



X Jornadas  
Argentinas  
de Nutrición



## DIETAS VEGETARIANAS

***Dr. Marcos A. Mayer\* y col. (Grupo de Trabajo OBESIDAD de la S.A. N.)***

Las dietas vegetarianas se caracterizan por la exclusión de proteínas de origen animal en su composición. A diferencia de otros tipos de abordajes nutricionales, su utilización puede estar basada en motivos no relacionados estrictamente con la nutrición y, en casos extremos, ocultar trastornos alimentarios subyacentes.

Ventajas: El uso de dietas vegetarianas adecuadamente planificadas se asocia a una reducción del riesgo de desarrollar enfermedad coronaria, ciertos tipos de cáncer y enfermedades crónicas degenerativas, así como a una disminución de la tasa de mortalidad.

Desventajas: la exclusión deliberada de ciertos alimentos incrementa el riesgo de sufrir deficiencia de cobalamina, vitamina B12 y, en algunos casos, hierro.

Respecto de su utilización en el tratamiento de la obesidad, las evidencias provenientes de estudios clínicos no indican beneficios adicionales a los obtenidos con otros tipos de abordajes, por lo que, sobre la base de sus beneficios y riesgos y, principalmente, la ausencia de evidencia científica al respecto, por el momento no se recomienda su utilización con esta finalidad.

### Bibliografía

- Elmadfa I, Singer I. Vitamin B-12 and homocysteine status among vegetarians: a global perspective. Am J Clin Nutr 2009;89(suppl):1693S–8S.

- Barnard ND, Cohen J, Jenkins DJA, Turner-McGrievy G, Gloede L, Green A, Ferdowsian H. A low-fat vegan diet and a conventional diabetes diet in the treatment of type 2 diabetes: a randomized, controlled, 74-wk clinical trial. Am J Clin Nutr 2009;89 (suppl):1588S–96S.

.

*\*Médico, diploma de Honor de la Universidad de Buenos Aires.- Especialista en Nutrición con Orientación en Obesidad. Doctor de la Universidad de Buenos Aires.*