

CONGRESO IBEROAMERICANO DE NUTRICIÓN

¿Nutrición basada en la videncia o en la evidencia?



ACADEMIA
ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN
Y DIETÉTICA



www.renhyd.org



5 de JULIO de 2019

Mesa de Evidencias: Vegetarianismo y veganismo

PONENCIA 2

Intervención y planificación dietética en la persona vegana y vegetariana en consulta: prácticas basadas en la evidencia y en el establecimiento de herramientas adecuadas

Susana Menal-Puey^{1,*}, Iva Marques-Lopes¹

¹Unidad de Nutrición, Facultad de Ciencias de la Salud y del Deporte, Universidad de Zaragoza, Huesca, España.

*smenal@unizar.es

Las dietas vegetarianas, incluidas las más restrictivas que excluyen carne, pescado, leche y huevos, pueden ser saludables y nutricionalmente adecuadas si están bien planificadas (1). En este sentido, es necesario que el profesional disponga de herramientas de planificación dietética diseñadas específicamente para la población vegetariana y que reflejen las prácticas comunes de esta población para los diferentes tipos de dietas vegetarianas.

A lo largo de los años se han desarrollado guías alimentarias adaptadas a la población vegetariana en diferentes países (2-4), sin embargo, estas metodologías no son adecuadas para utilizarse en España, dado que los patrones alimentarios pueden variar entre países. Es fundamental conocer las prácticas dieté-

ticas habituales de una población para mejorar el consejo y las recomendaciones nutricionales en un país.

Estudios previos han mostrado que el patrón alimentario vegetariano y vegano español se caracteriza por un alto consumo de cereales, legumbres, frutos secos, frutas y hortalizas y por la presencia de otros grupos como análogos a la carne o sustitutos de la leche (5). Estos alimentos deben ser la base de la planificación dietética en consulta y deben elegirse con una frecuencia adecuada que proporcione la energía y los nutrientes necesarios para los pacientes (6).

En esta investigación se presenta el diseño de una metodología para llevar a cabo la planificación dietética en consulta

para la población española vegetariana y vegana. Esta metodología se basa en las prácticas alimentarias más comunes entre esta población y específica cómo actuar para proporcionar suficiente energía y nutrientes para diferentes sectores de la población (adulto, niño).

Las fases de la metodología son las siguientes:

- a) Selección de los alimentos más comunes entre la población y recopilación de los datos nutricionales por porción de consumo más habitual adaptada a medidas domésticas, según previas publicaciones sobre equivalencias entre medidas caseras-porción de consumo (7);
- b) establecimiento de grupos de alimentos unificados a macronutrientes y micronutrientes de interés, en base a los criterios estadísticos establecidos en el diseño de listas de intercambios de alimentos previamente publicadas (8);
- c) determinación del número de raciones por grupo que cubren las necesidades nutricionales del niño y del adulto vegetariano y vegano (9,10).

A partir de esta metodología validada, el Dietista-Nutricionista podrá planificar dietas y diseñar menús adaptados a los patrones dietéticos habituales de esta población, teniendo en cuenta diferentes elecciones alimentarias. Este trabajo es especialmente interesante para la práctica dietética en España dado que no se cuenta con otras guías que orienten las elecciones alimentarias para la población vegetariana española, está basada en alimentos comunes y disponibles en los mercados españoles y tiene en cuenta la necesidad de seleccionar productos fortificados en algunos nutrientes de interés como calcio, vitamina B₁₂ o D.

CONGRESO IBEROAMERICANO DE NUTRICIÓN

3-5 Julio
Pamplona
2019

conflicto de intereses

Las autoras expresan que no existen conflictos de interés al redactar el manuscrito.

referencias

- (1) Melina V, Craig W, Levin S. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. *J Acad Nutr Diet.* 2016; 116(12): 1970-80.
- (2) Mutch PB. Food guides for the vegetarian. *Am J Clin Nutr.* 1988; 48(3): 913-19.
- (3) Haddad EH, Sabaté J, Whitten CG. Vegetarian food guide pyramid: a conceptual framework. *Am J Clin Nutr.* 1999; 70(3): 615S-19S.
- (4) Messina V, Melina V, Mangels AR. A new food guide for North American vegetarians. *J Am Diet Assoc.* 2003; 103(6): 771-75
- (5) Menal-Puey S, Morán del Ruste M, Marques-Lopes I. Food and nutrient intake in Spanish vegetarians and vegans. *Prog Nutr.* 2018; 20(2): 189-96.
- (6) Cuervo M, Baladia E, Goñi L, et al. Proposed Dietary Reference Intakes (DRI) to the Spanish population. Pamplona, Spain: EUNSA (University of Navarra Editions); 2010.
- (7) Menal-Puey S, Morán del Ruste M, Marques-Lopes I. Nutritional composition of common vegetarian food portions. *Nutr Hosp.* 2016; 33(2): 386-94.
- (8) Marques-Lopes I, Menal-Puey S, Martínez JA, Russolillo G. Development of a Spanish food exchange list: application of statistical criteria to a rationale procedure. *J Acad Nutr Diet.* 2018; 118(7): 1161-69.
- (9) Menal-Puey S, Marques-Lopes I. Development of a Food Guide for the Vegetarians of Spain. *J Acad Nutr Diet.* 2017; 117(10): 1509-16.
- (10) Menal-Puey S, Martínez-Biarge M, Marques-Lopes I. Developing a Food Exchange System for Meal Planning in Vegan Children and Adolescents. *Nutrients.* 2018; 11(1): 43.