

Dieta vegetariana y deporte.

Hoy en día el vegetarianismo está en auge y todo apunta a que siga en aumento. Esto se debe en gran medida a que la población es más consciente de las ventajas medioambientales que supone el seguimiento de un patrón alimentario rico en vegetales, favoreciendo un entorno y sistema alimentario mucho más sostenible. Quien haya optado por seguir una alimentación vegetariana, además de seguir los principios clave de una alimentación saludable, como la población general, deben prestar especial atención a cubrir las necesidades de nutrientes sólo o mayoritariamente con alimentos de origen vegetal, y combinarlos adecuadamente.

Las personas vegetarianas basan su alimentación en alimentos de origen vegetal, pero también pueden incluir huevos y lácteos, sin embargo, las personas veganas sólo incluyen alimentos de origen vegetal. En este último caso, el ajuste de nutrientes para cubrir las necesidades, debe estar más controlado.

Si a esto le sumamos el hecho de ser deportista, debemos cuidar especialmente un aporte suficiente de proteína y valorar la posibilidad de tomar suplementos adicionales. Llegado el caso, lo recomendable es recurrir a un dietista-nutricionista especializado en nutrición deportiva, que elabore una pauta nutricional que no solo nos permita mantener un óptimo estado de salud sino también asegurarnos un correcto rendimiento deportivo.

¿Son compatibles?

Si comparamos una dieta vegetariana con una dieta omnívora (comer alimentos vegetales y animales) vemos que la masa muscular, fuerza y potencia tanto en entrenamientos de resistencia como en rendimiento aeróbico y anaeróbico, las necesidades dietéticas se cubren con ambos tipos de dieta, sin que haya diferencias.

Sin embargo, debido a que los deportistas vegetarianos pueden tener mayor riesgo de ingestas insuficientes de energía y nutrientes, es necesaria una correcta planificación y educación nutricional, dirigida a conseguir una dieta equilibrada y suficiente para apoyar entrenamientos y competiciones.

Entre los minerales, el hierro es el que presenta mayor riesgo de deficiencia en estos deportistas, por esa razón, es importante hacer analíticas periódicas de control al mismo tiempo que se aumenta ligeramente el contenido en hierro en la dieta.

En resumen, una dieta vegetariana bien planificada que cubra las necesidades de energía y nutrientes del deportista, es tan eficaz como una dieta no vegetariana.

¿Qué se debe tener en cuenta?

Aunque parezca obvio, la dieta vegetariana tiene un pilar importante en las frutas y las verduras frescas y de temporada. En el deportista los requerimientos en vitaminas y minerales están aumentados, de ahí que estos alimentos sean indispensables y deban estar presentes en cada comida que se realice a lo largo del día. No obstante, esta recomendación es válida en todos los deportistas, independientemente del tipo de dieta.

Las grasas son además de una fuente de energía, un vehículo para vitaminas antioxidantes como la vitamina E y grasas esenciales como los omega 3 y 6. Tanto en el deportista vegetariano como en que sigue otro tipo de dieta, su principal fuente será el aceite de oliva virgen extra, tanto para cocinar como para aliñar, además del aguacate, frutos secos y las semillas como el lino, girasol, calabaza, etc.

En cuanto a la principal fuente de energía, los hidratos de carbono, debemos priorizar aquellos alimentos que además nos aporten vitaminas, minerales, fibra, proteínas y grasas saludables, tales como los derivados de los cereales como el pan o la pasta, las legumbres, frutos secos, arroz, avena y otros cereales. Ante la necesidad de un aporte rápido de azúcares simples, la mejor opción es recurrir a la fruta, tanto fresca como desecada.

Finalmente, las proteínas, uno de los nutrientes con mayor controversia en la alimentación vegetariana y vegana. La ingesta de alimentos proteicos a lo largo del día, facilitar su aprovechamiento mejor que si se hace en una única toma. Las fuentes vegetales de proteínas para la dieta vegana son las legumbres, frutos secos y cereales. Tanto en ensaladas, estofadas o en forma de cremas (cacahuete, anacardos, etc.) o purés (hummus) o en platos tradicionales con pescado, tubérculos o verduras. En la dieta vegetariana, las fuentes clave son los lácteos como el yogur, queso y leche, y los huevos, además de las legumbres, frutos secos y cereales.

¡Atención!

Junto con el auge de la dieta vegetariana, surgen los productos veganos o aptos para vegetarianos, lo que no implica necesariamente que sean saludables. Debemos tener en cuenta que también existen alimentos ultraprocesados, *snacks* y bollería vegetarianos (sin ir más lejos, las patatillas lo son) que esconden azúcares simples, grasas poco saludables, mucha sal y escaso valor nutricional.

Sabiendo esto, evitemos llenar la nevera y despensa de alimentos superfluos, de poca o nula calidad nutricional. Hagamos elecciones conscientes, compremos buenas materias y prioricemos la comida real (la de toda la vida).

EJEMPLOS DE COMIDAS Y/O CENAS

Garbanzos salteados con champiñones y espárragos trigueros + ensalada de calabaza y canónigos

Ensalada de alubias blancas con tomates cherry y aguacate + puré de puerros

Calabacines al horno + quinoa con pimiento rojo, nueces y uvas pasas

Revuelto de huevos camperos con acelgas y cebolla + gazpacho