



La adopción de alimentación vegana (sin consumir productos de origen animal) crece debido al respaldo de deportistas veganos exitosos, como Fiona Oakes. Se sabe que con una buena orientación nutricional los deportistas veganos pueden rendir satisfactoriamente en su deporte, sin embargo si sus dietas están mal elaboradas pueden desencadenar deficiencias de macronutrientes (proteínas, grasas omega 3) y micronutrientes (vitamina B12, vit D, hierro, zinc, calcio, yodo) en las personas que optan por este estilo de alimentación. A continuación algunos consejos que puedes seguir si eres un deportista vegano, pero ten en cuenta que son consejos generales porque es mejor que un profesional en nutrición te oriente según el deporte que practiques para que optimice tu salud y rendimiento:

**PROTEÍNA:** Ayuda a preservar la masa muscular y a aumentar el rendimiento físico. Las dietas de origen vegetal a veces son incompletas es por eso que se recomienda que los veganos consuman una variedad de proteínas a base de plantas para cubrir sus requerimientos de proteínas y aminoácidos.

Incluye los siguientes alimentos para garantizar que todos los aminoácidos estén presentes: semillas de calabaza, lentejas, frijoles, almendras, tempeh, tofu, avena, quinoa, entre otros.

**GRASAS OMEGAS:** Las dietas veganas cubren sus aportes en grasas debido a que consumen aceite, palta, nueces y semillas. Sin embargo los deportistas veganos al no consumir grasas de origen marino (pescado, mariscos) pueden perjudicar su salud y rendimiento por lo cual deben suplementarse.

**ENERGÍA:** Si tu aporte en energía es insuficiente puedes perder peso, disminuir tu fuerza y no te adaptarás satisfactoriamente al entrenamiento. Si necesitas una dieta alta en calorías aumenta tus tomas de comida y aumenta el consumo de alimentos ricos en energía como nueces, semillas y aceites.

**CARBOHIDRATOS:** Permiten soportar largas horas de entrenamiento. Lograr una ingesta adecuada de carbohidratos a través de una dieta vegana es posible, y esto se podrá cubrir con el consumo de granos (quinua, trigo, avena), legumbres, frijoles, tubérculos, hortalizas de raíz (zanahoria, rabanito) y frutas.

### **Algunos micronutrientes a tener en cuenta:**

**Vitamina B12:** Se obtiene de productos lácteos y animales, es por ello que el deportista vegano puede tener deficiencia de cobalamina que a largo plazo puede conducir a un daño neurológico irreversible. Incluye en tu dieta cereales de desayuno fortificados con B12 y levadura nutricional, así como suplementos dietéticos.

**Hierro:** Los deportistas veganos son más propensos a la anemia por deficiencia de hierro, la cual es causa una disminución de la hemoglobina que provoca tolerancia reducida al ejercicio, cansancio, fatiga, etc. Consumir alimentos ricos en hierro (leguminosas, nueces, semillas, alimentos enriquecidos, quinua, maca, vegetales verdes), reducir el consumo de inhibidores (té, café, cacao), consumir alimentos que contienen vitamina C para mejorar la absorción del hierro. Si no logra cubrir con la dieta el aporte en hierro, se debe suplementar.

**Zinc:** Al igual que el hierro el zinc está disponible en los alimentos de origen vegetal, pero tampoco se absorbe fácilmente. Sus fuentes son: frijoles, avena, germen de trigo, nueces, semillas de calabaza.

**Calcio:** Es abundante en productos lácteos. Deportistas veganos deben consumir frijoles, legumbres, vegetales de hojas verdes como la espinaca, soya fortificada con calcio, leche de nueces, tofu; y si una dieta no puede alcanzar niveles de calcio suficientes entonces se debe



suplementar.

La prescripción de suplementos lo hace un nutricionista deportivo porque es el más capacitado y conoce aquellos suplementos autorizados (no causan daño a la salud) y aquellos suplementos prohibidos (gracias a las investigaciones se ha comprobado su efecto adverso a la salud).

La suplementación con creatina podría ofrecer efectos aumentados de mejora del rendimiento en veganos, que experimentan bajos niveles preexistentes de estas sustancias, y se necesita más investigación para conocer los efectos potenciadores del rendimiento de estas sustancias en poblaciones veganas

**Autores: Equipo Nutriyachay revisado por la Lic. Karem Soto Bernal C.N.P.: 3965**

Visítanos, tenemos un excelente equipo de profesionales: [www.nutriyachay.com](http://www.nutriyachay.com)

Solicite una consulta aquí: <http://www.nutriyachay.com/sacar-cita-nutricionista.php>

¿Atención online?, tratamiento en solo 3 pasos: [www.nutriyachay.com/online.php](http://www.nutriyachay.com/online.php)

¿Atención a Domicilio?, más información aquí:  
<http://www.nutriyachay.com/atencion-a-domicilio.php>