

NUTRIENTES CRÍTICOS EN LA ALIMENTACIÓN OVOLACTOVEGETARIANA: VITAMINA B12, OMEGA 3, VITAMINA D y ZINC

CARMONA, Agustín Darío; MELLINO, Catalina; PÉREZ, Sofía; SAD, Carolina
Chantal, BORTOLAZZO, Graciela Clelia.

Universidad de Buenos Aires, Facultad de Ciencias Médicas, Escuela de
Nutrición, Buenos Aires, Argentina.

RESUMEN

Introducción: La alimentación ovolactovegetariana es un tipo de alimentación en la cual se excluyen las carnes y se consumen lácteos y huevos. Si bien se relaciona con múltiples beneficios para la salud, si no está correctamente organizada, podría ser causa de determinados déficits nutricionales, por lo que se considera a estos nutrientes como críticos. **Objetivo:** Evaluar la ingesta, a través de alimentos fuente, de vitamina B₁₂, ácidos grasos de cadena larga omega 3, vitamina D y zinc en población adulta ovolactovegetariana de residencia argentina, comparada con las recomendaciones de ingesta diaria. **Materiales y métodos:** se llevó a cabo un estudio de tipo transversal, descriptivo, cuali-cuantitativo y observacional, que incluyó a 110 individuos ovolactovegetarianos de 18 a 65 años, residentes de Argentina, a los que se les proporcionó una encuesta de frecuencia de consumo de alimentos fuente y/o suplementación de nutrientes, y luego se les realizó una entrevista en profundidad a 10 de ellos. Se determinó la ingesta alimentaria de nutrientes como suficiente o insuficiente según las recomendaciones de ingesta diaria de

organismos internacionales. **Resultados:** el porcentaje de cobertura mediante el consumo de alimentos fuente fue del 14,55% para vitamina B₁₂, del 40% para el ácido alfa-linolénico, del 43,64% para el zinc, y del 0% para la vitamina D. **Conclusiones:** no se observó, en la totalidad de los encuestados, la cobertura de ningún nutriente a través de la ingesta de alimentos fuente.

ABSTRACT

Introduction: a lacto-ovo-vegetarian diet is a type of diet in which meat is excluded, but eggs and milk are included. While it provides multiple health benefits it can cause nutritional deficiencies if not well planned; that's why those nutrients are considered critical. **Objective:** evaluate the intake of vitamin B₁₂, long chain fatty acids omega 3, vitamin D and zinc from main food sources in lacto-ovo-vegetarian adult population, against daily intake recommendations. **Materials and method:** a cross-sectional, descriptive, qualitative and quantitative study was carried out, which included 110 lacto-ovo-vegetarian individuals aged 18 to 65, Argentinian residents, who were provided a survey about the frequency of the intake of critical nutrients from main food sources and/or nutrient dietary supplements; 10 of them were interviewed afterwards. Nutrient intake was determined as enough and not enough according to international organizations intake recommendations. **Results:** percentage covered by main food sources was 14.55% for B₁₂, 40% for alpha-linolenic acid, 43.64% for zinc, and 0% for vitamin D. **Conclusions:** none of the persons surveyed covered the intake recommendations for any nutrient.

Palabras clave: alimentación ovolactovegetariana, nutrientes críticos, suplementación, alimentos fuentes.