

ALIMENTACIÓ VEGETARIANA

Grup II:

Gisela Tibau

Rafa Mifsut

Carlota Sanahuja

Tutor: Enric Arroyo



CAS CLÍNIC

Mariona, 16 anys. Primera visita amb el seu MAP.

- MdC: **menstruacions abundants**
- No AMC
- Fumadora social
- No AP d'interès
- **Dieta vegetariana**
- Realitza esport de forma diària



TERMINOLOGIA

VEGETARIÀ ESTRICTE

PESCOVEGETERITÀ

VEGÀ

CRUDIVEGÀ

PLANT BASED

FLEXIVEGÀ

OVOVEGETERITÀ

LACTEOVEGETERITÀ

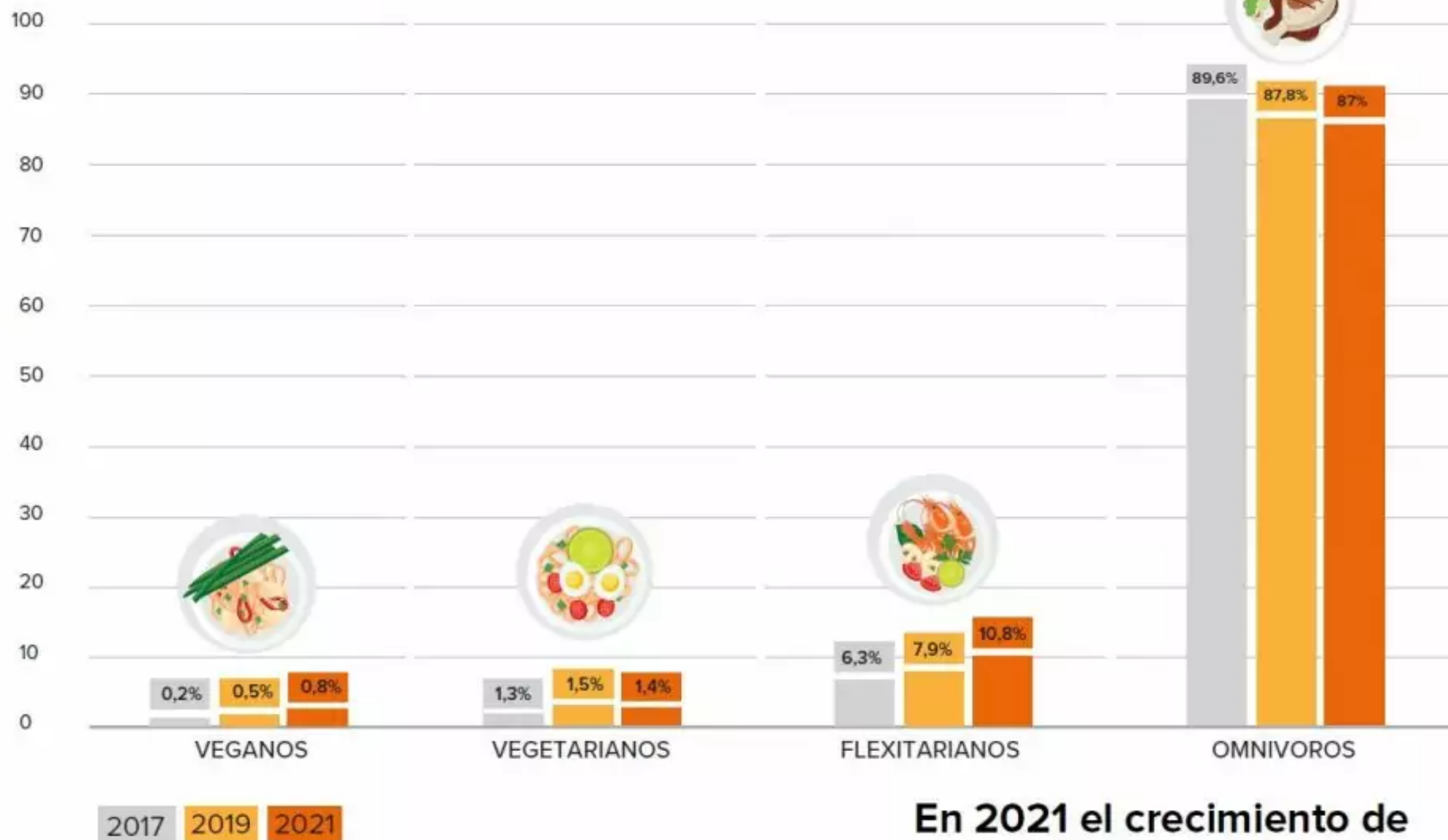
OVOLACTEOVEGETERIANI

FLEXITERITÀ

EPIDEMIOLOGIA

Distribución por tipo de dieta

Población española mayor de 18 años (%)



En 2021 el crecimiento de los veggies es de +34%

2017: **7.8%** població espanyola

- 1.3 vegetarians
- 0.2 vegans
- 6.33 flexiterians

2019: **9.9%** població espanyola (+ 27%)

- 1.5 vegetarians
- 0'5 vegans
- 7'9 flexiterians

2021: **13%** població espanyola (+34%)

- 1.4 vegetarians
- 0.8 vegans
- 10.8 flexiterians

EPIDEMIOLOGIA

¿Hay cada vez más veganos?

Encuestados que siguen una dieta vegana (en %)



Encuesta online a 9.405 adultos de enero a mayo de 2019 y a 25.449 de julio a septiembre de 2021.

Fuente: Statista Global Consumer Survey



