



HOSPITAL CLINICO UNIVERSITARIO
C/ Ramón y Cajal, 3
47006 - VALLADOLID

Servicio de Endocrinología y Nutrición



RECOMENDACIONES DIETA OVOLACTOVEGETARIANA

La dieta ovolactovegetariana es aquella que no contiene productos de origen animal, salvo huevo, lácteos y miel. En general, los alimentos de origen vegetal tienen menor concentración y biodisponibilidad de nutrientes esenciales y energía que los alimentos de origen animal. Sin embargo, si se incluyen algunos alimentos de origen animal (huevos, lácteos y derivados, etc) se disminuye significativamente el riesgo de carencias nutricionales.

Las dietas ovolactovegetarianas deben estar bien planificadas y ser equilibradas, aunque pueden ser deficientes en aquellas situaciones en que los requerimientos estén aumentados: crecimiento, embarazo, lactancia, etc.

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

- Consumir una dieta variada y equilibrada.
- Consumir al menos dos raciones de hortalizas y verduras al día. Consumir tres raciones de frutas al día.
- Consumir 3-5 raciones de legumbres a la semana combinadas con frutas para aumentar la absorción del hierro. También combinar con cereales para que las proteínas sean de mayor valor biológico.
- Llevar una alimentación baja en sodio, moderada en proteínas y adecuada en vitamina D y en potasio. Elegir alimentos ricos en calcio, hierro y vitamina B12.
- Consumo de sal yodada y/o algas marinas de forma regular.
- Mujeres embarazadas, niños y ancianos elegir alimentos ricos en zinc (derivados de cereales fermentados).
- Evitar el consumo de bebidas alcohólicas.
- Cuidar las técnicas culinarias, utilizando técnicas más saludables como al horno, a la plancha, al vapor, al papillote, etc. Evitando técnicas como fritos, rebozados, empanados, etc.
- Es preciso un consumo adecuado de lácteos al día para adecuarse a los requerimientos adecuados al día. Como mínimo se recomiendan 2 vasos de leche o 1 vaso de leche y 2 yogures. Estas cantidades se modifican en función de la etapa de la vida del paciente.
- Consumir 2 litros de agua/día.
- Realizar ejercicio físico todos los días.

Suplementos:

- Si no se alcanzan los requerimientos suficientes de nutrientes esenciales, se aconseja tomar suplementos de vitamina B12, calcio, vitamina D y alimentos enriquecidos, especialmente durante el invierno y en situaciones especiales como la infancia, adolescencia y post-menopausia.



HOSPITAL CLINICO UNIVERSITARIO
C/ Ramón y Cajal, 3
47005 - VALLADOLID

Servicio de Endocrinología y Nutrición



NUTRIENTES DEFICITARIOS EN DIETA OVOLACTOVEGETARIANA

La dieta ovolactovegetariana, al restringir los alimentos de procedencia animal, puede ser deficitaria en minerales como el calcio y el hierro y en vitaminas como la vitamina D. Es importante incrementar la ingesta de determinados alimentos ricos en estos productos para no presentar estados deficitarios.

<p>ALIMENTOS RICOS EN CALCIO (Cantidad de calcio en cada 100g de alimento)</p>	<p><u>LEGUMBRES:</u> Harina de soja → 195 mg. Judías de grano verde o rojo → 122 mg. Garbanzos → 110 mg. Judías blancas → 106 mg. Soja fresca → 100 mg.</p>
	<p><u>VERDURAS Y HORTALIZAS:</u> Perejil → 245 mg. Berza → 212 mg. Espinacas → 126 mg. Brócoli → 105 mg. Acelga → 103 mg.</p>
	<p><u>FRUTAS Y FRUTOS SECOS:</u> Almendras → 252 mg. Avellanas → 226 mg. Higos secos → 193 mg. Pistacho → 136 mg. Aceitunas → 96 mg.</p>
	<p><u>BEBIDAS:</u> Café instantáneo → 160 mg. Zumo de naranja/Bebida de soja/Bebida de arroz reforzadas (400 UI/litro) Cereales reforzados (40UI/ración) Tofú reforzado (1/5 de bloque) (120 UI) Hongo Shiitake fresco (100 UI/100 g) Hongo Shiitake desecado (1060 (UI/100 g)</p>
<p>ALIMENTOS RICOS EN VITAMINA D (1mcg = 40 UI vitamina D)</p>	
<p>ALIMENTOS RICOS EN HIERRO (Cantidad de hierro en cada 100 g de alimento)</p>	<p><u>CEREALES Y DERIVADOS:</u> Levadura seca → 20 mg. Germen de trigo → 8,5 mg. Copos de maíz → 6,7 mg. Harina de trigo integral → 4 mg.</p>
	<p><u>VERDURAS Y HORTALIZAS:</u> Perejil → 5,7 mg. Puré de patata → 4 mg. Acelgas → 3,5 mg.</p>
	<p><u>LEGUMBRES:</u> Habas secas → 8 mg. Soja en grano → 8 mg. Garbanzos → 7,2 mg. Lentejas → 7 mg. Judías secas → 6,7 mg.</p>
	<p><u>FRUTAS Y FRUTOS SECOS:</u> Pistacho → 7,3 mg Almendra → 4,4 mg Coco → 3,6 mg Higos secos → 3 mg Ciruela seca → 2,9 mg Cacahuete → 2,2 mg Aceitunas → 2 mg Dátil → 2 mg</p>



HOSPITAL CLINICO UNIVERSITARIO
C/ Ramón y Cajal, 3
47005 - VALLADOLID

Servicio de Endocrinología y Nutrición



DIETA OVOLACTEOVEGETARIANA 2000 KCAL

DESAYUNO: (Elegir una opción):

1. Leche semidesnatada (200ml) con café (5g) y tostadas de pan integral (60g) con aguacate (50g) y tomate (50g), pieza de fruta (150g).
2. Gachas o "Porridge": Leche semidesnatada caliente (200ml) con avena (50g) y condimento al gusto: canela (5g), plátano (100g), miel, etc.
3. Leche semidesnatada (200ml) con café (5g) y cereales sin azúcar (45g) y una pieza de fruta (150g).
4. Leche semidesnatada (200ml). Tostadas de pan integral (60g) con mermelada (30g), pieza de fruta (150g).

