

SYNLAB 

PERFIL  
**VEGANO**



# INFORME TIPO

# PERFIL VEGANO

## ÁREAS A CONSULTAR

### HEMOGRAMA 4

- Hematíes
- Hemoglobina
- Leucocitos
- Plaquetas

### HIERRO 6

- Hierro
- Ferritina
- Saturación de transferrina

### VITAMINAS Y PARÁMETROS ASOCIADOS 10

- Vitamina B12
- Ácido metilmalónico
- Vitamina D (25-OH)

### GLUCOSA 8

- Hemoglobina glicosilada

### PERFIL LIPÍDICO 24

- Colesterol total
- Triglicéridos
- Colesterol LDL
- Colesterol HDL

### ÁCIDOS GRASOS OMEGA-3 28

- Ácido alfa-linolénico (omega-3 esencial)
- Índice omega-3
- Ratio araquidónico (ARA)/eicosapentaenoico (EPA)

### CREATINA Y PROTEÍNAS 34

- Creatinina
- Proteínas totales

### MINERALES 40

- Calcio
- Zinc
- Yodo

### ANEXO 1 | RESUMEN DE RESULTADOS 52

# INFORME

# TIPO

# INFORME TIPO





# INFORME TIPO

# INFORME TIPO





# INFORME TIPO



Para favorecer la absorción del hierro de origen vegetal sigue estos consejos:



# INFORME TIPO

La absorción de hierro vegetal  
está entre un 40 - 60 %?





## Vitaminas y parámetros asociados

# INFORME TIPO

# INFORME TIPO



# INFORME TIPO



# INFORME TIPO

# INFORME TIPO



# INFORME TIPO

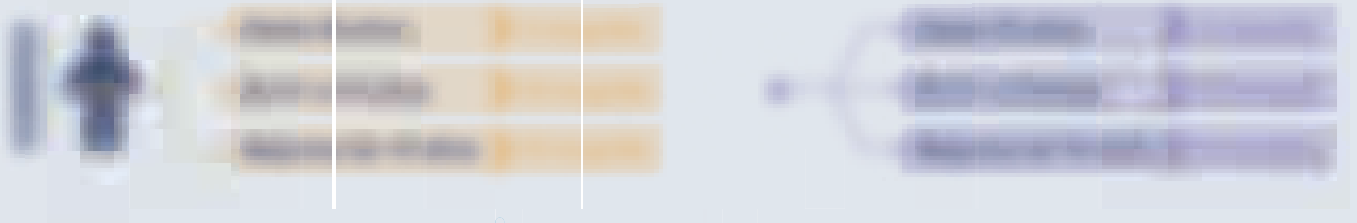


# INFORME TIPO

## REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES Y TABLA DE ALIMENTOS



### INGESTA DIARIA RECOMENDADA DE VITAMINA D



### ALIMENTOS CON VITAMINA D



**ALIMENTO**

**CONTENIDO DE VITAMINA D**  
(en 100 g de porción comestible)

**CONTENIDO DE VITAMINA D**  
(en una ración habitual)

# INFORME TIPO

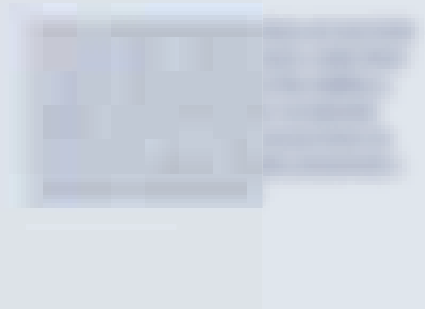
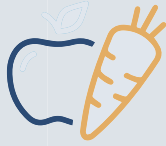
*Nota:* Adaptado de *Tablas de composición de alimentos. Guía práctica*, por Moreiras et al 2018, Ediciones Pirámide (Grupo Anaya, SA) y de Base de Datos Española de Composición de Alimentos (BEDCA).

