

Mitos de la Alimentación

Competencias adquiridas: Al finalizar este artículo, los lectores podrán:

- Fundamentar con precisión las pocas diferencias nutricionales que existen entre el azúcar blanca y rubia.
- Diferenciar las diversas formas de vegetarianismo existentes.
- Comprender el impacto nutricional que las diferentes formas de vegetarianismo tienen sobre la salud de las personas.

Palabras clave: *azúcar, dieta, vegetarianos, vegetarianismo.*

El azúcar rubia contiene más nutrientes que el azúcar blanca

Después de analizar los datos aportados por la Tabla Peruana de Composición de alimentos (1), es fácil concluir que no existen diferencias significativas en el contenido de nutrientes de ambos tipos de azúcar.

En relación a los macronutrientes, las diferencias en aporte calórico y contenido de carbohidratos son relativamente similares entre ambos tipos de azúcar. Básicamente,

para que estos aportes puedan tener impacto en el estado nutricional de las personas.

Ahora bien, si se buscara que estas diferencias pudieran tener impacto en el estado Nutricional de las personas, el consumo de azúcar rubia debería ser mayor a 100 g por día, algo que a pesar de no superar las recomendaciones máximas establecidas por la FAO/OMS, puede tener serias implicancias para la salud. Según la FAO/OMS (2) el consumo de azúcares añadidos (rubia, blanca u otra forma similar)

Cuadro 1: Composición por 100 gr de porción comestible

Alimento	E calorías	Pr g	Gr g	Ch g	Fi bg	Ca mg	P mg	Fe mg	Re mcg	B1 mg	B2 mg	B3 mg	C mg
A. Blanca	384.0	0.0	0.0	99.1	0.0	5	1	0.1	0	0	0	0.00	-
A. Rubia	380.0	0.0	0.0	98.3	0.0	45	2	1.7	-	0	0.03	0.06	0.6

Fuente: Ref (1)

E: energía, Pr: proteínas, Gr: grasas, Ch: carbohidratos, Ca: calcio, P: fósforo, Fe: hierro, Re: retinol, B1: tiamina, B2: riboflavina, B3: niacina, C: Ac. Ascórbico

están compuestas de sacáridos, no contienen proteínas ni grasa, por lo cual son productos de escaso valor nutritivo.

Aunque el azúcar rubia, en relación al azúcar blanca, contiene mayor cantidad de micronutrientes (Calcio, Fósforo, Riboflavina o Niacina), el consumo de ninguno de los dos tipos, es lo suficientemente alto como

no debería superar el 25% del valor calórico total de una persona, es decir unos 125 g por día (tomando como referencia un requerimiento de 2000 calorías por día).

Consumos superiores están asociados con problemas como: caries dentales (3-4), diabetes (5), obesidad o cáncer pancreático (6) entre otras.

La dieta de los vegetarianos contiene todos los nutrientes necesarios.

Antes de responder directamente a este mito, es conveniente hacer algunas precisiones sobre lo que se entiende por vegetarianismo y sus distintas variantes. El vegetarianismo puede considerarse, más que una forma de alimentarse, como una doctrina que se fundamenta en principios morales y éticos de respeto a la vida. Los que practican estos principios suelen recibir distintas denominaciones en función del tipo de producto de origen animal que consumen o han dejado de consumir. Según Williams (7) existen diversas formas de ser vegetarianos:

- a. **El Vegetalista** También llamado vegetariano estricto (VE) o Vegano no consume ningún tipo de alimento de origen animal.
- b. **El Ovovegetariano** Solo admite el consumo de huevo.
- c. **El Lacto-vegetariano** Solo acepta el consumo de lácteos y derivados.
- d. **El Ovolactovegetarianos (OLV)** Solo permite la inclusión de huevos, lácteos y derivados.
- e. **El Pesco-vegetariano** Permite la inclusión del pescado como única fuente de alimento de origen animal.
- f. **Semi-vegetariano** No consume carnes rojas o productos del cerdo, pero si consumen pescado y pollo.

No obstante, esta clasificación, existen otras variantes más que giran en torno a este grupo principal. Según la Asociación argentina de Vegetarianos (8), por ejemplo, a cada una de estas denominaciones se les puede adicionar el prefijo Api (ejemplo api-vegalista, api-ovovegetariano, etc) para indicar que además, consumen miel de abeja. Otras variantes consideran (9) al Vegetariano frugívoro (consumen todo tipo de frutas, incluyendo los frutos secos, las semillas y pequeñas cantidades de cereales) y al vegetariano crudívoro (consumen sus alimentos crudos). Esta

última denominación se puede aplicar a cualquiera de las formas descritas de vegetarianismo.

Es evidente que las deficiencias nutricionales que pueden enfrentar los vegetarianos dependerán del tipo de opción que hayan asumido dentro del universo de variantes posibles; cuánto más alimentos se restrinjan de la dieta, mayor probabilidad habrá de desarrollar deficiencias nutricionales, que por cierto comprometen principalmente el aporte de micronutrientes antes que macronutrientes.

En términos generales la dieta del vegetariano es considerada adecuada y saludable, si es diseñada profesionalmente. Aporta cantidades adecuadas de energía, proteínas (no hay estudio definitivos sobre la influencia de la proteína vegetal en la salud de los vegetarianos), carbohidratos y fibra, mientras que su aporte de grasas saturadas y colesterol es bastante reducido (10). Los vegetarianos tienden a presentar valores reducidos de Índice de Masa Corporal, menores tasas de enfermedad cardiaca isquémica, menores niveles de colesterol y presión arterial; tasas menores de diabetes tipo II, cáncer de colon o próstata (11-13), aunque sobre este último aspecto algunos estudios no han encontrado diferencias significativas entre vegetarianos y no vegetarianos (14).

