

Empezando con la dieta vegana

Dudas y preguntas frecuentes.

Quien opta por el veganismo como forma de vida, como actitud diaria de respeto al resto de los animales y como consecuencia lógica del antiespecismo tiene que cambiar varios de sus hábitos. Sin duda alguna, el que más dudas y temores puede generar es la dieta. Años de propaganda por parte de empresas relacionadas con la alimentación, han generado una serie de mitos, prejuicios y verdades absolutas que finalmente se han convertido en normas y recomendaciones nutricionales asumidas por casi todas. Con este texto queremos ayudar a que se cuestione todo esto, que la gente se deshaga de los prejuicios, que vea que una dieta basada en vegetales puede ser perfectamente sana y que no hay que ser matemático, dietista o química para comer vegetariano.

Plantaremos una serie de preguntas muy comunes, preguntas que suelen surgir (de uno mismo o del entorno) cuando unx va a dar el paso al veganismo y las contestaremos con un lenguaje sencillo que facilite su comprensión y sobre todo su aplicación en el día a día.

-“¿Y qué vas a comer, lechuga?”

Sí, puedes comer lechuga claro. Lechuga y decenas de alimentos más. Esto no es más que una simplificación exagerada y también un intento de ridiculizar la dieta vegetariana asociándola a lo más parecido a comer hojas, que es comer lechugas y de paso deja caer la supuesta poca variedad de la misma. Sí, comemos hojas, semillas, frutos, raíces... Sería lo mismo que preguntar a las omnívoras si sólo comen chuletones de ternera.

Las posibilidades en la dieta vegetariana son enormes y dependerá más de las ganas o el tiempo que tengas para cocinar que de la variedad en sí. Es muy común que se tenga una serie de platos “estrella” que por distintas razones (rapidez, alimentos locales, gusto) se cocinan con mayor frecuencia. Por ser vegetariana no van a tener que hacer un plato nuevo cada día para que la dieta sea variada. No es necesario. Basta con que durante el día no te olvides de tomar algo más que por ejemplo un arroz o pasta; verduras, frutos secos, fruta... Intenta que semanalmente haya presencia de todos los alimentos. Seguro que adquieres unos hábitos y dinámicas propias pero suele facilitar las cosas “trucos” como por ejemplo “obligarte” a tomar en una semana los tres tipos de legumbres, o probar todos los colores de las frutas etc.

Es sencillo; se puede comer mal o bien llevando la dieta que se lleve, no por hacerte vegetariano tendrás que empezar a pesar cada ingrediente, ni a obsesionarte con seguir las pautas dietéticas, basta con un poco de información y sentido común.

-“El hierro está en la sangre de los animales y por lo tanto si solo comes vegetales tendrás anemia al poco tiempo” “Todos los vegetarianos tienen anemia”

El hierro está en la sangre de los animales porque lo han obtenido de su dieta. Es decir, una vaca, una cerda o una gallina no son capaces de sintetizar hierro, sus organismos no pueden crearlo “de la nada”. Es cierto que el hierro que hay en la sangre de los animales (y por lo tanto en los músculos, vísceras....) se absorbe en una proporción mayor (alrededor de un 20%) que el hierro que hay en los vegetales pues es un hierro que, podríamos decir, se encuentra de una forma más soluble, de ahí que su absorción sea mayor pues esta estructura no tiene que ser convertida. Obviamente nosotros como animales que somos podemos obtener el hierro de vegetales. Sin embargo el hierro que está en los vegetales (llamado hierro no hemo) tiene que convertirse a una forma en la que sea soluble, absorbible. De ahí que su porcentaje de absorción sea menor, de alrededor de un 5%. Este porcentaje puede aumentar o disminuir tanto para el hierro no hemo como para el hemo. Muchas cosas pueden influenciar en la cantidad de hierro no hemo que podemos absorber pudiendo alcanzar un porcentaje de absorción del 20% si seguimos algunas pautas:

- La vitamina C (ác. Ascórbico) aumenta la absorción de hierro, de hecho, es su mayor estimulante. Tomar alimentos ricos en esta vitamina junto a alimentos que contengan hierro aumenta la absorción del mismo. Es importante que la vit. C que se tome sea de productos crudos o lo menos cocinados posibles pues esta vitamina se destruye con facilidad en los distintos procesos del cocinado. Por ejemplo 100ml de zumo de naranja (un vaso pequeño) triplican su absorción (es interesante tener

en cuenta cosas como la fotooxidación, el tiempo transcurrido desde que se hace el zumo hasta que se bebe, etc.)

