

SYNLAB 

# PERFIL VEGETARIANO

Dirección laboratorio:

Validación informática: **MCD**



# INFORME TIPO

# PERFIL VEGETARIANO

## 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 18

- 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



PERFIL **VEGETARIANO**



# INFORME TIPO



Para aumentar el aporte de hierro a través de tu dieta y/o favorecer la absorción del hierro de origen vegetal, sigue estos consejos:



# INFORME TIPO

de hierro vegetal  
entre un 40 - 60 %?





# INFORME TIPO

# INFORME TIPO



12



# INFORME TIPO



# INFORME TIPO

# INFORME TIPO



# INFORME TIPO



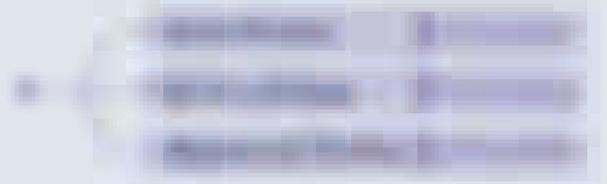
# INFORME TIPO



## 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

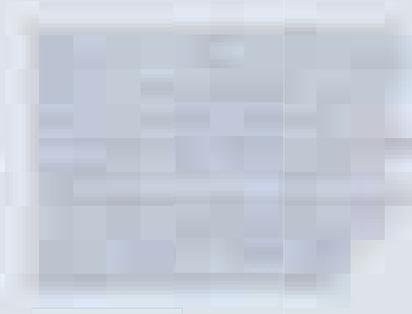
\* Cantidades de vitamina D variables en función de las marcas.

**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).

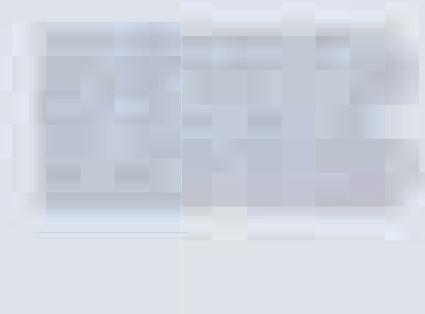
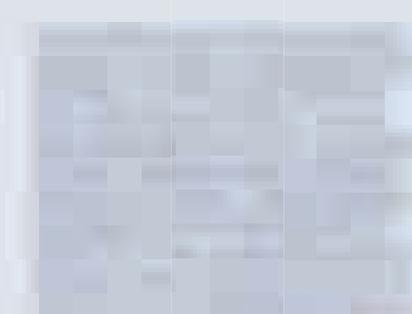
# INFORME TIPO



# INFORME TIPO



# INFORME TIPO





INGESTA DIARIA RECOMENDADA DE FIBRA

ALIMENTOS RICOS EN FIBRA 

GRUPO DE ALIMENTOS

ALIMENTO Y TAMAÑO DE LA PORCIÓN

CONTENIDO DE FIBRA

# INFORME TIPO

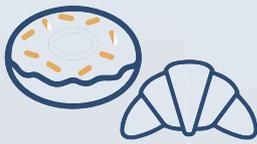
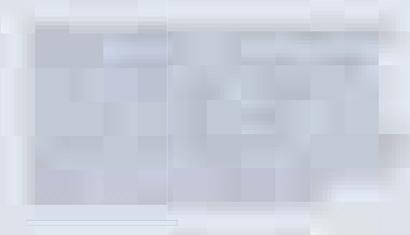
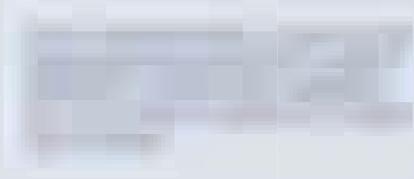
*Nota:* Recuperado de *Dietary Guidelines for Americans, 2020-2025*; U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services., 2020.

# INFORME TIPO

# INFORME TIPO



# INFORME TIPO



# INFORME TIPO



# INFORME TIPO



# INFORME TIPO



# INFORME TIPO



# INFORME TIPO

CONSEJOS PRÁCTICOS 



# INFORME TIPO



# INFORME TIPO

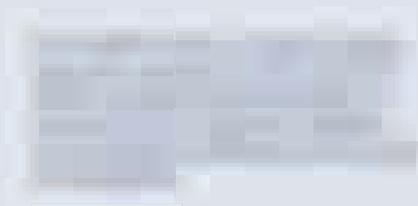
# INFORME TIPO



# INFORME TIPO

# INFORME TIPO

# INFORME TIPO



# INFORME TIPO

## REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES Y TABLA DE ALIMENTOS



INGESTA DIARIA RECOMENDADA DE PROTEÍNAS



COMPOSICIÓN DE AMINOÁCIDOS LIMITANTES EN ALIMENTOS VEGETALES



AMINOÁCIDO ESENCIAL	CEREALES	FRUTOS Y VERDURAS	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



### INGESTA DIARIA RECOMENDADA DE ZINC



### ALIMENTOS RICOS EN ZINC Zn

Para los alimentos de origen vegetal incluidos en esta tabla, ten en cuenta que la absorción de zinc 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, frutas maduras, judías secas y otras legumbres)

ALIMENTO	CONTENIDO DE ZINC (en 100 g de porción comestible)	CONTENIDO DE ZINC (en una ración habitual)
----------	---	---

# INFORME TIPO

# 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 2013. Ediciones Pirámide (Grupo Anaya, SA) y de 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-food>
- Lederer AK, Maul-Pavicic A, Hannibal L, Hettich M, Strassburg C, Grundemann C, Zimmermann-Klemd AM, Müller A, Sehnert B, Salzer JJ, Kleinfelder RE, Sanislow R, Singer R. Low-dietary fat intake increases neutrophil monocytes and platelets related to branched-chain amino acids: A randomized controlled trial. *J Clin Nutr.* 2020; 39(11):3241-50.
- Moreiras O, Carbajal A, Calleja L, Cuadrado-Corralas A. Composición de alimentos. Ediciones Pirámide (Grupo Anaya SA). 19ª edición. 2019.
- Palacios N, Manóles P, Blasco R, Bonafonte LF, Gaztañaga 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)