

Introducción a las dietas vegetarianas

El **vegetarianismo** es una elección dietética voluntaria y autoimpuesta. **Vegetariano** es aquel que se abstiene de comer carne y pescado, pudiendo o no consumir huevos y productos lácteos. Aparte de estos principios comunes, no existe un "vegetariano típico", y en función de las razones que los motivan (salud, ética, ecología, etc.), existen tipos muy diferentes.

NO es:

- No es una dieta de adelgazamiento
- No es un sistema aplicable sólo a determinadas personas
- No es un modelo de alimentación cerrado y único para todos
- No es sectario ni religioso, aunque algunas religiones lo predicen

SÍ es:

- Una forma de comer plenamente válida basada en principios nutricionales, a partir de una elección personal sensata, prudente y meditada
- Un sistema que siguen con éxito millones de personas
- Un sistema beneficioso para la salud, los animales y el medio ambiente
- Un sistema recomendado por los sectores más progresistas de la medicina

Cómo empezar - cambios progresivos

*"Quien quiere cambiar busca los medios; quien no lo quiere busca una disculpa".
Proverbio*

El cambio a una dieta vegetariana es más fácil de lo que puedas pensar. La mayoría de las personas, tanto si son vegetarianos como si comen carne, típicamente utilizan una gama reducida de recetas; una familia media come tan sólo 8 ó 9 platos diferentes de forma repetida.

Algunas personas deciden pasar de su dieta habitual a un esquema vegetariano de golpe. Sin embargo, los hábitos de toda una vida pueden representar un enorme obstáculo para el cambio. Por eso, otros prefieren un acercamiento más gradual, observando una regla: la progresión. Esto permite una transición cómoda y ofrece tiempo para encontrar muchas nuevas formas de cubrir las necesidades nutritivas. El objetivo final es realizar cambios con los que se puede convivir y que sean nutricionalmente acertados. Se necesitan varias semanas (y en ocasiones varios meses) para habituar nuestro aparato digestivo a una alimentación diferente. El paso brutal de un régimen a otro puede ocasionar algunas perturbaciones metabólicas, aunque ciertamente algunas personas muy motivadas consiguen realizarlo sin ningún problema, aparte de la nostalgia... En efecto, las molestias que algunas personas pueden experimentar suelen ir más relacionadas con el aspecto psicológico (temores, ansiedad, ganas reprimidas de comer algo).

Hay quienes sugieren empezar por adoptar un día a la semana de alimentación totalmente vegetariana, posteriormente pasar a dos días por semana, después tres, y así sucesivamente hasta alcanzar una dieta vegetariana cotidiana. Pero esto no siempre puede resultar fácil en la práctica.

El siguiente esquema esboza una transición fácil a una dieta vegetariana.

I. Analiza tu dieta actual.

- Confecciona una lista de los alimentos y menús que comes normalmente.
- Identifica los alimentos y los platos que ya son vegetarianos, y utilízalos como base para las comidas principales del día.
- Algunos ejemplos pueden ser los spaghetti con salsa de tomate, el arroz a la cubana, las patatas asadas o los sandwiches de queso.
- Planifica comer un mismo plato vegetariano varias veces por semana empleando alimentos que conoces y que te gustan.

2. **Añade más platos vegetarianos revisando tus recetas favoritas que estén basadas en carne.**
Por ejemplo, la paella o el cocido de legumbres pueden ser adaptados con pocos cambios. En las recetas mexicanas, el chile puede ser preparado con alubias, proteína texturizada o tofu en lugar de carne picada. La carne de la salsa para los spaghetti puede ser reemplazada con proteína texturizada o verduras salteadas.
3. **Expande tus opciones descubriendo nuevas recetas en libros de cocina y probando diversos productos de las tiendas.**
Muchas comidas vegetarianas pueden prepararse sin receta o sin invertir demasiado tiempo en la cocina. Descubre alimentos nuevos que venden en las tiendas de productos naturales.
4. **Confecciona una lista de platos vegetarianos que puedes tomar fuera de casa.**
Tanto para comer en restaurantes como para llevar en salidas al campo, etc.
5. **Elimina la carne en el desayuno.**
Si acostumbras a tomar un desayuno consistente, prueba alguno de los sucedáneos de carne que tienen un aspecto y un sabor similares al bacon o al embutido, para facilitar el cambio.
6. **Vuelve a analizar tu menú otra vez.**
¿Incluyen tus comidas...
 - una variedad de cereales, legumbres y productos de soja, verduras y frutas?
 - varias frutas y verduras frescas a diario? (procurar de 5 a 9 raciones/día)
 - principalmente cereales integrales poco procesados? (procurar de 6 a 11 raciones/día)
 Si no es así, haz una lista de formas para añadir más de estos alimentos.

Puede que te lleve algún tiempo hacer la transición hacia una dieta completamente vegetariana, pero iverás que tus esfuerzos para lograrlo son más divertidos y creativos de lo que imaginabas!

Para asegurar una alimentación sana

Existen diferentes formas de planificar una dieta vegetariana saludable. La norma más importante es incluir una amplia variedad de **cereales** integrales, **legumbres**, **verduras** y **frutas** en diferentes comidas. Los **frutos secos** y las **semillas** también pueden incluirse. Los vegetarianos pueden también optar por incluir **huevos** y **productos lácteos** en su dieta.

La variedad es la mejor garantía de que tu dieta será saludable.

Acentúa lo positivo. Concéntrate más en los alimentos sanos que encajan en el plan vegetariano en lugar de pensar en los alimentos que hay que evitar.

Basa tu dieta en alimentos vegetales. Consumir demasiada leche, quesos y yogur puede elevar el contenido graso de la dieta y desplazar a los alimentos ricos en fibra. Una vez que hayas superado la fase inicial de transición y hayas realizado el cambio al vegetarianismo, consume los productos lácteos con moderación, no como parte central de las comidas.

Relájate respecto a las proteínas. Mientras las calorías sean suficientes y la dieta sea variada, los vegetarianos cubren fácilmente sus necesidades de proteínas. Los cereales, las legumbres, las verduras y los frutos secos, todos ellos proporcionan proteínas. No es necesario tomar un alimento “*altamente proteico*” como queso, soja, legumbres o sucedáneos de carne en cada una de las comidas. Los vegetarianos tampoco necesitan ingerir combinaciones especiales de alimentos para satisfacer las necesidades proteicas.

Cuidado con las grasas. Incluso los vegetarianos pueden alcanzar excesivas dosis de grasas si la dieta contiene grandes cantidades de frutos secos, aceites, alimentos procesados, dulces, lácteos o huevos.

