



# CLASE 2

## NUTRIENTES ESENCIALES

---

**RUTH MEDINA**

DIETISTA ESPECIALIZADAS EN DIETA VEGANA



01 **¿QUÉ NUTRIENTES NECESITAS INTEGRAR?**

02 **¿EN QUE CANTIDAD?**

03 **HABLAMOS SOBRE LA PROTEÍNA**

# CALCIO

- Mineral necesario para una masa ósea saludable.
- Recomendando obtener el calcio de alimentos vegetales integrales porque comiendo estos alimentos no solo cubrimos la ingesta de calcio sino que nos beneficiamos de otros compuestos muy saludables, necesarios para la salud y prevención de enfermedades
- IDR 800-1000 mg/día
- 1 ración de almendras o crema de almendras (15 gr)
- 1 ración de tahini (15 gr)
- 1 ración de crucíferas (150 gr)
- 1 ración de hojas verdes (150 gr) (excepto acelgas y espinacas, por los oxalatos)
- 1 ración de tofu fijado en calcio, tempeh (150 gr) o bebida de soja con calcio
- Bebidas vegetales enriquecidas



# OMEGA 3

- **Aceite de semillas de lino (5gr)**
  - **Semillas de lino molidas (15 gr)**
  - **Semillas de chía (18 gr)**
  - **Nueces (35 gr)**
  - **Semillas de cáñamo (40 gr)**
- 
- **Reducir el consumo de aceites ricos en omega-6 para que haya un buen equilibrio entre omega 3 y omega 6:**
  - **No consumir aceites de semillas (girasol) maíz o soja, margarinas ni productos procesados que los contengan**
  - **Si consumes aceite que sea de oliva, canola virgen ya que es bajo en omega 6**



# YODO

- **Recomendaciones nutricionales prácticas para aportar el yodo necesario en la alimentación plant-based: Usa sal yodada (2g/día)**
- **Los adultos sanos necesitan 150 mcg de yodo/día**
  
- **Que no sea sal marina, porque puede no contener unas cantidades significativas de yodo. Solo la sal que está etiquetada como yodada**

# Selenio

- **Oligoelemento antioxidante que protege las células del daño de los radicales libres, reduce el riesgo de cáncer y cardiopatía y ayuda a regular la función tiroidea**
- **Fuentes vegetales clave: Coquitos o nueces de Brasil (4 a la semana es suficiente)**

## Déficit:

- **Hipotiroidismo o tiroiditis autoinmune (como Hashimoto).**
- **Cansancio, niebla mental, debilidad muscular.**
- **Mayor riesgo de infecciones.**



# B12

- **Protege los nervios y participa en la formación de mielina, una sustancia que recubre las neuronas.**
- **Sin B12, pueden aparecer daños neurológicos irreversibles, incluso si no hay anemia.**
- **Es necesaria para producir glóbulos rojos sanos.**
- **Su déficit puede causar anemia megaloblástica, con síntomas como fatiga, palidez o debilidad.**
- **Participa en la creación y mantenimiento del material genético de las células.**
- **Una deficiencia puede causar agotamiento extremo, falta de concentración o confusión mental.**

# B12

- **Es de origen bacteriano, no animal**
- **A los animales se les suplementa**
- **Se encuentra en tierra y agua**
- **Veganos y vegetarianos se tienen que suplementar**
- **Suplemento de Cianocobalamina  
2000mg/semana**
- **Con productos enriquecidos (bebidas vegetales,  
yogures etc..) se puede llegar a las IDR aunque es  
más difícil**



# ZINC

- **El zinc es clave para que las defensas funcionen bien.**
- **Ayuda a combatir virus, bacterias y otros patógenos.**
- **Su déficit puede aumentar el riesgo de infecciones y ralentizar la recuperación.**
- **Ayuda en la comunicación entre neuronas.**
- **Su deficiencia se ha relacionado con problemas de concentración, ánimo bajo e incluso depresión.**