- Proyecto Smart Protein: ciudadanos de 10 países europeos sobre consumo alimentos vegetales.
 - **TOTS reducció** consum de carn.
- Global Consumer Survey (enquesta realitzada per Statista l'any 2021):
 - ESP 2021: **1,5%** dels entrevistats --> **dieta vegana**
 - ESP 2019: 0.8% entrevistats --> dieta vegana

PER QUÈ VEGETARIÀ?



Les motivacions en la societat actual solen ser ideològiques:

- Medioambientals/ sostenibilitat
- Benestar animal
- Filosòfiques/religioses
- "Salut"

QUÈ ENS PREOCUPA?

Energia/Calories

- Sobretot en edats pediatriques, preocupa el desenvolupament ponderal



No diferència
amb omnívors

- Recomenacions:

- Varis àpats
- Fonts de greix saludable
- HC refinats (en context d'alta demanda energetica)

Proteines

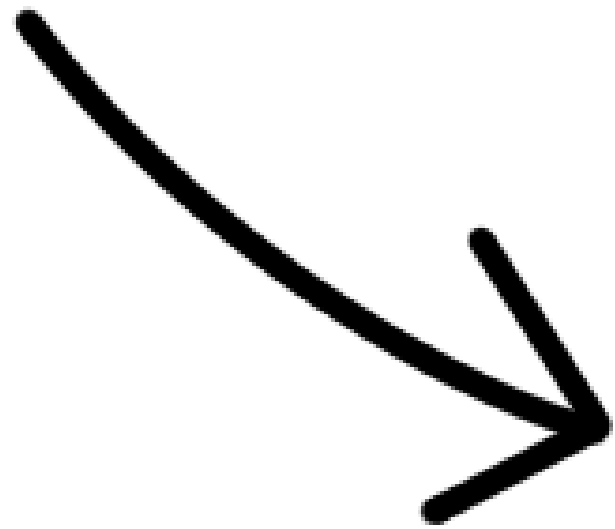
- En la societat occidental actual existeix excés d'ingesta proteica
- D'on es pot obtenir?
 - Llegums
 - Cigrans/Lenties
 - Fruits secs
 - Soja
 - Tofu
 - Seitán
 - Xampinyons
 - Quinoa



Aminoàcids essencials

Tenir en compte que

- Cereals deficitaris de LISINA
- Llegums deficitaries de METIONINA



LISINA

Col,
remolatxa,
alvocat, mango,
tomàquet...

