

L'alimentació vegetariana

L'alimentació vegetariana es basa en el consum de verdures i hortalisses, fruites, llegums (cigrons, llenties, mongetes seques, pèsols, soja,...) i derivats (tofu, tempeh, beguda de soja...), cereals i derivats (arròs, pasta, pa, blat de moro...) fruites seques, llavors i olis i greixos vegetals, i **exclou, en major o menor grau, els aliments d'origen animal.**

El patró alimentari **vegetarià estricte o vegà** prescindeix de la carn i els seus derivats, el peix i marisc, els ous, els làctics i la mel, mentre que l'**ovo-lacto-vegetarià** inclou els ous i/o els làctics, l'ovo-vegetarià inclou els ous, i el lacto-vegetarià inclou els lactis.

Les **principals raons** per les quals s'opta per una dieta vegetariana són el benestar i respecte pels animals, la preocupació pel medi ambient (per l'impacte ambiental que suposa la producció de carn), qüestions ètiques, les prescripcions religioses o consideracions sobre la salut. En aquest sentit, les persones vegetarianes tenen un **risc més baix** de determinats problemes de salut, com la malaltia

isquèmica del cor, la diabetis tipus 2, la hipertensió, certs tipus de càncer i l'obesitat. La baixa ingesta de greixos saturats i l'alt consum d'aliments rics en fibra i fitoquímics protectors, entre altres, deriven en nivells inferiors de colesterol total i LDL ("dolent") i un millor control de la glucosa en sang.

Per això, es pot afirmar que una **alimentació vegetariana** planificada de manera adequada és **saludable, nutricionalment adequada i pot proporcionar beneficis** per a la salut en la prevenció i tractament de determinades malalties.

No obstant això, cal tenir present **algunes peculiaritats** nutricionals que les persones vegetarianes han de contemplar:

- **Vitamina B₁₂**: com que es tracta d'una vitamina present únicament als aliments d'origen animal, **cal prendre suplementes d'aquesta vitamina**, tant entre les persones ovolactovegetarianes com entre la població vegana (consulteu la taula del final).

- **Proteïnes:** garantir una aportació proteica (consumir aliments rics en proteïna a cada àpat principal), i consumir l'energia suficient per dur a terme les activitats diàries i mantenir un pes corporal saludable estable.
- **Vitamina D:** cal garantir l'exposició solar, i es recomana prendre el sol uns 10-15 minuts/dia a la cara, mans i braços.
- **Iode:** utilitzar sal iodada, de forma moderada (<1 cullerada de postres al dia de sal).
- **Calci i ferro:** es poden cobrir els requeriments si s'escullen aliments vegetals rics en aquests nutrients i es prenen mesures per augmentar-ne la disponibilitat (remullar i coure els llegums, menjar fruita i/o hortalissa crua en els àpats principals, allunyar el cafè i el te dels àpats principals...).
- **Àcids grassos omega-3:** aquest tipus de greix es localitza sobretot al peix blau, per la qual cosa, caldrà que les persones vegetarianes n'aconsegueixin d'altres fonts, com l'oli de lli (una cullerada de cafè al dia és suficient), el lli mòlt (una cullerada de postres al dia), les nous (tres o quatre nous)...

La clau està en consumir al llarg del dia una **varietat d'aliments saludables**, que inclogui llegums i derivats, cereals integrals, llavors, fruita seca, oli d'oliva verge, fruites fresques i hortalisses, i **excloure els "aliments superflus"** o malsans. Així mateix, cal prendre un suplement de vitamina B₁₂. Els aliments i begudes superflus aporten moltes calories però pocs nutrients (són rics en greixos poc saludables i greixos trans, sucres i/o sal) i són: el sucre i altres edulcorants com els xarops, la mel, la fructosa, etc., els sucus (siguin o no casolans), les orxates, les begudes ensucrades ("refrescos"), les patates xips i altres aperitius salats i fregits, la brioxeria casolana o industrial (biscuits, magdalenes, croissants, etc.), els gelats, les galetes, les postres làctiques, les begudes alcohòliques, etc.

Les dietes veganes i ovolactovegetarianes poden ser apropiades, si estan ben planificades, per a totes les **etapes del cicle vital**, inclòs l'**embaràs** i l'**alletament**, així com durant la **infància**.

Cobreixen les necessitats de nadons, infants i adolescents i promouen un creixement normal. També són aptes per a gent gran i per a esportistes.

Tot i així, donada la variabilitat de pràctiques dietètiques existents dins el vegetarianisme (per exemple, **dietes extremadament restrictives** com la frugívora o la crudívora s'han associat a un deteriorament en el creixement i per tant **no poden ser recomanades per a infants**) pot ser de gran ajuda

el consell d'un/a **dietista-nutricionista coneixedor/a del tema**, que pot assessorar sobre les fonts alimentàries de certs nutrients, la compra i preparació d'aliments i qualsevol modificació dietètica que pugui ser necessària per cobrir les necessitats individuals.