# INFORME TIPO

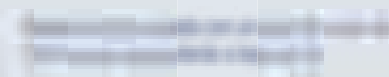
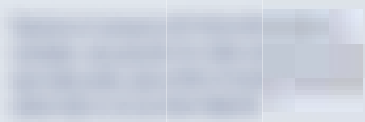
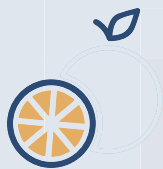


# INFORME TIPO

CONSEJOS PRÁCTICOS 



# INFORME TIPO







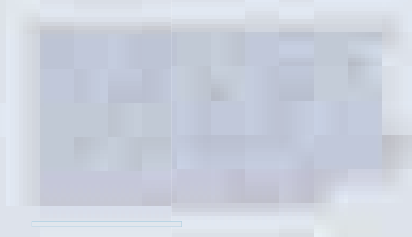
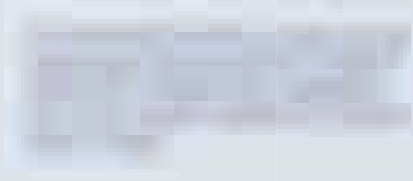


# INFORME TIPO

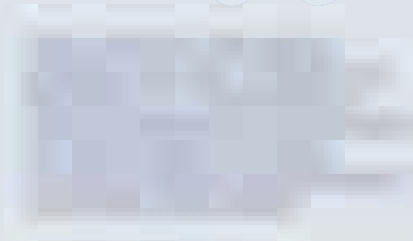
# INFORME TIPO



# INFORME TIPO



# INFORME TIPO



# INFORME TIPO



# INFORME TIPO





# INFORME TIPO



# INFORME TIPO

CONSEJOS PRÁCTICOS 



# INFORME TIPO



**REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES Y TABLA DE ALIMENTOS**

INGESTA DIARIA RECOMENDADA DE ÁCIDO ALFA-LINOLÉNICO (ALA)

<p><b>RECOMENDACIONES DE INGESTA DIARIA DE ALA</b></p> <p>En función del sexo y edad:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>11-13 años: 1,0 g</li> <li>14-18 años: 1,2 g</li> <li>19-30 años: 1,3 g</li> <li>31-50 años: 1,4 g</li> <li>51-70 años: 1,5 g</li> <li>71 años y más: 1,6 g</li> </ul>
---

ALIMENTOS RICOS EN ALA

ALIMENTO	CONTENIDO DE ALA (en 100 g de porción comestible)	CONTENIDO DE ALA (en una ración habitual)
Algas (algas verdes)	11,0	11,0
Algas (algas pardas)	10,0	10,0
Algas (algas rojas)	9,0	9,0
Algas (algas azules)	8,0	8,0
Algas (algas verdes)	7,0	7,0
Algas (algas pardas)	6,0	6,0
Algas (algas rojas)	5,0	5,0
Algas (algas azules)	4,0	4,0
Algas (algas verdes)	3,0	3,0
Algas (algas pardas)	2,0	2,0
Algas (algas rojas)	1,0	1,0
Algas (algas azules)	0,5	0,5

# INFORME TIPO

*Nota:* Recuperado de Base de Datos Española de Composición de Alimentos (BEDCA) y base de datos de nutrientes del US Department of Agriculture, 2019.

# INFORME TIPO

# INFORME TIPO



# INFORME TIPO

# INFORME TIPO



# INFORME TIPO



# INFORME TIPO



## REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES Y TABLA DE ALIMENTOS



La Organización Mundial de la Salud recomienda un consumo diario de proteínas de 0.8 a 1 g por cada kg de peso corporal, siendo




además que la mitad de la ingesta proceda de proteínas de origen vegetal, a excepción de legumbres, cereales y frutos secos.

La Organización Mundial de la Salud recomienda un consumo diario de proteínas de 0.8 a 1 g por cada kg de peso corporal, siendo además que la mitad de la ingesta proceda de proteínas de origen vegetal, a excepción de legumbres, cereales y frutos secos.



AMINOÁCIDO ESENCIAL	CEREALES	FRUTOS Y SEMILLAS	FRUTOS SECOS	LEGUMBRES	SOJA
Metionina	✓	✓	✗	✗	✗
Lisina	✗	✗	✓	✓	✓
Treonina	✗	—	✓	✓	✓
Triptófano	—	✓	—	—	✓

# INFORME TIPO

-  Contenido elevado
-  Contenido normal
-  Contenido muy bajo

# INFORME TIPO



# INFORME TIPO



# INFORME TIPO





# INFORME TIPO







# INFORME TIPO



# INFORME TIPO

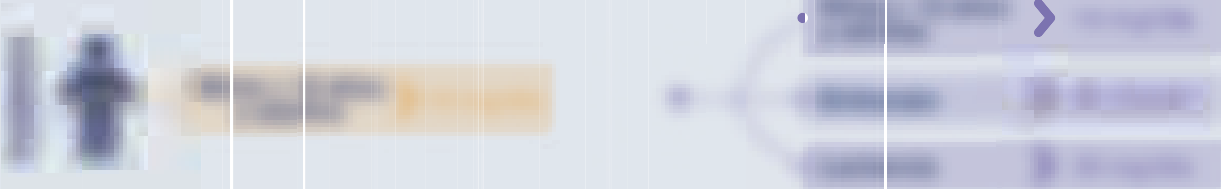


## REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES Y TABLA DE ALIMENTOS



Para que puedas asegurar claramente el aporte de zinc necesario a través de tu dieta, te ofrecemos una tabla de alimentos de origen vegetal con su contenido en zinc.

