

LA DIETA VEGETARIANA

La dieta vegetariana es un ejemplo de la confusión creada al mezclar conceptos del campo de la nutrición con ideas desprovistas de significado sobre las necesidades nutritivas del organismo.

Las limitaciones de la dieta vegetariana se deben principalmente a la menor calidad nutritiva de las proteínas vegetales y a la ausencia de vitamina B₁₂ en los alimentos vegetales. Las proteínas vegetales tienen menor proporción de algunos aminoácidos indispensables para nuestra nutrición que las proteínas animales. Gracias al fenómeno de la suplementación se pueden obtener mezclas de proteínas vegetales que se comportan como proteínas de buena calidad desde el punto de vista nutritivo.

La ausencia de la vitamina B₁₂ causa anemia perniciosa y graves alteraciones del sistema nervioso. Esta vitamina no existe en los vegetales, por lo que es aconsejable que las personas estrictamente vegetarianas reciban un suplemento de vitamina B₁₂.

Muchas personas que se consideran vegetarianas consumen, además de alimentos vegetales, leche y huevos, que son de origen animal. La dieta lacto-ovo-vegetariana es perfectamente satisfactoria desde el punto de vista nutritivo. El error consiste en llamarla dieta vegetariana, cuando en realidad no lo es.

Nutrición y Salud. F.Grande Covián. Ed. Temas de Hoy

ACTIVIDADES:

1. Busca en el diccionario las palabras que desconozcas.
2. Resume las ideas principales del texto.
3. ¿Qué es la suplementación de proteínas?
4. ¿Es absolutamente necesario el consumo de carne para una buena nutrición? ¿Qué opinas de la dieta lacto-ovo-vegetariana?