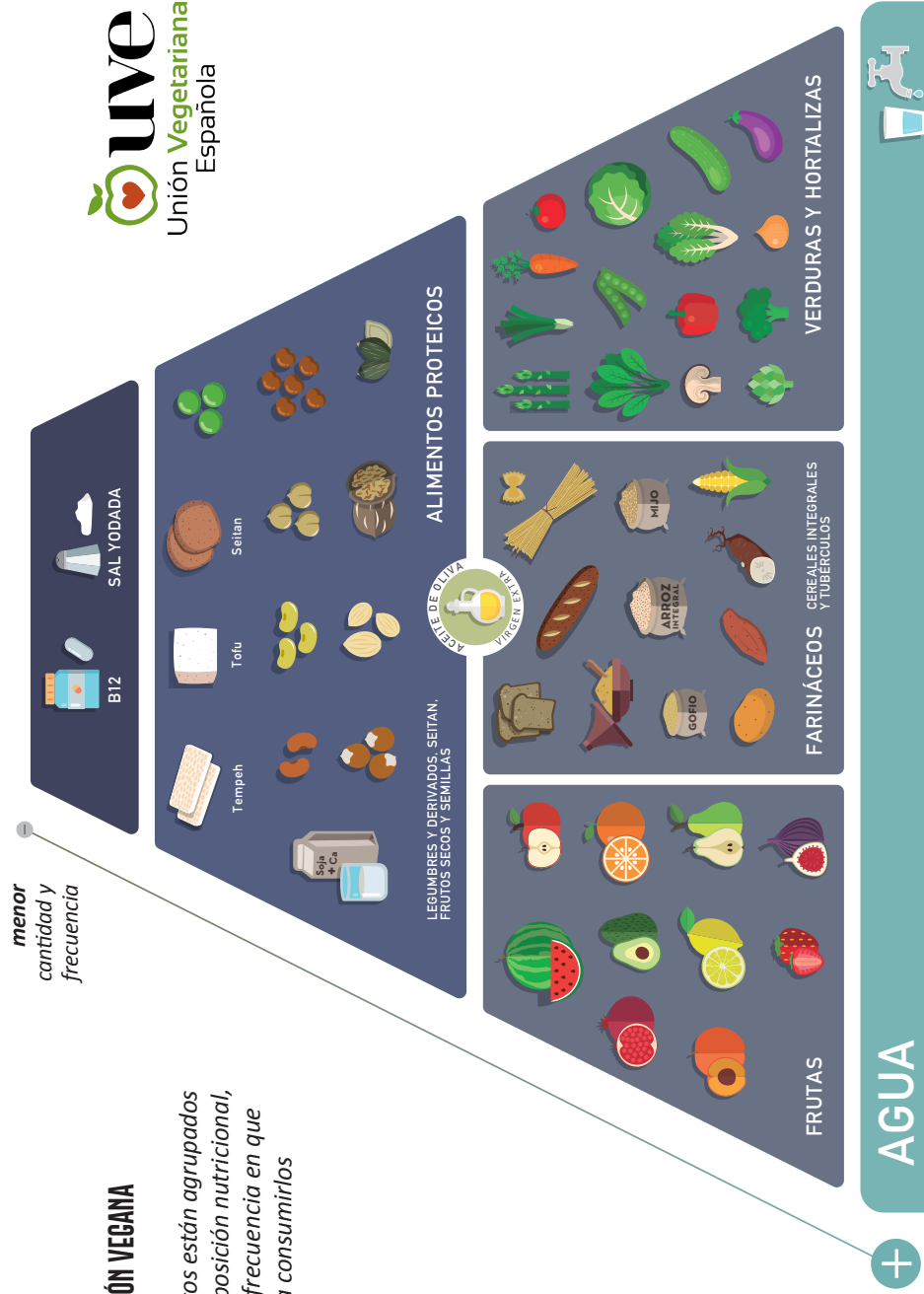


## ALIMENTACIÓN VEGANA

Los alimentos están agrupados según composición nutricional, cantidad y frecuencia en que se aconseja consumirlos