### INGESTA DIARIA RECOMENDADA DE ZINC



### ALIMENTOS VEGETALES RICOS EN ZINC\* **Zn**

\*Su absorción es menor y depende en gran medida de con qué alimentos se combine:

✓ **Favorecen la absorción:** frutas, crucíferas, ajo, cebolla

✗ **Limitan la absorción:** oxalatos (espinacas, perejil, apio, fresa, cacao, té, ...), fitatos (legumbres, cereales enteros, frutos secos, semillas, ...) y fibra (pan y pasta integral, guisantes, repollo, vegetales de raíz, cereales, trufas maduras, judías secas y otras legumbres)

ALIMENTO	CONTENIDO DE ZINC (en 100 g de porción comestible)	CONTENIDO DE ZINC (en una ración habitual)
<b>INFORME TIPO</b>		
Alfalfa	10,0	10,0
Alfalfa deshidratada	10,0	10,0
Alfalfa en polvo	10,0	10,0
Alfalfa seca	10,0	10,0
Alfalfa verde	10,0	10,0
Alfalfa fresca	10,0	10,0
Alfalfa congelada	10,0	10,0
Alfalfa liofilizada	10,0	10,0
Alfalfa en bloques	10,0	10,0
Alfalfa en pellets	10,0	10,0
Alfalfa en cubos	10,0	10,0
Alfalfa en tiras	10,0	10,0
Alfalfa en polvo para animales	10,0	10,0
Alfalfa en polvo para humanos	10,0	10,0
Alfalfa en polvo para bebés	10,0	10,0
Alfalfa en polvo para niños	10,0	10,0
Alfalfa en polvo para adultos	10,0	10,0
Alfalfa en polvo para ancianos	10,0	10,0
Alfalfa en polvo para deportistas	10,0	10,0
Alfalfa en polvo para vegetarianos	10,0	10,0
Alfalfa en polvo para veganos	10,0	10,0
Alfalfa en polvo para embarazadas	10,0	10,0
Alfalfa en polvo para lactantes	10,0	10,0
Alfalfa en polvo para niños pequeños	10,0	10,0
Alfalfa en polvo para niños mayores	10,0	10,0
Alfalfa en polvo para adolescentes	10,0	10,0
Alfalfa en polvo para adultos jóvenes	10,0	10,0
Alfalfa en polvo para adultos mayores	10,0	10,0
Alfalfa en polvo para personas con enfermedades	10,0	10,0
Alfalfa en polvo para personas con alergias	10,0	10,0
Alfalfa en polvo para personas con intolerancias	10,0	10,0
Alfalfa en polvo para personas con problemas de salud	10,0	10,0
Alfalfa en polvo para personas con problemas de nutrición	10,0	10,0
Alfalfa en polvo para personas con problemas de digestión	10,0	10,0
Alfalfa en polvo para personas con problemas de absorción	10,0	10,0
Alfalfa en polvo para personas con problemas de metabolismo	10,0	10,0
Alfalfa en polvo para personas con problemas de equilibrio	10,0	10,0
Alfalfa en polvo para personas con problemas de bienestar	10,0	10,0
Alfalfa en polvo para personas con problemas de calidad de vida	10,0	10,0
Alfalfa en polvo para personas con problemas de salud mental	10,0	10,0
Alfalfa en polvo para personas con problemas de salud física	10,0	10,0
Alfalfa en polvo para personas con problemas de salud integral	10,0	10,0

*Nota:* Adaptado de *Tablas de composición de alimentos. Guía práctica*, por Moreira et al 2013. Ediciones Pirámide (Grupo Anaya, SA) y (e) Base de Datos Española de Composición de Alimentos (BEDCA).

# INFORME TIPO



# INFORME TIPO



## REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES



INGESTA DIARIA RECOMENDADA

# INFORME TIPO

**Nota:** Adaptado de *Tablas de composición de alimentos. Guía práctica*, por Moreiras et al 2018. Ediciones Pirámide (Grupo Anaya, S.A.) y el Base de Datos Española de Composición de Alimentos (BEDCA).

