



Alimentación Vegetariana: Verdades y Mitos

“La posición de la American Dietetic Association (Asociación Americana de Dietética) y los Dietistas de Canadá sostiene que las dietas vegetarianas bien planificadas son saludables, adecuadamente nutritivas y proporcionan beneficios a la salud en la prevención y tratamiento de ciertas enfermedades.”

● **Mito:** El vegetarianismo es una moda que pasará en pocos años.

Verdad: La mayoría de las personas a lo largo de la historia del mundo se han alimentado en gran parte de una dieta vegetariana. Las dietas a base de carne se han difundido desde hace relativamente poco tiempo en Europa y Norteamérica, donde la carne y los productos de origen animal están al alcance del bolsillo. En otras partes del mundo, las dietas a base de plantas son más comunes.

● **Mito:** Una dieta vegetariana es muy estricta y restrictiva. Sería muy difícil seguirla.

Verdad: Existen muchos tipos de dietas vegetarianas. Los ovo-lacto-vegetarianos evitan carne, pescado y aves pero comen huevos y productos lácteos. Los lacto-vegetarianos no comen carne, pescado ni aves, pero consumen leche, queso y productos lácteos. No comen huevos ni sus productos derivados. Los veganos son vegetarianos estrictos que evitan comer todo producto animal.

● **Mito:** Los vegetarianos necesitan tomar suplementos vitamínicos o minerales.

Verdad: La mayoría de los vegetarianos saludables no necesitan tomar suplementos, aunque pueden existir excepciones. Cualquiera que quiera cambiar su dieta por una vegetariana debería consultar con un dietista registrado para asegurarse de que todas las vitaminas y minerales necesarios sean obtenidos de fuentes de alimento.

● **Mito:** A las dietas vegetarianas les falta proteína.

Verdad: Muchos alimentos de origen vegetal contienen proteínas. Alimentos provenientes de los granos como el pan, el cereal, las pastas y el arroz o las nueces, los frijoles y el tofu son algunos de los alimentos de origen vegetal que contienen proteínas.



Alimentación Vegetariana: Verdades y Mitos



- **Mito:** Los vegetarianos no obtienen suficiente calcio de sus dietas.

Verdad: Los vegetarianos que no comen productos lácteos pueden obtener calcio de las verduras verdes con muchas hojas, tales como las espinacas, las acelgas (collard greens) y alimentos fortificados con calcio

- **Mito:** Los niños y las mujeres embarazadas no deben seguir una dieta vegetariana o vegan.

Verdad: Una dieta vegetariana/vegan saludable no es dañina para los niños ni las mujeres embarazadas. Consulte con un dietista registrado para asegurarse de que su selección de alimentos le proporcione las cantidades necesarias de calorías, proteínas, vitaminas y minerales para el crecimiento saludable del cuerpo.

Nutrición: Un asunto de datos y hechos

National Nutrition Month® (Mes Nacional de la Nutrición) es una campaña auspiciada anualmente por la American Dietetic Association (Asociación Americana de Dietética) para informar y educar sobre nutrición. El enfoque de la campaña es destacar la importancia de tomar decisiones informadas respecto al consumo de alimentos y de desarrollar buenos hábitos alimenticios y de actividad física. El Mes Nacional de la Nutrición también transmite al público y los medios de comunicación que la ADA y sus miembros son la fuente más valiosa y confiable de información actualizada y científica sobre alimentos y nutrición.

