

Eliminar la ingesta de carne sin supervisión podría ser peligroso para su salud

El Ciudadano · 24 de abril de 2018

Los niños, adolescentes, embarazadas y adultos mayores deben tener una dieta rica en vitamina b12 , vitamina D y calcio.



La alimentación vegana y vegetariana bien planificada es apropiada para todas las etapas del ciclo vital sin embargo en caso de gravidez e infancia debe ser supervisada, así lo señaló Verónica Camejo, académica del **Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos de la Universidad de Chile (INTA)**, así lo señalo en un estudio realizado por la institución.

“La Asociación Americana de Nutricionistas dice que “la alimentación vegana (sin alimentos de origen animal), lacto-vegetarianas (sólo lácteos y derivados) y ovo-lacto-vegetarianas (huevo, lácteos y derivados) bien planificadas son apropiadas para todas las etapas del ciclo vital(...) No obstante, la misma organización recomienda que en situaciones especiales, como en embarazadas, nodrizas, niños y adolescentes, debe recibir asesoría de un especialista en nutrición”, añadió.

Diversos estudios publicados muestran las bondades de la alimentación vegetariana, hablan de beneficios antioxidantes, disminución del colesterol, mortalidad de cardiopatía isquémica menos del 25% y de cáncer total menos del 8%.

Sin embargo, otras investigaciones apuntan hacia mostrar las debilidades de una dieta sin carne, algunos niños ovo-lácteo vegetarianos mostraron un crecimiento idéntico al de niños que recibían una alimentación omnívora. No obstante, no ocurrió lo mismo con los niños veganos, ya que éstos tenían una talla más baja y eran más delgados.

Según Camejo, es recomendable la asesoría de un profesional en nutrición y que se le realice a los pacientes “una anamnesis detallada de las razones del porqué se cambió de hábitos alimentarios, especialmente en los adolescentes”.

Carencia de B12

Cuando la alimentación sin carne no es supervisada se pueden producir factores adversos como la deficiencia de vitamina B12, puesto que hasta hace unos años se

asumía que sólo los veganos hacían deficiencia de esta vitamina, sin embargo, un meta análisis con distintas dietas vegetarianas, encontraron que los vegetarianos, independientemente del tipo de dieta, características demográficas, lugar de residencia y edad, presentaban deficiencia de B12 (crucial para la producción de glóbulos rojos).

La **vitamina B12** ayuda al crecimiento y a combatir el envejecimiento, es utilizada para aumentar el metabolismo. La deficiencia de esta vitamina a largo plazo produce anemia megaloblástica, que a largo tiempo produce un aumento del nivel de homocisteína, sustancia que favorece el desarrollo de enfermedades cardiovasculares y cerebro vasculares.



Estudios han observado que hay deficiencia en mujeres embarazadas y con aumento del nivel de homocisteína y que entre el 25% al 86% de los niños vegetarianos hacen deficiencia de esta vitamina, siendo mayor en los veganos que en los vegetarianos.

Los recién nacidos de madres veganas, nacen con niveles de B12 marginales, los que podrían producir efectos metabólicos graves en el niño. Se recomienda que la mujer embarazada vegana o vegetariana se suplemente con esta Vitamina durante su embarazo y lactancia.

Proteína de origen animal vs proteínas de leguminosas

La calidad de la proteína está asociada al perfil de aminoácidos que esta contenga. Es así como la proteína de mejor calidad es la de origen animal (huevo, lácteos y carnes en general).

Por su parte, la proteína de las leguminosas carece en un aminoácido llamado metionina, pero si éste es aportado como mezcla, su calidad es comparable a las de origen animal. Es así que al agregar un cereal (arroz, fideos o semillas) se mejora su calidad. Por ello, el consumo de porotos con choclo, garbanzos con sésamo o lentejas con chía, son una excelente fuente de proteínas de buen valor biológico en las dietas vegetarianas.

Densidad mineral ósea, ingesta de calcio y vitamina D

El **riesgo de fracturas** son similares entre los niños con ovo-lácteo vegetarianos que los omnívoros. Sin embargo, **en niños y adolescentes veganos hay una menor densidad mineral ósea**, por consiguiente un mayor riesgo de fractura asociado al bajo consumo de calcio.

Si usted es fanático de los vegetales, hay diversas verduras ricas en calcio, tales como: frutos secos o leguminosas que son ricas en calcio (brócolis, espinaca, almendra, porotos, etc.) pero por contener oxalatos la absorción de este mineral es deficiente.

La vitamina D, es primordial para la retención del calcio en los huesos y su fuente principal es la luz solar. Los estudios mencionan que una latitud mayor a 40°,

incrementa el riesgo de deficiencia de esta vitamina.

Chile por su ubicación geográfica, sobre todo en la zona sur del país (Coyhaique 45°), se ha observado deficiencia de esta vitamina. Es por ello que el Ministerio de Salud como medida de prevención, recomienda su suplementación en todos los menores de un año del país.

Alimentos ricos en **vitamina D**, son los aceites de **pescado** y los pescados como sardina, **atún**, salmón son los alimentos que más concentran vitamina D, otras fuentes son los lácteos (**leche**, queso, yogurt, mantequilla, crema de **leche**), yema del **huevo**.

Decidir dejar de ingerir carnes es un cambio de vida que debe ser asesorado por un experto en nutrición, con el propósito de conseguir balancear una dieta sana que brinde la mayor cantidad de **vitaminas y nutrientes**.

Fuente: [El Ciudadano](#)