Media mañana: (Elegir una opción para cada ingesta)

1. Yogur entero natural (125g) con frutos secos (almendras/nueces) (50g)
2. Yogur entero natural (125g), Pieza de fruta (150g).
3. Tostada de pan integral (60g) con queso fresco (100g).
4. Tostada de pan integral (60g), tomate triturado (30g), Pieza de fruta (150g).

COMIDA: En todas las comidas una ración de 40 g de pan integral de barra.

Postre: pieza de fruta (150g)

1. **Plato único:** Ensalada de garbanzos (70g): pepino (40g), cebolla (30g), tomate (50g), zanahoria (30g), aceite de oliva (10ml), vinagre (5ml).
2. **Plato único:** Berenjenas (250g) rellenas de verduras: cebolla (30g), pimiento rojo (80g), soja texturizada (50g), salsa de tomate (30g), salsa bechamel (100g).
3. **Plato único:** Lentejas con verduras (Lentejas (70g en crudo), Cebolla (30g), Zanahoria (20g), pimiento (50g) aceite de oliva (10ml)).
4. **Plato único:** Ensalada de pasta (60g): tomate (50g), maíz (40g), mozzarella (50g), aceite de oliva (10ml), vinagre (5ml).
5. **Plato único:** Quinoa (70g) con verduras y huevo grande (80g): pimiento rojo (80g), calabacín (50g), cebolla (30g), zanahoria (30g), aceite de oliva (10ml).
6. **Plato único:** Estofado de alubias (70g): zanahoria (30g), cebolla (30g), acelgas (60g), puerro (30g), patata (50g), pimiento rojo (30g), salsa de tomate (30g), aceite de oliva (10ml).
7. **Plato único** Lasaña de verduras: pasta (70g), calabacín (50g), pimiento rojo (30g), pimiento verde (30g), cebolla (30g), salsa de tomate (30g), queso vegano (15g), Bechamel 100g.

MERIENDA: (semejante a media mañana)

CENA: En todas las comidas una ración de 40 g de pan integral de barra.

Postre lácteo a elegir: Yogur entero natural (125g), leche vegetal o semidesnatada (200mL)

1. **Plato único:** Arroz (60g) tres delicias: guisantes (20g), maíz (30g), huevo duro mediano (80g).
2. **Plato único:** Sandwich de pan integral (60g): espárragos (80g), lechuga (40g), mayonesa (10g), tomate (50g)
3. **Plato único:** Brochetas de tofu (100g) y verduras con guarnición de patatas al horno (100g): calabacín (50g), tomates cherry (30g), pimiento rojo (40g), vinagre de módena (5ml).
4. **Plato único:** Revuelto (huevo grande 80g) de champiñones (80g), Guisantes (30g) y espárragos (80g) . Aceite de oliva (10g)
5. **Plato único:** Espinacas (200g) con patatas (100g), cebolla (20g), ajo (5g), aceite de oliva (10g)
6. **Plato único:** Ensalada completa: Brocoli (100g), queso light (30g), tomate (50g), nueces (30g), media manzana (75g) uvas pasas (50g), zanahoria rallada (30g) y vinagreta (aceite de oliva 10ml, vinagre 5ml, miel 5g).
7. **Plato único:** *Parrillada de verduras rebozadas con espárragos trigueros (60g):* 1 huevo grande (80g), berenjena (150g), calabacín (100), pimiento (80). Aceite de oliva (10g). Fruta (150g)

RECENA: producto lácteo a elegir

1. Vaso de leche semidesnatada (200ml), cereales sin azúcar (45g)
2. Vaso de leche semidesnatada (200ml), 3 galletas tipo María
3. Yorgur natural o con fruta (125g)



HOSPITAL CLÍNICO UNIVERSITARIO
C/ Ramón y Cajal, 3
47005 - VALLADOLID

Servicio de Endocrinología y Nutrición



MEDIDAS CASERAS

- 1 cazo:
 - De crema/puré: 160g
 - De sopa líquida: 140g
 - De legumbres: 160g
- 1 cucharón:
 - De verduras cocinadas: 140g
 - De pasta: 120g
 - De carne o pescado guisado: 150g
- 1 taza → 250ml de Líquidos (leche, agua ...)
- 1 vaso → 200 ml de líquido (leche, agua ...)
- 1 cuchara sopera:
 - Aceite de oliva: 10g
 - Cereales en crudo (cereales de desayuno, arroz, quinoa, avena ...): 30g
 - Pasta (macarrones, espirales ...): 15g
- 1 cuchara de postre:
 - Aceite: 5g
 - Azúcar: 8g
 - Miel: 20g
 - Mermelada: 15g
 - Café soluble: 2g
 - Sal: 5g