- La cantidad de hierro que tomas en la dieta también influye en la absorción. Esto es algo que iremos viendo pues no sólo le pasa al hierro. Cuanta menos cantidad de nutriente tienes, en muchas ocasiones, el organismo se vuelve más eficiente en su absorción o en mecanismos de reciclaje. Por supuesto esto no significa que puedas llevar una dieta muy baja en hierro pero que no pase nada porque vas a absorber el poco que tomes, pero por poner un ejemplo, en personas con bajos niveles de hierro la absorción del hierro no hemo puede pasar de un 2%-5% a un 20%-25%.

- El té (principalmente el negro), los vinos y el café aportan sustancias que reducen la absorción de hierro por lo que deberían evitarse tomar en general cerca de las comidas y en particular junto a comidas ricas en hierro. No sirve tomar té y por ejemplo una naranja pues el efecto de la vit. C no contrarresta el del té.

- Hay otros compuestos que también dificultan la absorción del hierro y que se encuentran en cereales integrales y legumbres. En este caso la vit. C sí puede contrarrestar el efecto de estos compuestos.

- Una buena manera de obtener este mineral es cocinar con utensilios de hierro fundido, sobre todo si cocinamos alimentos ácidos (tomate, cítricos, etc.) en ellos pues parte de ese hierro se disolverá y pasará a los alimentos.

Unos bajos niveles de hierro está más relacionados con pérdidas de sangre o con problemas de absorción que con motivos estrictamente de ingestión. De hecho suele ser una combinación de factores lo que termina en una anemia ferropénica.

Alimentos ricos en hierro (mg por 100 de porción comestible del alimento): Pimienta negra 28,86mg, soja 9,7mg, menta 9,5mg, germen de trigo 8,5mg, piñones 8,4mg, pipas de girasol 8,1mg, perejil 7,7mg, harina de soja 6,9mg, garbanzos 6,8mg, almendras 6,3mg, lentejas y judías 6,2mg, cacahuets 4,9mg, harina de avena 3,8mg, espinaca 2,7mg.

Otros temas sobre los que informarse podrían ser la anemia perniciosa o la anemia por ácido fólico.

-“Pero sino como lácteos, ¿de dónde saco el calcio?”

Se podría decir que son los lácteos (y dentro de ellos la leche) uno de los alimentos que más campañas y por tanto tergiversación y mitos arrastran. Se ha hecho la asociación de lácteos=calcio, además los huesos son blancos y los lácteos también por lo tanto tienen que tener mucho calcio. Hubo campañas fortísimas que asociaron el crecimiento exclusivamente a tomar leche. Por supuesto la leche tiene calcio, ¿cómo no va a tenerlo si va destinada a un ternero que tiene que crecer de unos 40kg a unos 160kg en 6 meses? La leche de un animal es un alimento perfecto para las crías de esa especie. Miles de años de evolución han hecho de cada leche una composición exacta y equilibrada en las que intervienen decenas de variables, ¿qué nos hace pensar que es apta para el consumo humano? ¿Puede alguien pensar que una osa bebiera leche de perra? Pues es igual de “antinatural” en nuestro caso.

Las humanas tenemos una enzima, la lactasa, que permiten digerir la lactosa, que es el azúcar de la leche. Esta enzima desaparece alrededor de los tres años, edad en la que se supone que el niño dejará de mamar. No es de extrañar por eso que la leche y productos lácteos sean uno de los alimentos que más alergias causen. Aparte de sus azúcares, poseen una proteína (caseína) muy difícil de digerir y que se adhiere a las mucosas intestinales formando una película densa que provoca mala absorción.

