

# Dietes vegetarianes i complements alimentosos

Els principals nutrients a tenir en compte en aquestes dietes són la **vitamina B12**, la **vitamina D**, el **ferro**, el **zinc**, el **iodo**, el **calci**, els **àcids grassos omega-3** i les **proteïnes**. A partir del tipus de dieta, sabrem quins són els nutrients a tenir en compte.



INGESTA DIÀRIA RECOMANADA	FONTS	DIETA			
		Flexivegetariana	Piscivegetariana	Vegetariana	Vegana
<b>FERRO</b> Dieta omnívora (mg): ♂ 9 ♀ 18 Dieta vegetariana (mg): ♂ 16 ♀ 32	<b>Marisc</b> (ferro hemo) Menys biodisponible (no hemo) en <b>llegums, llavors i espinacs</b> . Cal prendre aliments amb vitamina C i evitar la combinació amb te, cafè i làctics.	⚠ Controls rutinaris	⚠ Cal menjar marisc i controlar	⚠ Controls rutinaris	⚠ Controls rutinaris
<b>ZINC</b> ♂ 9,5 mg ♀ 7 mg	<b>Peix i formatge</b> . Menys biodisponible en <b>llavors i fruits secs, cereals integrals i llegums</b>	⚠ Controls rutinaris	✅	⚠ Controls rutinaris	⚠ Controlar i complementar si cal
<b>CALCI</b> 900 mg	<b>Làctics</b> Menys biodisponible en <b>col kale, col xina, bròquil, tofu fet amb calci, ametlles, sèsam i llegums</b>	✅	✅	✅	⚠ Controlar i complementar si cal
<b>IODE</b> 150 µg	<b>Carn, marisc i làctics. Sal iodada</b> <b>Algues</b> (algunes tenen contingut massa elevat, no prendre'n massa quantitat ni massa sovint)	⚠ Cal controlar i prendre sal iodada	⚠ Cal menjar marisc i controlar	⚠ Complementar si no es pren sal iodada	⚠ Complementar si no es pren sal iodada
<b>VITAMINA B12</b> 2 µg	<b>Carn i peix</b> Poca quantitat en <b>ous, làctics i productes fortificats</b> . Les algues no en són fonts vàlides	⚠ Controlar i complementar si cal	⚠ Controlar i complementar si cal	⚠ Imprescindible complementar	⚠ Imprescindible complementar
<b>VITAMINA D</b> 5 µg	<b>Peix i làctics</b> <b>Exposició solar</b> Poca quantitat en bolets exposats a radiació UV, en ous i productes fortificats	✅	✅	⚠ Complementar si no hi ha prou exposició solar	⚠ Complementar si no hi ha prou exposició solar
<b>OMEGA-3</b> ALA: 0,5% energia total EPA+DHA: 250 mg	<b>EPA+DHA: peix blau</b> <b>ALA: nous, lli, xia, pipes de carbassa, soja i els seus olis</b> . Cal equilibrar la ingesta d'omega-3 i omega-6	⚠ Prendre fonts vegetals cada dia i peix ocasional	✅	⚠ Prendre fonts vegetals cada dia i sinó complementar	⚠ Prendre fonts vegetals cada dia i sinó complementar
<b>PROTEÏNES</b> 0,83 g/kg pes corporal	<b>Ous i làctics. Llegums, fruits secs, llavors i cereals integrals</b> . Cal combinar-los per obtenir tots els aminoàcids	✅	✅	✅	⚠ Controlar i prendre fonts cada dia