

Alimentación de los vegetarianos

– Principios generales

La dieta vegetariana no es una dieta preventiva o terapéutica. Corresponde a una elección de modalidad alimentaria que exige algunas reglas destinadas a evitar desequilibrios y carencias en la alimentación.

Una dieta de tipo lactoovovegetariano no expone ni a desequilibrios ni a carencias, siempre que la alimentación sea diversificada y abundante y solo excluya la carne de animales:

- ▶ Los cereales y las féculas aportan almidones.
- ▶ Las legumbres se distinguen por su riqueza en proteínas y las oleaginosas por su aporte proteico-lipídico o lipídico.
- ▶ Las verduras de hojas y las raíces se caracterizan por un aporte bajo en energía y elevado en microconstituyentes y en fibras.
- ▶ Las frutas aportan esencialmente fructosa, microconstituyentes y fibras.

A la dieta vegetariana se le aplican también las recomendaciones generales de una alimentación estándar: comidas estructuradas, regulares, que propongan un aporte energético suficiente.

La asociación de las familias vegetales (cereales, legumbres, oleaginosas) en una misma comida garantiza un aporte satisfactorio en aminoácidos esenciales. Las oleaginosas y el uso de aceite de oliva y de colza aseguran con creces un aporte correcto de ácidos grasos esenciales.

El consumo de leche y productos lácteos y el de huevos aseguran un aporte suficiente de vitamina B12 y aminoácidos esenciales.

El vegetarianismo no necesita recurrir a alimentos enriquecidos ni a complementos nutricionales.

El vegetarianismo predispone a la adopción de un hábito de vida favorable (sin tabaco ni alcohol, actividad física).

– Elección de los alimentos

Todos los alimentos, aparte de los excluidos deliberadamente, forman parte de la oferta alimentaria: cereales, féculas, legumbres, oleaginosas, huevos, leche y productos lácteos. El secreto del éxito de una dieta vegetariana equilibrada reside en la asociación de estas familias. Las verduras de hoja y las hortalizas siempre son bienvenidas por su aporte en microconstituyentes.

Principales vegetales con adecuado valor energético

Cereales o equivalentes	Féculas	Legumbres	Oleaginosas o proteaginosas
Trigo común o blando (<i>bulgur</i> , pilpil, sémola)	Patata	Lentejas	Frutos secos diversos
Sémola de maíz	Castaña	Guisantes	Avellanas
Centeno	Tapioca o fécula	Garbanzos	Almendras, pistachos
Cebada	Maicena	Judías (verdes, blancas, secas)	Semillas de calabaza
Avena		Alubias pintas o negras	Aceitunas
Escanda		Lentejas negras (<i>mungo</i>)	Soja
Mijo		Soja	
Arroz		Alholva	
Trigo sarraceno		Habas	
Quinoa			

Comida tipo

Comida 1	Comida 2	Comida 3
Desayuno		
<ul style="list-style-type: none"> – Leche semidesnatada – Café, té, chocolate – Zumo de cítricos – Pan integral – Mermelada – Huevo cocido 	<ul style="list-style-type: none"> – Leche semidesnatada – Café, té, chocolate – Cereales – Frutas secas (ciruelas) 	<ul style="list-style-type: none"> – Leche semidesnatada – Café, té, chocolate – Zumo de cítricos – <i>Muesli</i>
Comida		
<ul style="list-style-type: none"> – Aguacate, dados de tomate – Puré de patatas, tofu – Pan integral – <i>Petit-suisse</i> – Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> – Menestra de verduras – Lentejas, setas – Pan integral – Yogur – Tarta de zanahoria 	<ul style="list-style-type: none"> – Tabulé de quinoa a la menta – Humus de garbanzos – Queso azul – Pan – Magdalenas
Cena		
<ul style="list-style-type: none"> – Zumo de tomate – Quiche de calabacín o puerro – <i>Mousse</i> de chocolate 	<ul style="list-style-type: none"> – Sopa de guisantes – <i>Pizza</i> de <i>mozzarella</i> y tomate – Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> – Sopa de avena – Tortilla de verduras o patatas – Yogur – Macedonia de frutas