

**GACETILLA DE PRENSA**

**SEPTIEMBRE 2016**

## **NUEVOS TIEMPOS, OTRAS FORMAS DE ARMAR “EL PLATO QUE COMEMOS”**

---

Por diversos motivos, la población vegetariana va en aumento, hecho que se evidencia en el agregado de “menú vegetariano” en varios restaurantes clásicos y la apertura de muchos otros lugares netamente vegetarianos o veganos.

Todo aquel que quiera realizar un cambio en su forma de alimentarse hacia un plato más vegetal, dentro de una cultura con un fuerte arraigo en la tradición carnea, debería tener en cuenta algunas cuestiones para no fracasar en el intento. La primera sería informarse adecuadamente para que la salud no se vea comprometida, consultando con un profesional nutricionista especializado en el tema, y evitar entrar en discusiones con quienes no comprendan la nueva elección.

Para tomar una decisión comprometida y acertada, es bueno considerar desde el motor que invita a tomar esta decisión, pasando por el conocimiento de los grupos de alimentos que deben ser incluidos y los nutrientes que podrían verse más comprometidos, opciones variadas de menú, y hasta los análisis a realizar para control y seguimiento, contando siempre con el asesoramiento profesional apropiado.

En cuanto a los “motores” que invitan a elegir esta forma de vida, uno de ellos se relaciona con motivos espirituales, basados en la creencia del alma y su evolución, y en lo no interferencia sobre nada que tenga alma, admitiéndose lácteos y huevos, y excluyendo productos con cuajo bovino u otro producto que haya implicado matanza: este grupo es conocido como OVO LACTO VEGETARIANOS. Otro grupo, conocido como VEGANOS, considera una igualdad en las especies vivas, por lo que no contempla, ni la matanza ni el maltrato, ni el uso de productos que provengan de fuentes animales. Hay quienes llegan a esta forma de alimentación en la búsqueda de salud, seleccionando en forma predominante vegetales y productos de origen orgánico u otros con menor procesamiento. En estos casos, en forma excepcional se admite un consumo moderado de huevos y/o pollos orgánicos o pescado: es el grupo de los FLEXI VEGETARIANOS. Otro grupo, que suele ser vegano y con tendencia a la comida orgánico en sus decisiones se encuentra motivado

por cuestiones ecológicas. Cada uno de estos grupos, conlleva mínimos pero significativas diferencias necesarias de tener en cuenta a la hora de armar el plato lo más armónico posible.

#### Los nutrientes que TODOS debemos conocer:

Se consideran nutrientes críticos, o que podrían ser deficitarios, ergo, os que hay que estar atentos en la alimentación vegetariana, el hierro, Zinc, proteínas, calcio, la vitamina B12 y el omega 3 y vitamina D.

- Proteína completa (de alto valor biológico), que en los casos de ser de origen vegetal lo logramos por complementación proteica, algunas opciones para ello serían:

Legumbres + Cereales: ejemplos: Rissoto, arroz con lentejas, quinoa con porotos adzuki, pan con pasta de garbanzos (hummus) etc, , las opciones son infinitas.

Legumbres + Frutas secas + semillas: Ensalada de porotos con castañas y semillas de sésamo- paté de lentejas con nueces picadas y semillas de lino.

Cereales + Frutas secas + semillas: Arroz con almendras y semillas de girasol, fideos con pesto (nueces y aceite) y semillas de sésamo.

Cereales + Lácteos vegetales ( Queso de soja -tofu-. Leche de soja): Arroz con tofu, pizza de Tofu- Leche de soja con cuadraditos de avena.

Frutas secas + Semillas + Lácteos vegetales: Tofu rebozado con sésamo salteado con almendras, batido de leche de soja con nueces y pan con semillas.

Legumbres + Lácteos vegetales + Hortalizas: Salteado de vegetales con tofu y adzuki.

- El hierro: Algunas de las fuentes de hierro para vegetarianos son los cereales fortificados con hierro, los vegetales verdes, las legumbres, pero deben combinarse con vitamina "C" para ser disponible. Las fuentes de vitamina C son los cítricos, las frutas en general, el kiwi, el morrón verde y el tomate. También tiene hierro, el polen, las algas, el jugo de arándanos y uva, la tekka, las frutas secas, las semillas, la levadura nutricional.

- El calcio: Algunas de las fuentes de calcio para los vegetarianos son los cereales fortificados, los productos de soja (tofu, bebidas hechas en base a la soya) las coles. Los productos lácteos son una opción para los lacto vegetarianos. Las almendras, el sésamo, la tahini ( pasta de sésamo).

- El zinc: Los productos lácteos tienen zinc para los lacto vegetarianos y las frutas secas también.

- La vitamina B12: Algunas de las fuentes de la vitamina B12 para vegetarianos son los productos lácteos, huevos y alimentos fortificados con la vitamina B12 no obstante debe ser suplementada, tanto en veganos como en vegetarianos.

- El omega 3: Está presente en las semillas de lino, de chía y sus respectivos aceites, como en la nuez en menor grado y en los derivados de la soja.
- La vitamina D: Para quien tiene la opción de estar expuesto al sol, es una fuente fiable, pero, en la mayoría de los casos es preciso suplementar.

La invitación a la población vegetariana, es que confíe en que el cambio se está dando entre todos, y que se apoye en profesionales idóneos, se informe, y realizando los pasos pertinentes, pueda tener una alimentación, variada, saludable y completa, respetando sus ideales.

**Lic Vanina Repun**  
**MN:5903**  
**Miembro de AADYND**