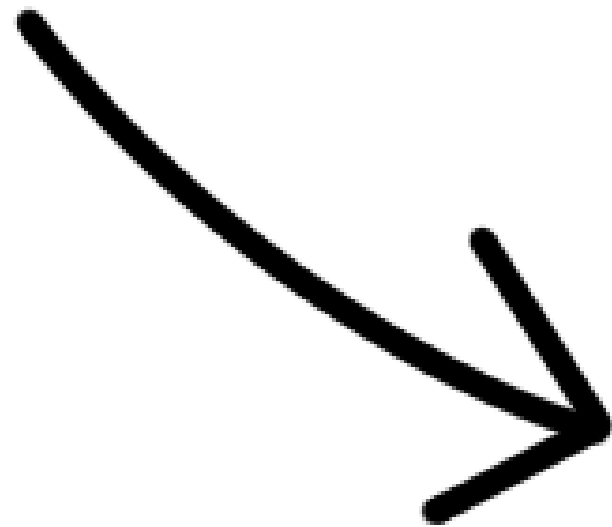
METIONINA

Nous, tofu,
soja, llenties,
mongetes,
espirulina...

Aminoàcids essencials

Tenir en compte que

- Cereals deficitaris de LISINA
- Llegums deficitaries de METIONINA

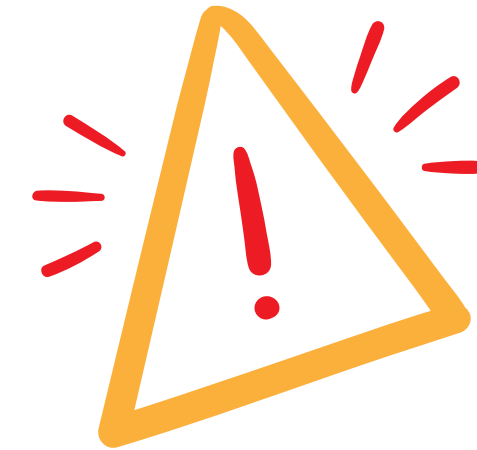


LISINA

Col,
remolatxa,
alvocat, mango,
tomàquet...

METIONINA

Nous, tofu,
soja, llenties,
mongetes,
espirulina...



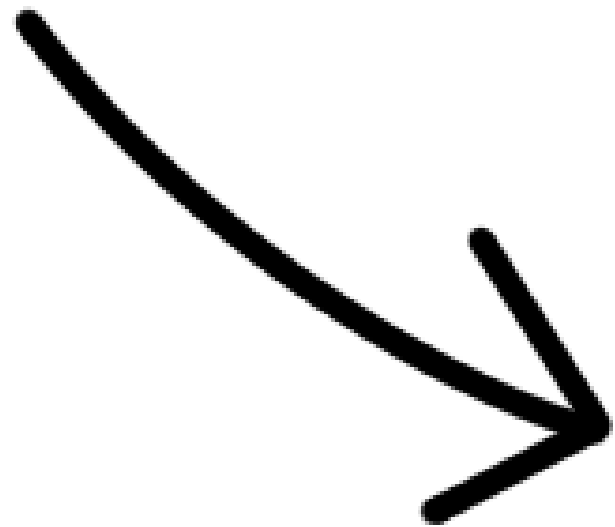
Dèficit de lisina:

retard en el creixement,
reducció de la capacitat
de concentració, fatiga
crònica, marejos,
Immunosupressió

Aminoàcids essencials

Tenir en compte que

- Cereals deficitaris de LISINA
- Llegums deficitaries de METIONINA

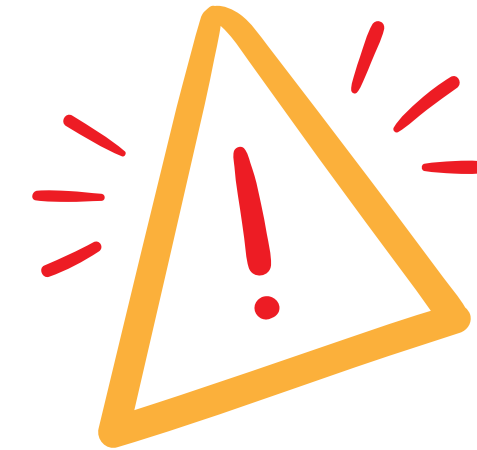


LISINA

Col,
remolatxa,
alvocat, mango,
tomàquet...