# INFORME TIPO

**Anexo 1** | Resumen de resultados



# INFORME TIPO



# INFORME TIPO

# BIBLIOGRAFÍA

- Aakre I, Tveito Evensen L, Kjellelvold M, Dahl L, Henjum S, Alexander J, Madsen L, Markhus MW. Iodine Status and Thyroid Function in a Group of Seaweed Consumers in Norway. *Nutrients* 2020; 12(11):3483.
- Base de Datos Española de Composición de Alimentos (BEDCA). Disponible en <http://www.bedca.net/bdpub/>
- Damayanti D, Jaceldo-Siegl K, Beeson WL, Fraser G, Oda K, Haddad EH. Foods and Supplements Associated with Vitamin B12 Biomarkers among Vegetarian and Non-Vegetarian Participants of the Adventist Health Study-2 (AHS-2) Calibration Study. *Nutrients* 2018; 10(6):722.
- Ferdowsian HR, Barnard ND. Effects of Plant-Based Diets on Plasma Lipids. *Am J Cardiol* 2009; 104 (7): 947-56.
- Gallego-Narbón A, Zapatera B, Vaquero MP. Physiological and Dietary Determinants of Iron Status in Spanish Vegetarians. *Nutrients* 2019;11(8):1734.
- González-Molero I, Morcillo S, Valdés S, Pérez-Valero V, Botas P, Delgado E, Hernández D, Oliveira G, Rojo G, Gutierrez-Repiso C, Rubio-Martín E, Menéndez E, Soriguer F. Vitamin D deficiency in Spain: a population-based cohort study. *Eur J Clin Nutr.* 2011; 65(3):321-8.
- Harris WS, Tintle NL, Etherton MR, Vasan RS. Erythrocyte long-chain omega-3 fatty acid levels are inversely associated with mortality and with incident cardiovascular disease: The Framingham Heart Study. *J Clin Lipidol.* 2018; 12: 718–27.e6.
- Harvard Medical School. Glycemic index for 60+ foods. Actualización enero 2020. Disponible en <https://www.health.harvard.edu/diseases-and-conditions/glycemic-index-and-glycemic-load-for-100-foods>
- Lederer AK, Maul-Pavicic A, Hannibal L, Hettich M, Steinborn C, Grindemann C, Zimmermann-Kiemel AM, Müller A, Sehnert B, Salzer U, Klein B, Voll RE, Samstad V, Heber F. Vegan diet reduces neutrophils, monocytes and platelets related to branched-chain amino acids - A randomized controlled trial. *Eur J Clin Nutr.* 2020; 74(11):3241-50.
- Moreira O, Carbajal A, Cabrera L, Cuadrado C. Tablas de composición de alimentos. Ediciones Pirámide (Grupo Anaya, S.A.). 4ª edición, 2018.
- Relaciones M, Manolles P, Blasco R, Borrero L, Fajanaña T, Manuz B, et al. Ayudas ergogénicas nutricionales para las personas que realizan ejercicio físico. Documento de consenso de la Federación Española de Medicina del Deporte. *Arch Med Dep* 2012; 19 (extra 1):1-76.
- Quiles L et al. Efectos a corto plazo en el perfil lipídico y la glucemia de una dieta vegetariana baja en grasa. *Nutr Hosp.* 2015; 32(1):156-64.
- Rojas Alende D et al. Ventajas y desventajas nutricionales de ser vegano o vegetariano. *Rev chil nutr* 2017; 44 (3).
- Schüpbach R, Wegmüller R, Berguerand C, Bui M, Herter-Aeberli I. Micronutrient status and intake in omnivores, vegetarians and vegans in Switzerland. *Eur J Nutr.* 2017; 56(1):283-93.
- U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans, 2020-2025. 9ª Edición. Diciembre 2020. Disponible en <http://www.DietaryGuidelines.gov>
- Yokoyama Y, Barnard ND, Levin SM, Watanabe M. Vegetarian diets and glycemic control in diabetes: a systematic review and meta-analysis. *Cardiovasc Diagn Ther.* 2014 ;4(5):373-82.
- Zeuschner CL, Hokin BD, Marsh KA, Saunders AV, Reid MA, Ramsay MR.. Vitamin B12 and vegetarian diets. *Med J Aust.* 2013; 199(S4):S27-32.

INFORME TIPO

# INFORME TIPO



**SOLICITE INFORMACIÓN**

900 400 442

[callcenter.iberia@synlab.es](mailto:callcenter.iberia@synlab.es)

 [@synlabES](#)

 [SYNLAB](#)

 [@synlab\\_es](#)

 [@SYNLAB](#)

[www.synlab.es](http://www.synlab.es)