# ZINC

- **Mujeres adultas: 8 mg/día**
- **Hombres adultos: 11 mg/día**
- **Se absorbe mejor junto a vitamina c**
- **Muy fácil llegar a las idr con vegetales integrales**
- **Alimentos más ricos en zinc:**
  - **Semillas de calabaza**
  - **Avena**
  - **Tofu**
  - **Lentejas**
  - **Anacardos**

# VITAMINA D (el más frecuente)

El déficit de vitamina D no depende de la alimentación que llevas

## CAUSAS:

- NO TOMAR SUFICIENTE SOL
- NO CONSUMIR ALIMENTOS FORTIFICADOS/SUPLEMENTO (SI NO TOMAS SOL)

## SOLUCIÓN:

- TOMAR AL MENOS 20 MINUTOS DE SOL CADA DÍA
- SI NO PUEDES TOMAR SOL, SUPLEMENTA (600UI/DÍA PARA MANTENER, VITAMINA D3 **VEGANA**)

## **¿PARA QUE SIRVE?**

- **Sin vitamina D no se absorbe bien el calcio.**
- **Previene osteoporosis, fracturas y raquitismo.**
- **Regula el sistema inmune.**

## **DÉFICIT:**

- **Cansancio constante o debilidad muscular**
- **Dolor en huesos o articulaciones**
- **Infecciones frecuentes**
- **Bajo estado de ánimo o depresión**
- **Calambres, caída de pelo, insomnio**

# HIERRO 1/2

- El cuerpo de los veganos y vegetarianos aprovecha más el hierro y excreta menos
- Si se combina con alimentos con vitamina C su absorción se duplica o triplica
- Otro tip: Separa el té, café al menos una hora de las comidas, ya que los taninos que contienen dificultan la absorción del hierro
- Los alimentos ricos en betacarotenos (precursor Vit. a) como zanahoria, boniatos, mango, etc también mejoran la absorción
- Incluso se ha visto que la familia de las verduras Allium también la mejora: cebolla, ajo, puerro, etc.
- Y para aprovecharlo de forma óptima basta con poner en remojo las legumbres, cocerlas bien, al igual que los cereales integrales, frutos secos y semillas.

