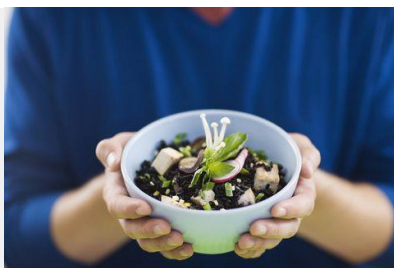


¿Se puede dejar de comer carne? 15 alimentos demuestran que sí

Salimos de dudas: ¿se puede dejar de comer carne? ¿Es sano ser vegetariano o vegano?

POR [ANDRÉS GALISTEO](#) 07/04/2020



JUPITERIMAGESGETTY IMAGES

¿Es sano dejar de comer carne? ¿Es peligroso? Es un debate que nos asalta a menudo. Hay quien la deja por salud, precisamente. Hay quien la deja por ideología, por política y hasta por postureo. Pero, ¿pueden los vegetarianos o veganos tener más debilidad o más riesgos de enfermarse que el resto?

En primer lugar, aclaremos lo obvio, aunque siempre hay dudas. Grosso modo, **vegetariano** es el que no come carne. El **vegano** es el que no come nada que tenga origen animal. Ambos, sobre todo este último, se enfrentan a algunas carencias fundamentales: falta de hierro, de vitaminas B12 y D, de calcio... y por supuesto de proteínas. ¿Se pueden suplir sin problema y sin utilizar (o casi sin utilizar) aditivos?

Parece que sí. De hecho, *"en una alimentación omnívora, la carne no tiene una recomendación de consumo diaria sino semanal que se puede y debe alternar con pescado, legumbres, huevo..."* Nos lo cuenta **Iva Marques**, de la Academia Española de Nutrición y Dietética, consejo asesor científico del Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas (CGCODN). *"Hay mucho alimento con alto poder proteico que no tiene nada que envidiar a los de origen animal. Los de origen animal tienen mucho más lógicamente pero se puede llevar una dieta equilibrada y rica en proteínas sin ellos"*, aporta **Guillermo V. Rodríguez**, vicedecano del Colegio de Nutricionistas de Madrid.

PESCADO Y MARISCO

¿Podría ser, incluso, saludable parar la ingesta de carne?:

Las personas vegetarianas parecen tener un menor riesgo de cardiopatía

*"Se asocia a menores niveles de colesterol, LDL, presión arterial y tasas más bajas de hipertensión junto con diabetes tipo 2. También presentan un IMC más bajo y tasas de cáncer reducidas", nos desarrolla la **nutricionista madrileña Isabel Cangas** en su consulta del barrio de Salamanca. Deja muy claro, no obstante, que "habrá que evaluar, de manera individual, la dieta en este conjunto de población y guiarle acerca de las fuentes específicas de nutrientes".*



Tira de langosta Giphy

"Para entender las alternativas posibles a la carne, veamos de forma resumida cuál es su riqueza nutricional en primer lugar: contenido proteico entre el 20 – 25 % por cada 100 gramos", resume Iva Marques. Bien, "los pescados y mariscos tienen un contenido en proteínas similar con la diferencia de que tienen mejor digestibilidad y mejor utilización proteica de la dieta", asegura la académica concordando con Isabel Cangas. Otra ventaja viene dada por la grasa, según ella: "Sustituir la carne por pescado mejora el perfil graso de la dieta, ya que se cambia la saturada por la insaturada como la del tipo omega 3."

HUEVOS Y LEGUMBRES, ESPECIALMENTE SOJA

"En lo que respecta a los minerales, las carnes rojas tienen mayor cantidad de hierro hemínico que los pescados. El que quiera retirar la carne debe tomar diferentes fuentes de hierro. Aparte del pescado pueden ser huevos (3-4 raciones a la semana) y legumbres. La soja es la reina, en eso ambas están de acuerdo con Guillermo V. Rodríguez. "La proteína de soja aislada satisface las necesidades proteicas eficientemente como la animal", comenta Isabel Cangas. Iva Marques habla también de sus derivados como el tofu o el tempeh. "Por ración de 50 gramos obtenemos 20 a 25 gramos de proteína, como las carnes", confirma. Además, lentejas, alubias, guisantes... "Las legumbres destacan por su aporte proteico de calidad (entre 19% y 36% por cada 100g). Eso significa que en un plato de 70-80 gramos en crudo, tenemos un valor similar a las carnes y pescados".



Tom Grill Getty Images

ARROZ, MAÍZ, PATATA Y PAN

El valor biológico en las legumbres, es decir, la calidad de las proteínas es inferior a los alimentos de origen animal. Ya lo comentaba al inicio Guillermo V. Rodríguez pero siempre, en palabras de Iva, será mejor que el resto de los vegetales: *"Es bueno combinarlas con arroz, maíz, patata y pan (preferiblemente integral), una magnífica oportunidad para obtener una proteína completa (con todos los aminoácidos esenciales)"*.

CEREALES Y SEMILLAS

"Avena, pseudo cereales como la quinoa... también son muy recomendables por su alto valor proteico", suma Guillermo V. Rodríguez. Además, *"podrían aportar cantidades significativas de calcio para los veganos, se ha demostrado que tienen más riesgo de fractura ósea"*, ilustra Isabel Cangas.

HORTALIZAS CRUDAS Y FRUTAS FRESCAS

"Son fuentes de vitamina C que fomentan la absorción del hierro no hemínico", explica Iva. *"La Vitamina C está directamente asociada a la mejora de absorción de este mineral, por lo que su consumo será de suma importancia en este tipo de dietas"*, coincide Isabel Cangas. Eso sí, matiza Iva, *"la vitamina B12 solo está presente en cantidades importantes en la carne y en el pescado. Si se come habitualmente pescado, la necesidad de vitamina está cubierta"*. ¿Y si no?



Richard Drury

¿SUCEDÁNEOS Y SUPLEMENTOS?

"Los veganos deben obtener la vitamina B12 mediante el consumo regular de alimentos enriquecidos con la misma. Por ejemplo las bebidas de arroz y de soja, los cereales de desayuno y algunos sucedáneos de carne. En caso contrario necesitarán un suplemento y, en cualquier escenario, no encontraremos vegetales no enriquecidos que contengan una cantidad significativa de vitamina B12", argumenta Isabel Cangas mientras Iva se muestra aún más contundente.

"Hay que tomar B12 en forma de suplemento farmacológico si se deja de comer carne y pescado".

FRUTOS SECOS

En lo que se refiere a otros nutrientes que reemplazan la carne, *"los frutos secos destacan por su contenido en minerales (zinc, fósforo, magnesio, potasio, selenio...), tienen muchos y en cantidades importantes",* recomienda Iva. Una ración de consumo de 25 gramos es idónea.

<https://www.esquire.com/es/donde-comer-beber/a31466606/vegetariano-vegetarianismo-vegano-dieta-sustitutos-carne-proteinas/>

The screenshot shows the top navigation bar of the Esquire website with categories: Actualidad, Moda, Grooming, Gastro, Videos. The main headline is "¿Se puede dejar de comer carne? 15 alimentos demuestran que sí". Below the headline is a sub-headline: "Salimos de dudas: ¿se puede dejar de comer carne? ¿Es sano ser vegetariano o vegano?". The author is listed as "POR ANDRÉS GALISTEO" with a date of "07/04/2020". The main image area is split into two parts: on the left, a person in a blue shirt holding a bowl of food; on the right, a Danacol advertisement featuring a green heart shape with the text "Danacol. REDUCE EL COLESTEROL." and a small "Ajuste de Cookies" notice in the bottom right corner.