

DEPORTE y VEGETARIANISMO

Dr. Norman Mac Millan
Clínica Las Nieves

INTRODUCCION

El vegetarianismo es un hábito alimentario basado en la restricción total o parcial de alimentos de origen animal y se asocia en la actualidad a un estilo de vida sana, por lo que no es raro encontrar deportistas que han adoptado algunas formas de vegetarianismo:

- Vegetariano estricto: No consume carnes de ningún tipo, ni huevos, ni lácteos.
- Vegetariano ovolácteo: Elimina todo tipo de carnes, pero consume huevos y lácteos.
- Hábitos vegetarianos: Se restringe de comer carne, especialmente carne roja.

FUNDAMENTOS

Algunos tipos de religiones consideran impropio el consumo de carne animal y maestros de diferentes creencias como Buda o Cristo, se declararon partidarios del vegetarianismo. Desde una perspectiva nutricional, esta corriente puede ser aceptable si consideramos que las carnes animales son habitualmente ricas en grasa saturada y colesterol, con el consecuente riesgo de generar enfermedades cardiovasculares. Puede también ser válido el argumento de que en presencia de alternativas vegetales, se considere inmoral el consumir animales como fuente de proteína. Otro punto de vista es el económico puesto que por ejemplo en el caso del vacuno, para generar finalmente 1kg de carne son necesarios alimentar al animal con 16kg de cereal durante su periodo de crecimiento.

PROTEINAS Y AMINOACIDOS ESENCIALES

Las proteínas son nutrientes necesarias para la vida, participando fundamentalmente en la formación y regeneración de células y tejidos. Los requerimientos diarios de proteína en un deportista se estiman en 1,2 a 1,6 gr/kg de peso corporal, lo que equivale en la práctica de 70 a 100 gramos diarios. En la tabla 1 se resume el contenido de proteína de alimentos de uso habitual.

Tabla 1: contenido de proteína de alimentos

ALIMENTO	CANTIDAD	PROTEINA
Carne (vacuno, pollo, pescado)	100g	25g
Huevo	1 mediano	6g
Leche (entera o descremada)	1 Litro	35g
Arroz cocido	1 taza	4g
Porotos cocidos	1 taza	12g
Lentejas cocidas	1 taza	6g
Cereal (corn flakes)	½ taza	2g
Pan blanco (molde)	2 rebanadas	4g

Pan integral (molde)	2 rebanadas	6g
Maní salado	100g	25g
Soya (porotos cocidos)	1 taza	22g
Papa mediana	1	2g

Las proteínas están conformadas por combinaciones de algunos de los 22 aminoácidos existentes. De ellos, 9 son esenciales y están todos presentes en algunos alimentos de origen animal como lácteos, huevos y carnes. Algunos tipos de vegetarianos entonces, que han eliminado las carnes (roja y/o blanca), pero que ingieren equilibradamente huevos o lácteos en su alimentación, no deberían presentar deficiencias proteicas.

Los atletas vegetarianos estrictos son el grupo de más riesgo y deben optimizar sus conocimientos acerca de nutrición. A la mayoría de las proteínas de origen vegetal les falta al menos uno de los aminoácidos esenciales. Al asociar alimentos vegetales como por ejemplo un cereal con legumbre (poroto+choclo, arroz+lenteja, arroz+soya) se puede obtener una combinación de aminoácidos de tanta calidad como un producto animal. La soya es un producto vegetal altamente recomendable en vegetarianos por su gran contenido en proteína y riqueza en aminoácidos esenciales. Existe en forma natural, como leche o como productos procesados (carne vegetal, tofu, etc.). Es además muy rica en calcio y Hierro.

Entre las vitaminas y minerales que pueden faltar en los vegetarianos, merece destacarse el hierro (abundante en las carnes rojas) y que puede ser reemplazado con fuentes vegetales como algunas pastas, cereales, legumbres o pan integral, teniendo la precaución de ingerir una adecuada cantidad de vitamina C para mejorar la absorción intestinal del mineral. Más complicada es la situación de la vitamina B12 y del Zinc, presentes casi exclusivamente en alimentos de origen animal. Los vegetarianos estrictos deberían utilizar levadura o consumir preparados de la vitamina B12 y agregar salvado de trigo, semillas de calabaza, nueces o algún preparado en el caso del zinc.