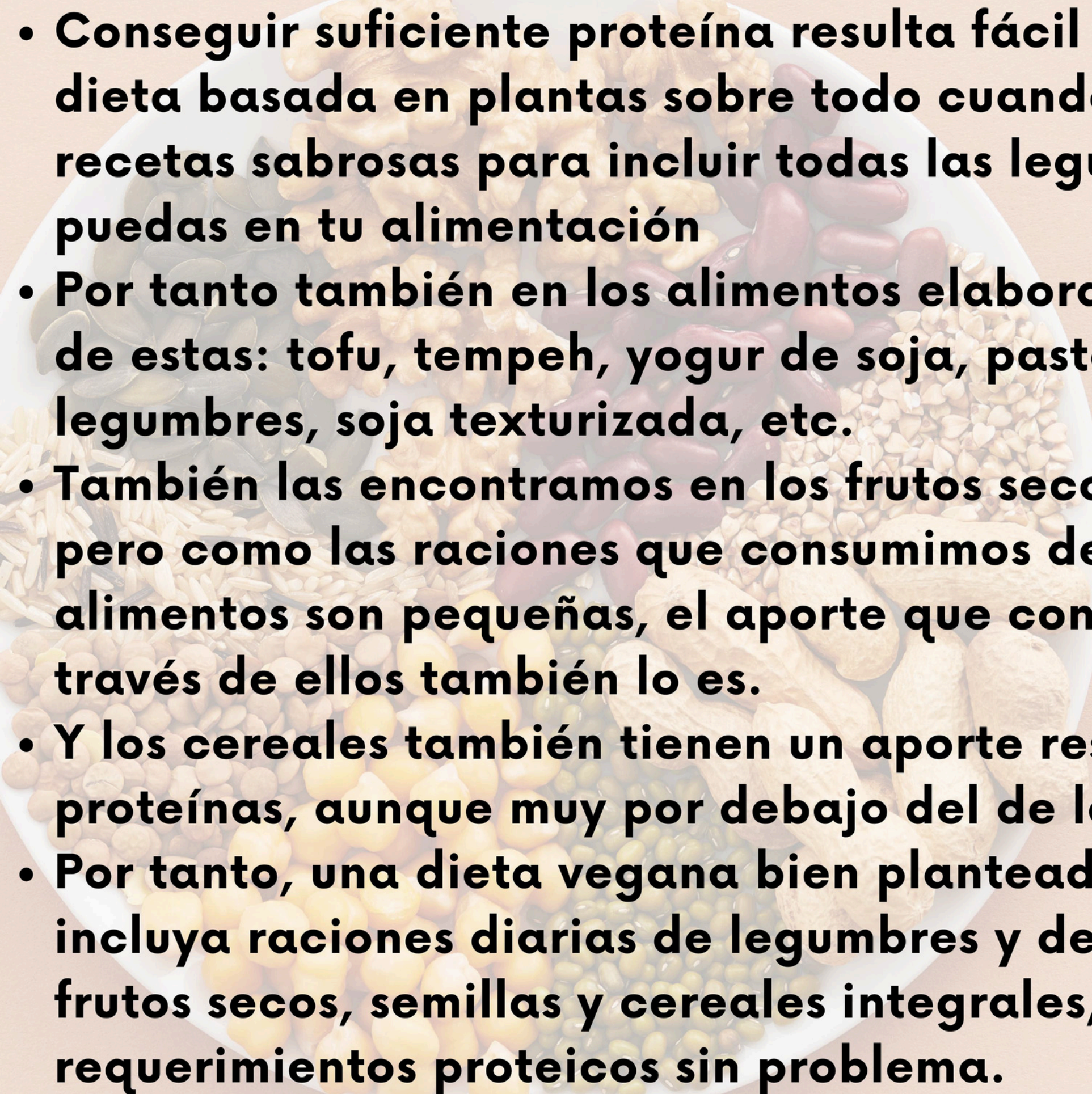
# HIERRO 1/1

- **Mineral esencial para mantener la salud sanguínea**
- Se recomienda:**
- **11 mg/día hombres adultos y mujeres postmenopausia**
  - **16 mg/día en mujeres adultas antes menopausia (edad fértil), embarazo y lactancia**
  - **ay 2 tipos de hierro y el más saludable es el no hemo que se encuentra en los vegetales integrales sin procesar: Legumbres, granos enteros integrales, frutos secos y semillas, hojas verdes y fruta desecada.**



# La última palabra sobre la proteína:

- Según datos de la European Food Safety Authority (EFSA), publicados en 2012 y actualizados en 2015, los requerimientos de proteína de la población europea son de 0,83 gramos por kilo de peso y día para adultos y ancianos sanos.

- 
- **Conseguir suficiente proteína resulta fácil con una dieta basada en plantas sobre todo cuando aprendes recetas sabrosas para incluir todas las legumbres como puedas en tu alimentación**
  - **Por tanto también en los alimentos elaborados a partir de estas: tofu, tempeh, yogur de soja, pasta de legumbres, soja texturizada, etc.**
  - **También las encontramos en los frutos secos y semillas, pero como las raciones que consumimos de estos alimentos son pequeñas, el aporte que conseguimos a través de ellos también lo es.**
  - **Y los cereales también tienen un aporte reseñable de proteínas, aunque muy por debajo del de las legumbres.**
  - **Por tanto, una dieta vegana bien planteada, que incluya raciones diarias de legumbres y derivados, frutos secos, semillas y cereales integrales, cubre los requerimientos proteicos sin problema.**

# Errores comunes y cómo evitarlos

- No se suplementan correctamente con b12
- No comen suficientes legumbres o recurren mucho a proteína en polvo y/o carnes vegetales (Heura..)
- No comen suficiente grasas saludables provocando a largo plazo desequilibrios hormonales, no suficiente omega 3
- No utilizan sal yodada y no se suplementan. Riesgos: déficit de yodo -> desequilibrios hormonales -> hipotiroidismo
- No llegan a las kcal, comen poco/ayunan/se saltan el desayuno -> atracones, falta de energía