Respecto al calcio, como hemos dicho es cierto que los lácteos son ricos en ese mineral, aunque en la actualidad paradójicamente se dediquen a moler huesos, a sintetizar sales de calcio o a extraerlo de más leche y sumárselo a esa “gran cantidad de calcio que ya de por sí poseen” o a añadirles vitamina D. Pues bien, donde más osteoporosis hay (enfermedad ósea causada por pérdida de calcio que provoca huesos débiles con mayor facilidad de fracturarse) es en los países donde más lácteos se consumen. Esto se debe a que la cantidad total de calcio en nuestro organismo, su equilibrio, depende de múltiples factores, no sólo de la ingesta. De hecho limitar su pérdida por las heces y orina y aumentar su absorción son el 80%-90% del total del equilibrio de calcio. Esto se consigue de varias maneras:

- Para un correcto equilibrio del calcio es imprescindible la vitamina D; puede movilizar calcio de los huesos, es capaz de disminuir la pérdida de calcio en los riñones y sobre todo ayuda a su asimilación... Esta vitamina es fácil de obtener pues basta con 15 minutos de exposición al sol en manos y cara cuatro días por semana para sintetizar la suficiente cantidad de vitamina recomendada. Teniendo en cuenta que la luz solar y no sólo los rayos solares también permiten que se sintetice vit. D, que esta se puede acumular en el cuerpo y que nuestro clima nos proporciona incluso en invierno muchas horas de luz, es muy difícil que se produzca una carencia de esta

vitamina.

- Entre las sustancias que disminuyen la absorción de calcio o aumentan su pérdida están los oxalatos presentes en espinacas crudas, remolacha y chocolates por ejemplo, la cafeína y el alcohol que descalcifica los huesos.

- El ejercicio ayuda notablemente a la fijación del calcio.

- Hay mucha relación entre el exceso de proteínas (sobre todo de origen animal) y la pérdida de calcio por la orina. Esto tiene que ver por la relación azufre-calcio tan alta que tienen las proteínas cárnicas y que provoca una acidificación en nuestro cuerpo. Para neutralizar esta acidez el cuerpo “saca” sales de calcio de nuestros huesos, que son alcalinas. Al no tomar alimentos con estas características las pérdidas de calcio disminuirán.

Es sobre los 20 ó 25 años cuando más masa ósea se tiene pues hasta esta edad se forma el esqueleto (se alcanza el llamado “pico de masa ósea”). A partir de esta edad el calcio que perdemos no puede reemplazarse a la misma velocidad que antes, por lo que puede empezar la descalcificación (aunque lenta) de nuestro esqueleto. En las mujeres la menopausia aumenta la pérdida de calcio. Por lo tanto, es importante intentar tener un “pico de masa ósea” lo mayor posible para evitar procesos como la osteoporosis.

Alimentos ricos en calcio (mg por 100g de porción comestible de alimento): Sésamo 700mg, almendra 270mg, soja seca 240mg, berro 211mg, brócoli 210mg, menta 210mg, perejil 200mg, nueces 183mg, judía blanca y lentejas 126mg, espinaca hervida 122mg, pan tostado de trigo 120mg.

-“ La dieta vegetariana no aporta suficiente proteínas” “Las proteínas animales son mejores que las de origen vegetal” “Un vegetariano no puede estar fuerte”

