Gac Sanit. 2026;40(S4):82

Gaceta Sanitaria

https://www.gacetasanitaria.org

645 - DIETAS *VEGGIE*: ¿UNA ALIMENTACIÓN SOSTENIBLE Y NUTRICIONALMENTE ADECUADA?

E. Casas-Albertos, N.M. Rodríguez-Martín, Á. Alcalá-Santiago, C. López-Rodríguez, J.M. Gálvez-Navas, A. Castelló-Pastor, E. Molina-Montes

Departamento de Nutrición y Bromatología, Universidad de Granada; Instituto de Investigación Biosanitaria ibs.GRANADA; Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos "José Mataix Verdú" (INYTA); Centro Nacional de Epidemiología, Instituto de Salud Carlos III; CIBER Epidemiología y Salud Pública (CIBERESP); Unidad de Nutrición y Cáncer, Instituto Catalán de Oncología (ICO).

Resumen

Antecedentes/Objetivos: La prevalencia de las dietas basadas en alimentos vegetales supone un 10-15% de la población española. Los principales determinantes de estas dietas son los beneficios percibidos para la salud, la preocupación ambiental y la sensibilidad hacia el bienestar animal. El objetivo fue comparar la adecuación nutricional y la huella medioambiental de cuatro menús modelizados de 7 días y ajustados a 2.000 kcal/día: una dieta omnívora saludable, dos dietas vegetarianas (pesco- y ovolacto-) y una vegana.

Métodos: Los menús se elaboraron conforme a las guías de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) y de la Unión Vegetariana Española (UVE), incorporando sustituciones de alimentos de origen animal por opciones vegetales. Se calcularon macro y micronutrientes mediante la tabla de composición de alimentos BEDCA. La adecuación nutricional se estableció a través de recomendaciones de ingesta de la SENC. El impacto medioambiental diario, considerado desde el origen hasta el consumo en el hogar, se estimó con Agribalyse a través de 16 indicadores entre los que destacan las emisiones de gases de efecto invernadero y la superficie de tierra cultivada. Las comparaciones entre los cuatro patrones dietéticos se realizaron mediante ANOVA o el test de Kruskal-Wallis, y análisis post hoc para detectar diferencias entre grupos.

0213-9111 © 2026 SESPAS. Publicado por Elsevier España, S.L.U. Todos los derechos reservados

Resultados: No se observaron diferencias significativas en la ingesta diaria de macronutrientes entre los grupos de dieta. Todas se ajustaron a un perfil nutricional (~55% hidratos de carbono, 30% de lípidos y 15% de proteínas) saludable. Además, los cuatro menús cumplieron los requerimientos de la mayoría de micronutrientes (hierro, cinc, selenio, calcio, etc.), con algunas excepciones: se observaron déficits de vitamina D y yodo en todas las dietas, y de vitamina B12 en el menú vegano (13% grado de cubrimiento; $p < 0.001$); el objetivo de 250 mg/día en la ingesta de AGPI ω-3 no se alcanzó en ninguna. La huella ambiental media diaria disminuyó progresivamente, de la dieta omnívora a la vegana: -46% de CO_2eq y -33% de uso de la tierra.

Conclusiones/Recomendaciones: Las dietas basadas en vegetales, bien planificadas, alcanzan una adecuación nutricional comparable a la de la dieta omnívora saludable. Las dietas vegetales son más sostenibles en relación a 15 de los 16 indicadores medioambientales incluidos en Agribalyse.

Financiación: CIBERESP (ESP23PI03/2024); AEI (CNS2022-135794).

0213-9111 © 2026 SESPAS. Publicado por Elsevier España, S.L.U. Todos los derechos reservados