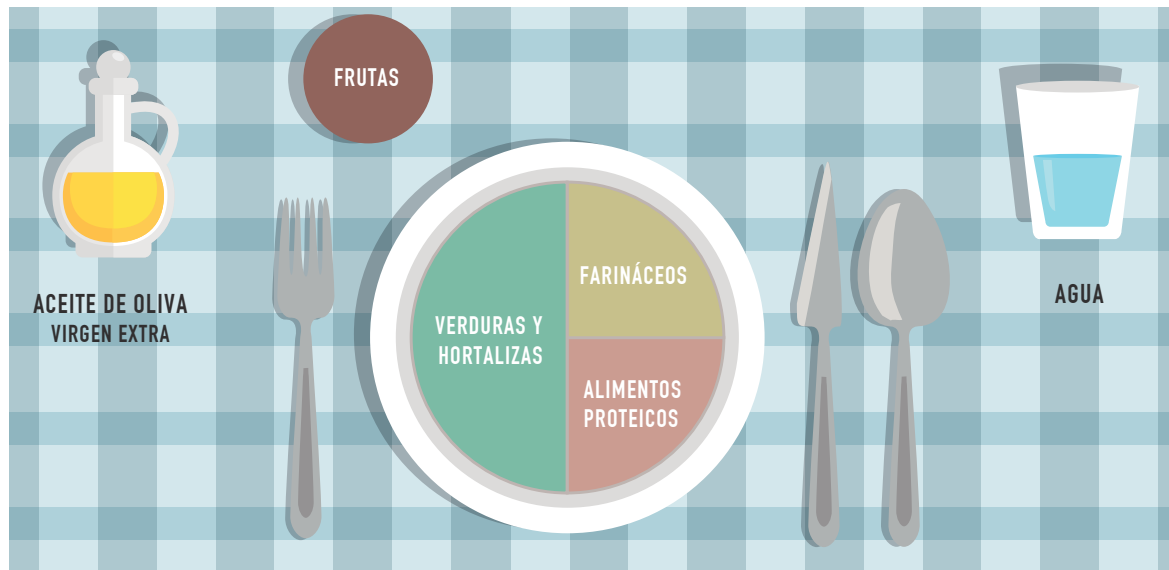
# ALIMENTACIÓN VEGANA

Se puede conseguir un equilibrio nutricional a partir de diferentes hábitos dietéticos y costumbres y desde muchas opciones culinarias.



Para preparar una comida equilibrada, el plato sugiere proporciones aproximadas de cada uno de los grupos de alimentos:

- ½ plato: verduras y hortalizas,
  - ¼ parte: alimentos proteicos
  - ¼ parte: cereales integrales y tubérculos.
- Aceite de oliva virgen extra
  - Bebida: agua.
  - Postre: fruta



ALIMENTOS MALSANOS

Aportan muchas calorías, azúcar, grasas malsanas, sal, etc. pero muy pocos nutrientes.

- Azúcar blanco y moreno, miel, jarabes, golosinas, chocolates, helados.
- Bollería casera o industrial (bizcochos, madalenas, donuts, etc.) y galletas.
- Aperitivos salados (patatas chips, etc), margarinas, y la mayoría de salsas.
- La mayoría de cereales “de desayuno”.
- Zumos (envasados y caseros), refrescos azucarados, bebidas alcohólicas.

Por ello, se aconseja evitar o minimizar su consumo, ¡cuanto menos, mejor!

AGUA

### Agua potable

como bebida principal, consumir en función de la sed, en cualquier situación y momento del día.

VERDURAS Y HORTALIZAS

Preferiblemente frescas, de temporada y producción local. Eventualmente, pueden usarse congeladas o deshidratadas.

*Algas:* por su alto contenido en yodo, se aconseja un consumo ocasional y en muy pequeñas cantidades.

*Se aconseja consumir 5 raciones al día, como mínimo, de verduras, hortalizas y frutas frescas.*

FRUTAS

Preferentemente frescas, de temporada y producción local. Enteras, a trozos o en rodajas, ya que los zumos no contienen fibra, no proporcionan saciedad y suponen un aporte excesivo de azúcar.

*Fruta desecada:* orejones, uvas pasas, higos secos, dátiles, etc.

FARINACEOS

### Cereales y derivados integrales

(pan, pasta, arroz, mijo, copos de cereales, cuscús, gofio, etc.).

**Tubérculos** frescos o en copos (patatas, boniato, yuca, etc.).

Al ser una buena fuente de energía, es aconsejable incluirlos en cada comida principal.

*Es conveniente que sean:*

- integrales (cereales y derivados).
- sin sal (panes).
- sin azúcar, miel o jarabes (cereales desayuno).

ALIMENTOS PROTEICOS

### Legumbres y derivados

lentejas, garbanzos, alubias, tofu, tempeh, etc.

### Fermentados de soja

“yogures” y bebida de soja, mejor si es enriquecida en calcio y sin azúcares (fructosa, jarabes, concentrados de fruta, etc.).

### Seitán

### Frutos secos y semillas

enteros (crudos o tostados) o en forma de crema (tahini, crema de cacahuete, etc.).

*Al menos en la comida y la cena debería consumirse una ración de alimentos proteicos.*

ACEITE Y GRASAS SALUDABLES

### Aceite de oliva

Preferiblemente virgen extra.

Otras opciones (menos recomendables): aceites de oliva virgen, de oliva, de maíz, de girasol, de soja, etc.

Para cocinar o freír: aceite de oliva (mejor virgen).

Otras fuentes de **grasas saludables**

- **frutos secos** (nueces, avellanas, almendras, etc.).
- **semillas** (pipas de calabaza, de girasol, sésamo, etc.).
- **aguacate**.

*Si no existen contraindicaciones dietéticas pueden consumirse según apetezca.*

SUPLEMENTOS

Solo se aconseja:

### - vitamina B12

1000 mcg de cianocobalamina dos veces por semana

### - vitamina D2

en caso de poca exposición al sol  
- **sal yodada**  
no más de una cucharadita al día.

OTROS

Los demás suplementos solo se deberían tomar bajo el consejo de profesionales cualificados y en caso de deficiencia diagnosticada.

Hierbas aromáticas, especias, vinagre y cacao puro. En adultos: café (máximo 2-3 al día), té y otras infusiones (sin azúcar).

No se indica la cantidad concreta a consumir de farináceos, aceite, alimentos proteicos, ya que la necesidad de los nutrientes que aportan estos alimentos varía en función del peso corporal, el estado fisiológico, la edad y la actividad física que se realiza, y por tanto, el consejo dietético debe individualizarse con recomendaciones específicas hechas por profesionales.