Hasta no hace mucho, se han considerado a las proteínas vegetales como incompletas o de segunda categoría. Nuestro cuerpo asimila aminoácidos, no proteínas completas, por lo que no hay diferencia si esos aminoácidos son de origen animal o vegetal. Los aminoácidos son moléculas que combinadas forman las proteínas. Hay 20 aminoácidos, 8 de los cuales se consideran esenciales, es decir, hay que aportarlos en la alimentación pues nuestro cuerpo no es capaz de crearlos por si mismo. Por lo tanto, cuando tomamos un alimento las proteínas que llevan son separadas en aminoácidos, que serán recombinados para formar las proteínas que nuestro cuerpo

necesite. La “calidad” de la proteína estará en la cantidad que tenga de cada aminoácido pero también en la digestibilidad de la misma. Muchos alimentos de origen vegetal tienen proteínas de calidad aunque suelen tener un aminoácido en menor proporción. Esto que ha sido usado como ejemplo de lo incompleto de las proteínas de origen vegetal no significa nada, pues también las proteínas de origen animal tienen un aminoácido en menor cantidad (por ejemplo la metionina en la carne). También se ha generado con esta afirmación que hay que combinar en la misma comida las proteínas de origen vegetal para que sean completas; lentejas con arroz, frutos secos con cereales integrales... No es necesario, el cuerpo guarda aminoácidos que no ha usado para sintetizar proteínas y una vez que recibe más aminoácidos combinará todos para seguir creando proteínas.

Podríamos explicarlo de la siguiente manera: comemos un alimento que está formado por multitud de “ladrillos”, una vez digerido hemos separado cada uno de esos ladrillos en diferentes grupos o tipos. Ocho de esos tipos sólo los podemos sacar de lo que comemos y los iremos combinando para formar un muro que tendrá más o menos niveles (produciremos más o menos proteínas complejas) según el número de cada tipo de ladrillo que tengamos. Lo que suele pasar es que podemos levantar unos cuantos niveles pero llega un momento en que nos falta un tipo de ladrillo, el ladrillo limitante (para levantar una altura necesitamos de todos los tipos de ladrillos). De la cantidad de cada tipo de ladrillo que tenga y de lo fácil o difícil que sea separarlos y guardarlos diremos que un alimento tiene una proteína más completa o menos. Esos ladrillos que han sobrado porque nos faltaba un tipo se usarán en cuanto comamos y tomemos proteínas con ese ladrillo.

La única fuente de proteínas de origen vegetal no es la soja. Queremos decir con esto que no es necesario tomar tofu, leche de soja y demás derivados de la soja para obtener proteínas en una dieta vegetariana aunque sea cierto que son proteínas con todos los aminoácidos esenciales, en una proporción correcta y de fácil digestibilidad. El resto de legumbres también son buena fuente de proteínas así como los frutos secos y, en menor medida, los cereales.

Hay que destacar que un exceso de proteínas se relaciona con varias patologías, por ejemplo con la osteoporosis como hemos visto anteriormente.

Alimentos ricos en proteínas (gr por 100gr de porción comestible de alimento): Soja seca 35,9g, cacahuete 27g, lentejas 23g, judías blancas 21,4g, garbanzo seco 20,5g, pistacho 20,62g, almendra 20g, pasta de trigo 12g, pan tostado de trigo 10,1g, pan integral de trigo 8,54g.

-“La vitamina B12 está sólo en productos de origen animal”

Actualmente nos hemos separado tanto de la tierra, vivimos tan al margen de todos los procesos por los que pasan nuestros alimentos que es realmente difícil obtener vitamina B12 de los vegetales. Esta vitamina la producen un determinado tipo de bacterias, los animales tienen/tendríamos B12 porque al comer hierba u otros vegetales estos van “contaminados” por B12 que después acumulan en su organismo (los rumiantes tienen bacterias en uno de sus estómagos que la producen). Es por esto por lo que encontramos B12 en los animales. Actualmente, si no lavas un alimento lo que vas a comer no es B12, son pesticidas, fertilizantes o conservantes. No vamos a entrar aquí a dictar unas normas cerradas sobre cómo obtener la B12, nos limitaremos a exponer una serie de experiencias, conocimientos y consejos y serás tú quien tenga que decidir qué hacer.

