

# De dietas a base de plantas, ovolactovegetarianas, vegetarianas, veganas

Salmerón Campos, Rosa María

2022-10-10

---

<https://hdl.handle.net/20.500.11777/5880>

<http://repositorio.iberopuebla.mx/licencia.pdf>

## De dietas a base de plantas, ovolactovegetarianas, vegetarianas, veganas

**\*MNC. Rosa María Salmerón Campos**

Seguramente has oído hablar de las dietas vegetarianas o incluso de las dietas veganas; incluso tal vez tú o alguien que conoces sigue este tipo de patrón alimentario. Pero ¿sabes qué es una dieta a base de plantas?

Quizá convenga que primero dejemos claro a qué se refiere cada uno de estos términos (incluso otros relacionados) para posteriormente, explicar en qué consiste la dieta a base de plantas. Por lo tanto, en la siguiente lista encontrarás las definiciones correspondientes:

- **Ovolactovegetariana:** contempla el consumo tanto de huevo, como leche y derivados lácteos, además de los alimentos de origen vegetal. No se consume ningún tipo de carne.
- **Lactovegetariana:** incluye leche y derivados lácteos, además de los alimentos de origen vegetal. No se consume huevo ni ningún tipo de carne.
- **Ovovegetariana:** se consume huevo, además de los alimentos de origen vegetal. No contempla el consumo de lácteos ni ningún tipo de carne.
- **Vegetariana estricta o vegana:** incluye solo alimentos de origen vegetal. Existen, además, otras formas más estrictas de alimentación vegana, entre las cuales se pueden mencionar las siguientes:
  - **Crudívora:** También conocida como raw food o “alimentación viva”. Se da mucha importancia a la máxima conservación de los nutrientes, considera que casi todos los alimentos pueden consumirse crudos, partiendo de la premisa de que nutrientes tan importantes como la vitamina C, la tiamina y el ácido fólico son termolábiles o de que son dañinos los cambios producidos en los alimentos tras la cocción. Se utilizan técnicas como el remojo, la germinación, la molienda y la deshidratación para otorgar variedad a la preparación de los platos.
  - **Frutariana:** se consumen exclusivamente los frutos de una planta. Está basada en alimentos que no destruyen la planta para ser obtenidos. Incluyen frutas frescas y secas, semillas y sus aceites.

Cabe destacar que en esta tendencia también pueden encontrarse otros tipos de dieta como: macrobiótica, Ayurveda, flexitariana, pesco-vegetariana...

El término de “dieta a base de plantas” está relacionado con lo que se mencionó anteriormente, porque se refiere a una familia de patrones dietéticos diversos, caracterizados por una gran cantidad de alimentos de origen vegetal y una baja frecuencia de alimentos de origen animal, como lácteos y carnes. Sin embargo, no hay que confundirlo con dietas veganas o vegetarianas en específico.

Si bien es cierto que todas tienen en común el consumo de alimentos de origen vegetal, considero conveniente resaltar que varias de las descritas excluyen grupos de alimentos que no necesariamente estarían contraindicados para el consumo, incluso, si las analizamos más a fondo, dichas exclusiones podrían representar, hasta cierto punto, un riesgo de deficiencia en términos de algunos nutrimentos (aminoácidos esenciales, vitamina B12, ácidos grasos omega 3, hierro, vitamina D, calcio, zinc), sobre todo cuando no son llevadas adecuadamente y cuando no se supervisan por un profesional de la nutrición.

Por tanto, conviene centrarnos en la dieta a base de plantas ya que, además de favorecer la inclusión de alimentos de origen vegetal, no promueve en sí la exclusión de grupos de alimentos, aunque sí recomienda limitar su consumo, y esto trae consigo beneficios para la salud.

¿Cuáles son los posibles beneficios de seguir un patrón dietético a base de plantas? Mejora en parámetros relacionados con los factores de riesgo cardiovascular, como glucosa, colesterol LDL, hemoglobina glucosilada; por lo tanto, menor riesgo de padecer diabetes mellitus tipo 2 o hipertensión arterial. Mejora en parámetros antropométricos como índice de masa corporal o circunferencia de cintura, lo cual puede disminuir también el riesgo de padecer sobrepeso u obesidad.

En conclusión, conviene acudir con un profesional de la nutrición para evaluar cuál es el patrón de alimentación que estamos siguiendo en la actualidad, identificar si este representa algún riesgo para nuestra salud y recibir recomendaciones y orientación adecuada para mejorar dicho patrón y así tener un estilo de vida más saludable.

Con información de:

- Comité Nacional de Nutrición. Dietas vegetarianas en la infancia. Arch Argent Pediatr 2020; 118(4):S130-S141.
- Morales G, Ruíz F, Bes-Rastrollo, M, Schifferli I, Muñoz A, Celedón N. Dietas basadas en plantas y factores de riesgo cardio-metabólicos. ¿Qué dice la evidencia? Rev Chil Nutr 2021; 48(3): 425-436
- Craig WJ, Mangels AR; American Dietetic Association. Position of the American Dietetic Association: vegetarian diets. J Am Diet Assoc. 2009;109(7):1266-82.

La autora es académica de la **Universidad Iberoamericana Puebla**.

**Sus comentarios son bienvenidos.**