

## POSTURA DE LA ASOCIACIÓN AMERICANA DE DIETÉTICA RESPECTO DE LAS DIETAS VEGETARIANAS

### POSITION OF THE AMERICAN DIETETIC ASSOCIATION: VEGETARIAN DIETS

CRAIG WJ, MANGELS AR

Asociación Americana de Dietética (ADA)  
Universidad Andrews, Berrien Springs, Michigan, EUA

---

La Asociación Americana de Dietética sostiene que las dietas vegetarianas -incluso aquellas estrictas- planificadas de modo apropiado, son saludables, nutricionalmente adecuadas, y pueden ser beneficiosas para la prevención y el tratamiento de ciertas enfermedades. Las dietas vegetarianas correctamente planificadas resultan apropiadas en toda etapa de la vida, incluyendo el embarazo, la lactancia, la infancia, la niñez, la adolescencia, y también para los deportistas. Una dieta vegetariana se define como aquella que no incluye carne (tampoco de ave ni mariscos), o productos que contengan estos alimentos. El presente artículo analiza los datos actuales relacionados con los nutrientes clave para los vegetarianos, incluyendo las proteínas, los ácidos grasos n-3, el hierro, el zinc, el yodo, el calcio, y las vitaminas D y B-12. Una dieta vegetariana puede satisfacer las dosis recomendadas de todos estos nutrientes. En algunos casos, los suplementos y los alimentos fortificados pueden ayudar a proporcionarlos. Un análisis basado en evidencia demostró que las dietas vegetarianas pueden ser nutricionalmente adecuadas durante el embarazo y arrojar resultados positivos en la salud de la madre y el hijo. Los resultados de un análisis basado en evidencia mostraron que una dieta vegetariana se asocia con un menor riesgo de muerte por enfermedad cardíaca isquémica. Los vegetarianos incluso parecen tener niveles más bajos de colesterol lipoproteico de baja densidad, menos presión arterial, y niveles más bajos de hipertensión y diabetes tipo 2 que los no vegetarianos. Además, los vegetarianos tienden a tener un IMC más bajo y una menor incidencia de cáncer. Las características de una dieta vegetariana que puede reducir el riesgo de enfermedad crónica incluyen una menor ingesta de grasas saturadas y colesterol, y una mayor ingesta de frutas, vegetales, cereales integrales, frutos secos, productos derivados de la soja, fibras y fitoquímicos. La variabilidad en las dietas de los vegetarianos hace que resulte imprescindible una adecuación personalizada. Además de esto, los profesionales de la nutrición y la alimentación pueden desempeñar un papel fundamental en la educación de los vegetarianos acerca de los nutrientes específicos, la compra de alimentos y su preparación, y las modificaciones que deben realizar a sus dietas para lograr satisfacer sus necesidades nutricionales.

*J Am Diet Assoc. 2009 Jul;109(7):1266-82*