

## Alteraciones metabólicas en vegetarianos

**Raquel Muñoz González. Patricia Gaité de Vicente.  
Irene Sánchez-Escribano Figueroa.**

Grado en Medicina. Universidad Complutense de Madrid.  
[raquemun@estumail.ucm.es](mailto:raquemun@estumail.ucm.es)

**José Antonio Zueco Alegre. Lisa Rancan.**

Facultad de Medicina.  
[jazueco@med.ucm.es](mailto:jazueco@med.ucm.es)   [lisa\\_rancan@hotmail.com](mailto:lisa_rancan@hotmail.com)

**Resumen:** La dieta vegetariana está cobrando importancia en nuestros días por varios motivos, ya sean relacionados con la salud, éticos, ecológicos y religiosos. Objetivos: 1. Conocer las variaciones fundamentales en la dieta vegetariana, según se combine con el consumo de lácteos y huevos: ovolactovegetarianismo, lactovegetarianismo, ovovegetarianismo o veganismo. 2. Conocer las posibles repercusiones en el metabolismo. Métodos: Revisión bibliográfica de varios textos y artículos sobre el vegetarianismo. Resultados: Las dietas vegetarianas bien planteadas y planificadas pueden ofrecer distintos beneficios para la salud: se reduce el consumo de grasas animales, lo que generará una disminución de enfermedades cardiovasculares y renales con lo que éstas implican; además, al ser dietas ricas en antioxidantes y vitaminas, se previenen demencias y cánceres. Sin embargo, los vegetarianos también pueden tener ciertas alteraciones metabólicas como consecuencia de la falta de determinados nutrientes esenciales. Así, pueden sufrir déficit de proteínas o déficit de hierro, que causa anemia ferropénica. Otra de las alteraciones relacionadas con los vegetarianos tiene que ver con la vitamina B12, cuya presencia es nula o casi nula en los alimentos de origen vegetal. También es frecuente que los vegetarianos padezcan un déficit de vitamina D. Como conclusión, todos los vegetarianos deben tener precauciones especiales en su dieta para evitar problemas de salud.

**Palabras clave:** Vegetarianos. Beneficios. Alteraciones. Proteínas. Vitaminas.

Oral

Recibido: 11 marzo 2012.

Aceptado: 13 abril 2012.