



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  
47006 - 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><b>ALIMENTOS RICOS EN CALCIO</b> (Cantidad de calcio en cada 100g de alimento)</p>	<p><b><u>LEGUMBRES:</u></b> 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><b><u>VERDURAS Y HORTALIZAS:</u></b> Perejil → 245 mg. Berza → 212 mg. Espinacas → 126 mg. Brócoli → 105 mg. Acelga → 103 mg.</p>
	<p><b><u>FRUTAS Y FRUTOS SECOS:</u></b> Almendras → 252 mg. Avellanas → 226 mg. Higos secos → 193 mg. Pistacho → 136 mg. Aceitunas → 96 mg.</p>
	<p><b><u>BEBIDAS:</u></b> 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><b>ALIMENTOS RICOS EN VITAMINA D</b> (1mcg = 40 UI vitamina D)</p>	
<p><b>ALIMENTOS RICOS EN HIERRO</b> (Cantidad de hierro en cada 100 g de alimento)</p>	<p><b><u>CEREALES Y DERIVADOS:</u></b> Levadura seca → 20 mg. Germen de trigo → 8,5 mg. Copos de maíz → 6,7 mg. Harina de trigo integral → 4 mg.</p>
	<p><b><u>VERDURAS Y HORTALIZAS:</u></b> Perejil → 5,7 mg. Puré de patata → 4 mg. Acelgas → 3,5 mg.</p>
	<p><b><u>LEGUMBRES:</u></b> Habas secas → 8 mg. Soja en grano → 8 mg. Garbanzos → 7,2 mg. Lentejas → 7 mg. Judías secas → 6,7 mg.</p>
	<p><b><u>FRUTAS Y FRUTOS SECOS:</u></b> 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 1500 KCAL**

**DESAYUNO:** (Elegir una opción):

1. Leche semidesnatada (200ml) con café (5g) y tostadas de pan integral (60g) con aguacate (30g) y tomate (30g).
2. Gachas o "Porridge": Leche semidesnatada caliente (200ml) con avena (30g) y condimento al gusto: canela (5g), pieza de fruta (150g), miel, etc.
3. Leche semidesnatada (200ml) con café (5g) y cereales sin azúcar (30g) y una pieza de fruta (150g).
4. Leche semidesnatada (200ml). Tostadas de pan integral (60g) con mermelada (15g)

**Media mañana:** (Elegir una opción para cada ingesta)

1. Yogur entero natural (125g) con frutos secos (almendras/nueces)
2. Tostada de pan integral (40g) con queso fresco (60g).
3. 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 (60g): pepino (40g), cebolla (30g), tomate (50g), zanahoria (30g), aceite de oliva (10ml), vinagre (5ml).
2. **Plato único:** Berenjenas (250g) rellenas de verduras: cebolla (20g), pimiento rojo (80g), soja texturizada (50g), salsa de tomate (30g), salsa bechamel (100g).
3. **Plato único:** Lentejas con verduras (Lentejas (60g en crudo ó 180 g en cocinado), Cebolla (30g), Zanahoria (20g), pimiento (50g)).
4. **Plato único:** Ensalada de pasta (60g): tomate (50g), maíz (40g), mozzarella (50g), aceite de oliva (10ml), vinagre (5ml).
5. **Plato único:** Quinoa (60g) con verduras y huevo grande (80g): pimiento rojo (80g), calabacín (50g), cebolla (30g), zanahoria (30g).
6. **Plato único:** Estofado de alubias (60g): zanahoria (30g), cebolla (30g), acelgas (60g), puerro (30g), patata (50g), pimiento rojo (30g), salsa de tomate (30g).
7. **Plato único:** Lasaña de verduras: pasta (60g), 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 (60g).
2. **Plato único:** Sandwich de pan integral (60g): espárragos (80g), lechuga (40g), mayonesa (10g), tomate (40g)
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) y espárragos (100g) + aceite de oliva (10g)
5. **Plato único:** Guisantes (60g) con patatas (100g), zanahoria (50g) y cebolla (20g).
6. **Plato único:** Ensalada completa: lechuga (60g), queso de cabra (30g), tomate (50g), nueces (15g), cebolla (30g) y vinagreta (aceite de oliva 10ml, vinagre 5ml, miel 5g).
7. **Plato único:** *Revuelto de espárragos trigueros* (Espárragos (60g) + (1 huevo grande (80g)+ ajo). Aceite de oliva (10g). Fruta (150g)

**RECENA:** producto lácteo a elegir

1. Vaso de leche semidesnatada (200ml)
2. Yorgur natural (125g)



HOSPITAL CLINICO 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