

# Dietas vegetarianas i complementos alimentícios

Col·legi Oficial De Farmacèutics De Barcelona



Los principales nutrientes a tener en cuenta en las dietas vegetarianas son la **vitamina B12**, la **vitamina D**, el **hierro**, el **zinc**, el **yodo**, el **calcio**, los **ácidos grasos omega-3** y las **proteínas**. A partir del tipo de dieta, sabremos cuáles son los nutrientes a tener en cuenta.

		DIETA			
INGESTA DIARIA RECOMENDADA	FUENTES	Flexivegetariana	Pescetariana	Vegetariana	Vegana
<b>HIERRO</b> <i>Dieta omnívora</i> (mg): ♂ 9 ♀ 18 <i>Dieta vegetariana</i> (mg): ♂ 16 ♀ 32	<b>Marisco</b> (hierro hemo). Menos biodisponible (no hemo) en <b>legumbres, semillas y espinacas</b> . hay que tomar alimentos con vitamina C y evitar la combinación con te, café y lácticos.	⚠	⚠	⚠	⚠
		Controles rutinarios	Hay que comer marisco y controlar	Controles rutinarios	Controles rutinarios
<b>ZINC</b> ♂ 9,5 mg ♀ 7 mg	<b>Pescado y queso</b> . Menos biodisponible en <b>semillas y frutos secos, cereales integrales y legumbres</b> .	⚠	✓	⚠	⚠
		Controles rutinarios		Controles rutinarios	Controlar y complementar si es necesario
<b>CALCIO</b> 900 mg	<b>Lácticos</b> . Menos biodisponible en <b>col kale, col china, coliflor verde, tofu hecho con calcio, almendras, sésamo y legumbres</b> .	✓	✓	✓	⚠
					Controlar y complementar si es necesario
<b>YODO</b> 150 µg	<b>Carne, marisco y lácticos</b> . <b>Sal yodada</b> . <b>Algas</b> (algunas tienen contenido demasiado elevado, no hay que tomar mucha cantidad ni demasiado a menudo).	⚠	⚠	⚠	⚠
		Controlar y tomar sal yodada	Hay que comer marisco y controlar	Complementar si no se toma sal yodada	Complementar si no se toma sal yodada
<b>VITAMINA B12</b> 2 µg	<b>Carne y pescado</b> . Poca cantidad en <b>huevos, lácticos y productos fortificados</b> . Las algas no son fuentes válidas.	⚠	⚠	⚠	⚠
		Controlar y complementar si es necesario	Controlar y complementar si es necesario	Imprescindible complementar	Imprescindible complementar
<b>VITAMINA D</b> 5 µg	<b>Pescado y lácticos</b> . <b>Exposición solar</b> . Poca cantidad en setas expuestas a radiación UV, en huevos y en productos fortificados.	✓	✓	⚠	⚠
				Complementar si no hay suficiente exposición solar	Complementar si no hay suficiente exposición solar
<b>OMEGA-3</b> ALA: 0,5% energía total EPA+DHA: 250 mg	<b>EPA+DHA: pescado azul</b> . <b>ALA: nueces, lino, chia, pipas de calabaza, soja y sus aceites</b> . Hay que equilibrar la ingesta de omega-3 y omega-6.	⚠	✓	⚠	⚠
		Tomar fuentes vegetales cada día y pesacdo ocasional		Tomar fuentes vegetales cada día y sino complementar	Tomar fuentes vegetales cada día y sino complementar
<b>PROTEÍNAS</b> 0,83 g/kg pes corporal	<b>Huevos y lácticos</b> . <b>Legumbres, frutos secos, semillas y cereales integrales</b> . Hay que combinarlos para obtener todos los aminoácidos	✓	✓	✓	⚠
					Controlar y tomar fuentes cada día