METIONINA

Nous, tofu,
soja, llenties,
mongetes,
espirulina...



Dèficit de metionina:
retard en el creixement,
pèrdua de la musculatura,
dany hepàtic, letargia i
lesions cutànies

Ferro

- No hi ha més risc d'anèmia ferropènica respecte la població omnívora
- Xifres ferritina més baixes però no associat amb anèmia
- Existeixen 2 tipus de Fe que s'absorbeixen de forma diferent:
 - Hemo: font animal
 - No Hemo: s'absorbeix menys, procedeix fonts vegetals



Ferro

COM MILLORAR L'ABSORCIÓ DE FERRO?

1. Augmentar ingesta d'aquest
2. Augmentar absorció
 - Potenciadors: vitamina C i ambient àcid gàstric (Ferro Fèrric a ferrós (més absorbible))
3. Disminuir el bloqueig de l'absorció
 - No combinar amb Ca
 - Antinutrients: "taninos" - cafe, xocolata, vi -> formen complexos que eviten que s'absorveixi

ESTRATEGIES

Remull, coció i germinació llegums

Torrar fruits secs

NO café i tè de menjars principals

No làctics i suplementes Ca

Suplementar
si hi ha dèficit

OMEGA-3

Compost varis acids grassos:

- Essencial: acid linoleic (ALA)
- DHA, EPA

- Nous
- Llavors
- Cànem
- Soja i derivats

ORIGEN VEGETAL

No es necessita suplementació
(1,1-1,6 g/día (♀ - ♂) en adults =
grapat de nous o cullerada llavors)

Importancia en salut cardiovascular

SENSIBLES (contacte
amb O₂/llum/Calor)

- Conservar en fred
i preparacions
fredes

OMEGA-3

Compost varis acids grassos:

- Essencial: acid linoleic (ALA)
- DHA, EPA

- Nous
- Llavors
- Cànem
- Soja i derivats



Dèficit d'Àcids Omega-3:

retard en el creixement, erupció cutània seca i escamosa, retard en la cicatrització de ferides, disminució d'AV, alteracions de la sensibilitat perifèrica

SENSIBLES (contacte amb O₂/llum/Calor)

- Conservar en fred i preparacions fredes

QUÈ SI ENS HA DE PREOCUPAR?

- VITAMINA B12
- CALCI
- VITAMINA D
- ULL AMB PRODUCTES PROCESSATS

Vitamina B12

TOT VEGETARIÀ ha de portar suplement

- Única font dietètica són els aliments d'origen animal
- Primers 6m de vida: LM. *Suplements quan comencem dieta complementaria*
- Algues NO són font fiable de B12
 - Composició d'anàlegs de B-12 (molecularment molt similars però NO funcionals - competició)
 - **Alt contingut en iode** (fx tiroïdal)

Suplementar:
Cianocobalamina
adults 2000mcg/setmana



Vitamina B12

Determinació status B12 en vegetarians:

- No només determinar B12 (analegs poden falsejar)

- **Homocisteina i àcid metilmalònic**
 - B12 cofactor de conversió
 - Homocisteina --> metionina
 - Metilmalònic --> succionil CoA

Vitamina



Dèficit B12

Vitamina B12

Suplementar:
Cianocobalamina
adults 2000mcg/setmana



Dèficit de vitamina B-12

Reserva hepàtica que pot trigar anys a depletar-se

Anèmia megaloblàstica - si greu hi pot haver
hepatoesplenomegàlia

Dany neurològic (a vegades irreversible):

