas de nutrición y alimentación las desaconsejan.*

Hay una corriente que crece de forma exponencial en la población, que es la de reducir el consumo de carne o bien evitarlo, pero manteniendo por ejemplo el pescado: la dieta **pescovegetariana**.

La **dieta macrobiótica** se podría incluir aquí, pero no tiene ninguna definición concreta ya que se basa en la filosofía *Ying-Yang* buscando un equilibrio físico y emocional, y por ese motivo puede tener más de una interpretación y se puede llevar más o menos al extremo, excluyendo diferentes grupos de alimentos.



También se potencian iniciativas colectivas como el “*meatless monday*” en restaurantes o escuelas, donde se excluye la carne todos los lunes para concienciar a la población del gran o excesivo consumo de carne que se hace, aunque muchas veces también se excluya el pescado. Se tiene que remarcar que aunque por salud se pueda mantener el consumo de carne blanca fresca en la dieta al tener una proteína de alto valor biológico, se tiene que evitar el consumo de carne roja o procesados cárnicos (embutidos, curados, ahumados...) de forma diaria, ya que se relaciona directamente con un mayor riesgo de cáncer y tiene un gran impacto ambiental.

Existen diferentes **motivos** para seguir esta diversidad de dietas (ética, religión, sostenibilidad ambiental, salud, economía, etc.), pero el objetivo de todas ellas es común: que sean suficientes en energía y nutrientes y sobretodo satisfactorias, evitando el consumo de productos procesados o industriales, refrescos o bebidas alcohólicas, cereales refinados, galletas y otra bollería de forma diaria.