Sin embargo, este tipo de prácticas alimentarias también presentan desventajas (sobre todo para los veganos) que deben ser puntualizadas. Son deficientes en Vitamina B12, B2, B6, calcio, Hierro y Zinc (15-18). Algunos estudios muestran por ejemplo, que la deficiencia de B12 está asociada con el aumento de la homocisteína y la Lipoproteína a, con lo cual el riesgo de enfermedades coronarias aumentaría (19-20). También podrían tener efectos negativos sobre la densidad ósea, aunque la información disponible todavía es incierta (21, 22).

En conclusión, aunque la dieta vegetariana muestra beneficios para la salud ampliamente reconocido es importante que esté planificada siguiendo criterios profesionales; que sea suplementada cada vez que

sea necesario y sobre todo, que se evalúe su impacto en grupos poblacionales sensibles como son: niños, adolescentes, mujeres embarazadas o mujeres atletas.

Agradecimiento

Agradecemos a la Srta. Marly Chapoñan, estudiante de la Escuela Profesional Nutrición Humana de la Universidad Nacional Federico Villarreal, por su gentil colaboración en el desarrollo de esta sección.

Referencias Bibliográficas

1. Tabla Peruana de Composición de Alimentos. Ministerio de Salud. Instituto Nacional de Salud. Centro Nacional de Alimentación y Nutrición. Séptima edición. Lima. p. 40
2. Hernández M. Recomendaciones Nutricionales para el Ser Humano: Actualización. Rev Cubana Invest Biomed 2004;23(4):266-92
3. Edelstein Bl. Pediatric caries worldwide: implications for oral hygiene products. Compend Contin Educ Dent. 2005 May;26(5 Suppl 1):4-9.
4. Ismail Ai. Prevention of early childhood caries. Community Dent Oral Epidemiol. 1998;26(1 Suppl):49-61.
5. Drewnowski A, Bellisle F. Liquid calories, sugar, and body weight. Am J clin Nut. 2007;85(3):651-661.
6. Larsson Susana. Consumption of sugar and sugar-sweetened foods and the risk of pancreatic cancer in a prospective study. Am J clin nut. 2006;84(5):1171-1176.
7. Melvin H. Williams. NUTRICION: para la salud, la condición física y el deporte. Barcelona: Paidotribo; 2002. pp43-45.
8. Vegetarianismo, principios y generalidades. Asociación Argentina de Vegetarianismo. En: <http://www.uva.org.ar/veg.html>
9. Salas Salvado J. Bomada i Sanjuame A. Trallero Casañas R. Salo i Sola M. Nutrición y Dietética Clínica. 1º ed. España: MASSON; 2000. p431-433
10. Leitzmann C. Vegetarian diets: what are the advantages?. Forum Nutr. 2005;(57):147-56.
11. American Dietetic Association: Dietitians of Canada. Position of the American Dietetic Association and dietitians of Canada. Vegetarian diets. J Am Diet Assoc. 2003 Jun;103(6):748-65.
12. Leblanc Jc, Yoon H, Kombadjian A, Verger P. Nutritional intakes of vegetarian populations in France. Eur J Clin Nutr. 2000 May;54(5):443-9
13. Haddad Eh, Tanzman Js. What do vegetarians in the United States eat?. Am J Clin Nutr. 2003 Sep;78(3 Suppl):626S-632S
14. Key Tj, Appleby Pn, Rosell Ms. Health effects of vegetarian and vegan diets. Proc Nutr Soc. 2006 Feb;65(1):35-41.
15. Waldmann A, Koschizke Jw, Leitzmann C, Hahn A. Dietary intakes and lifestyle factors of a vegan population in Germany: Results from the German vegan Study. Eur J Clin Nutr. 2003 Aug;57(8):947-55
16. Dagnelie Pc. Nutrition and Health-potential health benefits and risks of vegetarianism and limited consumption of meat in the Netherlands. Ned Tijdschr Geneesk. 2003 Jul 5;147(27):1308-13.
17. Waldmann A, Dorr b, Koschizke Jw, leitzmann C, Hahn A. Dietary intake of vitamin B6 and concentration of vitamin B6 in blood samples of German vegans. Public Health Nutr. 2006 Sep;9(6):779-84
18. Hunt Jr. bioavailability of iron, zinc, and other trace minerals from vegetarian diets. Am J Clin Nutr. 2003 Sep;78(3 Suppl):633S-639S
19. Majchrzak d, Singer I, Manner M, Rust P, Genser D, Wagner Kh, Elmadfa I. B vitamin status and concentrations of homocysteine in Austrian omnivores, vegetarians and vegans. Ann Nutr Metab. 2006;50(6):485-91. Epub 2006 Sep 19.
20. Waldmann A, Koschizke Jw, Leitzmann C. German Vegan Study: diet, life-style factors, and cardiovascular risk profile.
21. Smith Am. Veganism and osteoporosis: a review of the current literature. Int J Nurs Pract. 2006 Oct;12(5):302-6
22. New Sa, Do vegetarians have a normal bone mass?. Osteoporos Int. 2004 Sep;15(9):679-88. Epub 2004 Jul 16.