+ freq en EII - parestèsies --> hipo-anestèsia en àre
de mitjó +/- dèficit de propiocepció +/- dèficit moto

Delírium, paranoia, demència

Calci

- Begudes vegetals enriquides (soja o avena)
- Llegums (mongetes) i tofu
- Fruits secs (ametlles)
- Sèsam
- Figes seques
- Verdures de fulla verda
- Bròquil i coliflor



Vitamina D

- La font principal és l'exposició solar
- Recomanar exposició moderada (cara, avantbraços i panxells 15-20 min al dia)
- Dèficit freqüent, similar proporció a població omnívora
- Fonts dietètiques:
 - **Llet i ous**
 - Bolets (xampinyons, shitake)
- Suplementar a:
 - Tots els adults en què es detecten nivells sèrics deficients (<20 ng/ml [50 nmol/L]). Objectiu: nivells sèrics de 25-(OH)-D >30 ng/ml.

Vitamina D



Dèficit VitD

- Pot produir dolors musculars, debilitat muscular i dolor ossi
- Embarassada: osteomalàcia materna --> raquitisme amb lesions metafisàries al nounat.
- En adolescents apareix dolor amb la marxa; en els casos extrems, es produeixen deformacions com cames arquejades i genolls valgues.
- Osteomalàcia --> Fracturas patològiques i hipocalcèmia

Productes Processats

- Productes processats "veggies" : EVITAR
 - **POC SALUDABLES** (hamburgueses veganes i salsitxes veganes, embutits i formatges vegans, gelats vegans...)
 - Excepcions:
 - Hummus
 - Soja texturitzada i derivats
 - Tofu, tempeh i seitan
 - Begudes vegetals sense sucres afegits



PLANIFICACIÓN MENÚ

EL PLATO VEGANO

ACEITES SALUDABLES

Aguacate, aceite de oliva virgen extra, aceitunas. Evitar las grasas trans.



VERDURAS

Combinar diferentes verduras. Mejor si son de temporada. Incluir hojas verdes y verduras frescas todos los días.



FRUTAS

Cuanto más colores añadamos a nuestro plato, mucho mejor! 2-3 frutas enteras y de temporada cada día.



BEBER AGUA

Optar por agua natural o infusiones. Té y café sin azúcar. Evitar refrescos, zumos azucarados y leches comerciales.



GRANOS INTEGRALES

A diario en cada comida y mejor si son integrales. Maíz, quinoa, amaranto, arroz. Evitar refinados y bollería industrial.



PROTEÍNAS SALUDABLES

Garbanzos, lentejas, soja y sus derivados, judías, nueces, almendras, semillas de chía y de sésamo. Consumir unas 6-8 veces por semana, combinados para conseguir fuentes de proteínas completas.



SEMPRE verdures i hortalisses en plats principals

Menjar principal: porció de font proteica de qualitat

Cuinar amb greix saludable, com oli d'oliva verge extra

Cereals i derivats integrals

Postre: fruita la majoria de vegades

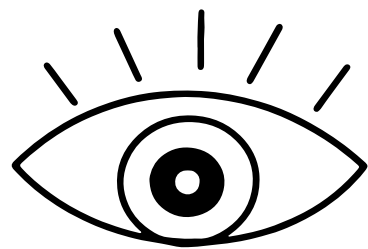
Beguda: AIGUA

TAKE HOME MESSAGE

Alimentació vegetariana opció SALUDABLE en qualsevol moment de la vida (infància i adolescència)

TENIR EN COMPTE:

- Suplementar B12
- Beguda: AIGUA
- Sal iodada
- No consumir algues de forma habitual
- Combinar aliments amb Vitamina C per augmentar absorció Fe
- Assegurar fonts de Ca
- Exposició solar moderada



A collage of Thai dishes including fried chicken, lettuce, and seafood on a bamboo mat, with a central text overlay.

**MOLTES
GRÀCIES**