

## Es pot tenir una dieta vegetariana equilibrada?

Autors/es: Martina Gutiérrez, Berta Ferràndiz i Ainara Fernández  
Tutor: Lluís Conca Centre: Institut Escola Industrial

### Es pot tenir una dieta vegetariana equilibrada?

"Una dieta alimentària equilibrada conté les quantitats suficients de calories i nutrients essencials per al creixement i desenvolupament òptim de l'organisme a cada etapa de la vida. Ajuda a protegir-nos de la malnutrició, així com de les malalties no transmissibles, entre elles la diabetis, les cardiopaties, els accidents cerebrovasculars i el càncer" <sup>1,2</sup>

#### Què és la dieta vegetariana?

Una dieta vegetariana és aquella que no inclou carns de cap mena. Però permet el consum de llet, derivats làctics i mel. <sup>3</sup>

- Una dieta vegetariana mal planificada pot tenir greus conseqüències, però no més que altres dietes desequilibrades. <sup>4</sup>



#### Per què ser vegetarià?

Les raons principals per les quals s'opta per una dieta vegetariana són: el respecte pel benestar i la vida dels animals, la preocupació pel medi ambient (per l'impacte ambiental que suposa la producció de carn), les qüestions ètiques, les prescripcions religioses o les consideracions sobre la salut. <sup>6</sup>

- Estudis realitzats a Anglaterra, Alemanya i a la Universitat de Harvard mostren que els vegetarians tenen un 40 % menys de probabilitat de desenvolupar un càncer. <sup>5</sup>

#### Control de proteïnes

Si ets vegetarià és indispensable tenir un control de la ingesta de proteïnes. S'ha de tenir un bon coneixement de les fonts de proteïna vegetal (llegums i derivats com soja i tofu). Els ous i els làctics també són una bona font de proteïnes. <sup>4</sup>



#### Conclusió:

La dieta vegetariana és apropiada a totes les etapes del cicle vital de la vida, però es recomana sotmetre's a un examen mèdic abans de fer el pas. I repetir regularment un anàlisi de sang per garantir que tot segueix en ordre. <sup>11</sup>



#### Fonts minerals

S'ha de controlar una absorció regular d'aquests minerals:

- El ferro en aliments vegetals (espinacs, faves, llenties,...) és més difícil d'absorbir que en aliments d'origen animal. <sup>4,9</sup>
- Per millorar la seva absorció es recomana la vitamina C.
- Altres: iodo (ous, algues,...), Zinc (llegums, cereals,...), Calci (llet, fruits secs,...). <sup>7,8</sup>



Un home adult (de 18 cap amunt) necessita 8,7 mg de ferro per dia, i les dones (dels 19 als 50) necessiten 14,8 mg per dia. Les dones a partir dels 50 necessiten 8,7 mg de Fe per dia. <sup>6</sup>

#### Vitamina B12, l'únic suplement necessari

Cap aliment d'origen vegetal proporciona B12, que és indispensable per l'ésser humà. El suplement més recomanable és la cianocobalamina, un nutrient que es pot ingerir amb pastilles. <sup>4,10,11</sup>



#### Piràmide alimentària vegetariana <sup>6</sup>



Webgrafia