

### La vitamina B12

se debe suplementar en dietas veganas o vegetarianas: es vital para las neuronas y sangre que no aportan los vegetales, sino alimentos como carnes, huevo y lácteos.

Muchos efectos positivos puede traer una alimentación basada en plantas, pero que debe ser consciente y bien estructurada para que sea adecuada y sostenible. La clave es que se adapte a cada persona y sea completa en la inclusión de los nutrientes que necesita el organismo para su funcionamiento. Así, los beneficios van desde mantener la salud óptima hasta prevenir afecciones y también controlarlas.

"Menor riesgo de muerte por enfermedades cardiovasculares, menor riesgo de enfermedades crónicas como diabetes, dislipidemia o hipertensión arterial. También, por el alto aporte de fibra prebiótica, favorece a la microbiota intestinal, lo cual puede favorecer de muchas formas la salud como con una mejor digestión, un sistema inmunológico más fuerte, entre otras cosas", son parte de los efectos positivos que destaca Valentina Bello, nutricionista egresada de la Universidad de Concepción (UdeC) y especializada en dietas vegetarianas.

### Equilibrio nutricional

Para recibir estos beneficios se requiere una alimentación que sea



FOTO: /CC

**LA ASESORÍA PROFESIONAL** es esencial para que cualquier cambio en la alimentación sea adecuado, ajustando a las preferencias y necesidades para que haya un equilibrio nutricional ante la exclusión de alimentos como sucede en el veganismo o vegetarianismo, evitando carencias de nutrientes y sus riesgos.

## Menos alimentos de origen animal y más efectos positivos

equilibrada en la incorporación de alimentos y nutrientes, acorde a los requerimientos individuales que pueden variar entre personas por factores como su sexo, etapa del desarrollo, nivel de actividad física o condiciones de base.

Es por ello que, ante el interés de pasar de un patrón omnívoro a uno basado en plantas, es "es necesario contar con el apoyo de un profesional nutricionista especializado en dietas vegetarianas para ajustar la alimentación, asegurar una ade-

cuada suplementación y personalizarla según hábitos y preferencias", resalta la profesional.

La razón es que una de las principales consecuencias negativas o desfavorables de eliminar el consumo de alimentos de origen animal es la carencia de vitamina B12, porque advierte que "no se encuentra en alimentos vegetales, incluso los animales en la industria ganadera son suplementados con vitamina B12". Está presente en productos como carnes, huevo y lácteos.

Y cumple funciones esenciales como mantener la salud de neuronas y la sangre. Entonces, lo que debe hacer quien decida seguir una dieta basada en plantas es "optar por suplementos aislados de vitamina B12, en lugar de multivitámicos o complejos B. Hay opciones para todos los gustos: masticables, en polvo, en gotas, etc., disponibles en farmacias o tiendas veganas", enfatiza la nutricionista. Suplementación que debe ser debidamente indicada por un profesional para que sea la ideal.

### La ONU

apoya a la dieta basada en plantas como saludable y sostenible, por venir desde una producción con menos emisiones de GEI y contribuir a mitigar la crisis climática.

### Precaución

El nutricionista Daniel Gaete, académico del Departamento de Nutrición y Dietética de la Facultad de Farmacia de la UdeC, releva que "la dieta vegana puede adaptarse a todas las personas con la orientación adecuada, pero hay grupos que requieren precaución".

En este sentido pone el acento en aquellas etapas vitales donde las demandas nutricionales son mayores, por lo que los riesgos de deficiencia de nutrientes aumentan con la exclusión de ciertos alimentos, como la infancia por el crecimiento acelerado, la gestación y la lactancia. Lo mismo ante personas con determinadas enfermedades: "por ejemplo, individuos con trastornos digestivos o renales podrían necesitar adaptaciones específicas en su dieta vegana".

Lo anterior refuerza la importancia de contar con un asesoramiento profesional para una saludable adopción de una dieta basada en plantas o realizar modificaciones en la alimentación, en que se produzcan todos los ajustes necesarios para evitar posibles riesgos.

### OPINIONES

Twitter @DiarioConce  
 contacto@diarioconcepcion.cl