

Consulta remota: Adolescentes veganos

¿Puede un adolescente seguir una dieta vegana?

La respuesta es 100% sí. La dieta basada en plantas es recomendada en cualquier etapa de la vida por sociedades científicas de nutrición hace muchos años.

Se ha comprobado que este sistema puede aportar todas las vitaminas y minerales que se requieren para conseguir un desarrollo de forma óptima.

¿Cómo es esto posible? Pues si bien las carnes tienen un mayor aporte de proteínas, el adolescente puede llevar una dieta vegana que, basada en el consumo de ciertos alimentos, como legumbres, vegetales, frutos secos, entre otros, en determinadas cantidades, logre ofrecer el mismo aporte de proteínas.

Es decir, la dieta vegana no tiene por qué representar un déficit, siempre que esta sea aplicada bajo la asesoría y la supervisión de un nutriólogo o nutricionista. Y las razones son varias. Lo primero que hay que decir es que la

vitamina B12 no se consigue a través de los alimentos al hacer una dieta vegana, de manera que este nutriente debe ser suplementado.

Esta vitamina es muy importante para el correcto funcionamiento de las funciones neurológicas y para mantener un correcto nivel de glóbulos rojos en la sangre. Así, una persona con déficit de vitamina B12 puede tener problemas de memoria, por ejemplo, pero también puede desarrollar anemia.

El segundo punto importante es que muchos adolescentes que hacen una dieta vegana empiezan a subir de peso. Este sistema mal

llevado puede estar compuesto principalmente de carbohidratos, como papas fritas, algo que lejos de beneficiar a la salud puede empeorarla.

Además, practicar este tipo de alimentación requiere que un profesional calcule los requerimientos nutricionales del paciente y adapte la dieta a sus preferencias, para que así esta no interfiera en el desarrollo.

Esto quiere decir que si a un adolescente no le gustan ciertas verduras que aportan calcio, por ejemplo, se debe incorporar otros alimentos en cierta cantidad para llegar a los requerimientos de este nutriente.

Por estas razones es muy importante la asesoría y supervisión de un especialista. Es importante saber que ser vegano no es necesariamente sinónimo de estar sano. Para que un adolescente logre ambas cosas se requiere planificación, asesoría y evaluación.



Responde: Dra. Macarena Samián, médico nutriólogo, Fundadora de Benefit Salud. Coautora del libro "Sano & Vegano".

Mande su pregunta al correo saludybienestar@mercurio.cl

DETECTA / MERCURO.COM

Consulta remota: adolescentes veganos. [artículo]

Libros y documentos

FECHA DE PUBLICACIÓN

2020

FORMATO

Artículo

DATOS DE PUBLICACIÓN

Consulta remota: adolescentes veganos. [artículo]

FUENTE DE INFORMACIÓN

[Biblioteca Nacional Digital](#)

INSTITUCIÓN

[Biblioteca Nacional](#)

UBICACIÓN

Avenida Libertador Bernardo O'Higgins 651, Santiago, Región Metropolitana, Chile