La B12 se acumula en nuestro organismo igual que en el del resto de los animales, por lo que si hemos comido durante unos años alimentos de origen animal puede que tengamos “reservas” para un periodo de tiempo que puede ir de unos 6 meses a unos 4 ó 5 años. Este periodo de tiempo variará influido por múltiples factores; genéticos, alimenticios... Con seguridad se sabe que el alcohol y otras drogas afectan negativamente a las reservas de vit. B12 pues dificulta su absorción, daña el hígado que es el lugar de almacenamiento de dicha vitamina y además el cuerpo la usa para “contrarrestar” los efectos del alcohol. Otras drogas/medicamentos afectan negativamente a nuestras reservas de B12: anfetaminas, antibióticos, laxantes, diuréticos, etc.

Tarde o temprano esta B12 se irá agotando (hay gente que no ha tomado suplementos de B12 y tras 9 años tiene niveles óptimos y otra, que tras 6 meses siendo vegana ya había perdido sus reservas) y puede que empieces a notar una serie de síntomas relacionados con su deficiencia; cambios de humor, peor memoria, entumecimiento u hormigueo en manos y/o pies, fatiga, pérdida de equilibrio, inapetencia. Eso sí, un déficit de B12 no produce siempre todos estos síntomas ni si tienes uno o más de estos síntomas tiene por qué ser un déficit de B12. Lo más recomendable es que te hagas un análisis antes o al poco de hacerte vegetariano en el que pidas que analicen B12 en sangre u otras pruebas que sirven para determinar la cantidad de esta vitamina como son el VCM (Volumen Corpuscular Medio, un parámetro que suele ir incluido en todos los análisis por lo que no tendrás que pedirlo como sí ocurre con la B12) los niveles de homocisteína o la medición del ácido metilmalónico, una prueba muy sensible para detectar el déficit de B12.

Una vez conocidos tus niveles, si partes de unos niveles altos hazte otros análisis pasado bastante tiempo (antes si notas algo) y compáralos para hacerte una idea de cómo tu cuerpo “pierde” B12. Por favor, ten en cuenta todos los factores, pues como ya hemos dicho son muchos los que influyen. Si vas a sacar unas conclusiones que pueden marcar el hecho de que te suplementes o no o en que cantidad lo hagas, sé sincero contigo mismo; si has bebido alcohol o tomado otras drogas que afecten a esta vitamina, si tu dieta ha sido en general (y no sólo con respecto a la B12) mala, si has fumado etc. Intenta “escuchar” a tu cuerpo y si has tenido una serie de síntomas que puedes relacionar con el déficit de B12 y eso se confirma con unos análisis aprovecha esto para posteriores ocasiones, quizás llegues a no tener que hacerte análisis porque sabrás reconocer los síntomas de esa deficiencia.

No vamos a entrar a valorar la fiabilidad de las que se dicen fuentes veganas de B12. Cada vez sale un estudio o noticia que contradice al anterior. Actualmente se estudian varias fuentes veganas de B12 pero antes de recomendarlas preferimos esperar a que se confirmen, repetimos, tú valoras y decides. Para obtener B12 en la actualidad puedes:

- Tomar alimentos enriquecidos con esta vitamina; cereales de desayuno, leches vegetales, zumos, marmite. Ya que la CDR (Cantidad Diaria Recomendada) es de 1 microgramo suele valer con un vaso de leche con cereales y un zumo por la tarde (por ejemplo).

- Con suplementos, tomando de 1 a 10 microgramos al día (si es en forma de pastilla masticarla para su mejor absorción) o una toma semanal de 2000 microgramos. Esto es así porque en la absorción de la B12 interviene también la cantidad de la misma que tomas dentro de una toma, absorberás toda o casi toda la B12 si tomas poca al día y si tomas el complemento semanal lo harás en menor proporción pero por supuesto suficiente.

Esto que parece muy complicado, luego no lo es tanto, como en todo, al final encontrarás tus tiempos, tus trucos y demás; puedes suplementarte cada día, unas veces al año, no tomar suplementos y sacar la B12 de alimentos enriquecidos...

Para finalizar, hemos creado una cuenta de correo para que nos enviéis vuestras dudas sobre nutrición. Si vemos que hay temas que se repiten y que no se han tocado en esta sección, los iremos añadiendo a la misma. Para cualquier consulta:

dudasnutricion@hotmail.com