



Dietas vegetarianas en adolescentes deportistas

Dra. Patricia Jáuregui

Academia de Nutrición y Dietética de USA
ex ADA (2009 2015)

Asociación de dietistas de Canada

Asociación Dietética de Nueva Zelanda

Asociación Española de Dietistas y Nutricionistas

The British Dietetic Association (BDA)

American Academy of Pediatrics

Definiciones

- Vegetarianas
 - Ovo vegetarianas
 - Lacto vegetarianas
- Flexitarians
- Veganas
- Macrobióticas
- Naturalistas



Energía

- La inclusión de frutos secos, mantecas y pastas untables de frutos secos y semillas, productos fermentados de soja, granos y cereales fortificados para el desayuno mejoran la densidad energética de la dieta
- Dietas veganas restrictivas podrían resultar deficitarias en energía y excesivas en el aporte de fibra

Proteínas y aa esenciales

- Complementar proteínas vegetales para cubrir aa esenciales
- Incrementar el aporte de proteínas vegetales a 1 gr/ kg / día, comparado con no vegetarianos de igual edad

Hierro

- Veganos y lacto ovo vegetarianos, requieren aumentar 1,8 veces el aporte de Fe, por la menor biodisponibilidad
- Fibra, taninos y fitatos inhiben la absorción
- Indicar suplementación en períodos de crecimiento rápido
- Incluir alimentos fortificados en el plan de alimentación

Zinc

- En veganos estrictos incrementar hasta un 50% el aporte de Zinc, en relación a omnívoros
- Técnicas como la fermentación y los brotes de granos y semillas, mejoran la biodisponibilidad del Zinc
- Incluir legumbres, nueces, pan con masa levada, alimentos fortificados

Calcio

- Se deben cubrir los requerimientos propios de la edad
- Los veganos estrictos deben ser suplementados con D2
- Utilizar alimentos fortificados: Jugos, sésamo, productos de soja, vegetales de hoja con bajo oxalato: repollo chino

Grasas y ácidos grasos

- Prestar atención a la deficiencia Omega 3
- Veganos pueden acceder a los ac grasos de cadena larga a partir de vegetales y algas marinas
- Niveles altos de omega 6 en las dietas veganas inhiben la conversión de el precursor linoleico a DHA y EPA

Recomendación de Canadá

- Ácidos grasos omega 3 como el 1% del VCT de ingesta en vegetarianos
- Aceite de linaza 5 ml
- Aceite de nuez 45 ml
- Aceite de Canola 15 ml

Vitamina B12

- Solo se encuentra en productos animales
- Infantes y madres veganas estrictos están en riesgo de deficiencia de B12
- Lacto ovo la cubrirían con productos lácteos y huevos
- Lactantes alimentados a pecho de madres veganas deben ser suplementados

Fuentes de B12

- Fórmula de soja fortificada
- Levadura, bebidas de soja y de frutos secos fortificadas
- Recomendación 3 porciones diarias de alimentos ricos en B12
- Suplementación de 5 a 10 microg /dia
- Dietas altas en fólico pueden enmascarar la deficiencia de B12 y aumentar el riesgo de daño neurológico

Vitamina D

- Adolescentes veganos estrictos requieren suplementación con vitamina D 2 ergocalciferol
- Adolescentes 200 U de Vit D / día
- Exposición solar de 20' a 30' 3 veces por semana en niños de piel clara

Vitamina A

- La preformada se encuentra solo en productos animales
- En veganos aportar carotenoides para convertir en Vit A
- Aportar 3 porciones por día de vegetales y frutas amarillas y naranja y hojas verde intenso

Adolescencia

- No se afectaría el crecimiento con dietas veganas y lacto ovo vegetariana bien planificadas
- Tener presentes los TCA
- Los nutrientes críticos: Vit B12; calcio; Vit D; y Fe deberán ser adecuados a cada adolescente en particular

Atletas

- El aporte de proteínas aumenta de 1,2g/kg a 1,4 g/kg, en el entrenamiento de resistencia
- De 1,6 a 1,7 g/kg en el entrenamiento de fuerza
- Educar y orientar al atleta en las necesidades de: Energía; Calcio y Fe
- En atletas mujeres con fracturas por stress o amenorrea se debería descartar TCA

Conclusiones

Un plan de alimentación vegetariana, bien diseñado y suplementado adecuadamente, puede proveer nutrientes adecuados y suficientes para el crecimiento y desarrollo de niños y adolescentes

- Asegurar el aporte de alimentos enriquecidos con B12 en lactantes, escolares y adolescentes o suplementar con 5 a 10 microg día
- Adolescentes y atletas con dietas veganas estrictas, deben ser monitoreados para asegurar el aporte de Nutrientes esenciales y descartar TCA
- Los deportistas que siguen dietas restrictivas o peculiares, deberían recibir asesoramiento profesional para mantenerse saludables y asegurar un buen desempeño deportivo



Muchas
Gracias