Dosis de suplementació de vitamina B₁₂

Edat	Suplement dietètic diari (en micrograms)	Suplement dietètic 2 vegades/setmana (en micrograms)
0-5 mesos	0,4*	—
6-11 mesos	5-20	200
1-3 anys	10-40	375
4-8 anys	13-50	500
9-13 anys	20-75	750
14-64 anys	25-100	1000
≥ 65 anys	500-1.000	sense informació
Embaràs	25-100	1.000
Lactància	30-100	1.000

Taula extreta del llibre *Más vegetales, menos animales* (Basulto J. Cáceres J. De bolsillo, 2016). Adaptat de: Norris J, 2014 i Mangels i Messina, 2001.

* No aplicable a nadons que prenen llet de fórmula (que ja porta vitamina B₁₂) o a lactants de mares que es suplementen amb vitamina B₁₂.

EXEMPLE DIARI DE MENÚS VEGETARIANS

EXEMPLE 1 (ovo-vegetarià)

Esmorzar
Beuda de soja*
Torrades de pa integral amb oli d'oliva verge extra
Plàtan
Mig matí
Fruites seques (nous, ametlles, avellanes...)
Dinar
Amanida d'enciams, pebrot, cogombre, ceba i olives
Seitan** a la planxa amb salsa de menta i mongetes seques
Pa integral
Poma al forn
Berenar
"Iogurt" de soja amb musli
Sopar
Crema de carbassa i porro amb pipes de carbassa torrades
Trita de patates amb tomàquet amanit
Pa integral
Pera

* Enriquida amb calci

** El **seitan** s'elabora a partir del gluten de blat. Per la seva textura i versatilitat es pot guisar, arrebossar, fregir, estofar, picar, etc. Es pot preparar a casa, però també es troba a alguns establiments comercials (botigues de productes dietètics i/o ecològics i supermercats).

EXEMPLE 2 (lacto-vegetarià)

Esmorzar
logurt natural sense ensucrar amb macedònia de fruites del temps i flocs de blat de moro
Mig matí
Entrepà de formatge tendre, rodanxes de tomàquet i orenga
Dinar
Sopa de fideus i verdures
Hamburguesa de mongetes vermelles** a la planxa amb amanida de canonges i remolatxa ratllada, fonoll, ceba i olives
Pa integral
Bol de kiwi i taronja
Berenar
Pera i ametlles
Sopar
Carxofes al forn
Arròs integral amb bolets i daus tofu***
Pa integral
Poma

** Les **hamburgueses vegetals** poden tenir diferents ingredients, com per exemple llegums, proteïna de soja deshidratada, tofu, fruits secs, arròs, espècies, verdures,... tots triturats i als que s'ha donat forma d'hamburguesa. Es poden preparar a casa, però també és possible adquirir-les ja preparades en botigues de productes dietètics i/o ecològics i en molts supermercats. Cal tenir present que aquests productes processats que es troben ja preparats pot ser que continguin poca proteïna (poc tofu, poca llegum...), que portin olis que no són d'oliva i molta sal.

***El **tofu** és un aliment derivat de la soja que té aspecte de formatge fresc. Es pot elaborar a casa, però és fàcil trobar-lo a establiments comercials (botigues de productes dietètics i/o ecològics i supermercats). El tofu s'obté després de posar la llegum de soja en remull, bullir-la, triturar-la, filtrar-la, quallar el líquid resultant i premsar-lo. Com que és força insípid, el fet de cuinar-lo amb altres aliments (verdures, salses, espècies, etc.) millora considerablement el seu gust. Per a entrepans o amanides es pot marinar amb espècies, herbes, all, tamari (salsa de soja), gingebre, oli, etc.

Un altre derivat de la soja que també es pot utilitzar és el **tempeh**, que és una massa o bloc de faves de soja fermentades per un fong.

EXEMPLE 3 (vegetarià estricte o vegà)

Esmorzar
Bol de beguda de soja* amb flocs de civada (sense sucres) i daus de poma
Mig matí
Pa integral amb oli d'oliva i alvocat
Dinar
Amanida d'escarola, tomàquet, ceba i olives
Paella de verdures amb pèsols
Compota de pera amb nous
Berenar
Entrepà d' <i>hummus</i> amb rodanxes d'olives
Sopar
Espinacs a la catalana (saltats amb panses i pinyons)
Broqueta de tofu*** a la planxa amb escalivada i pa integral
Macedònia de fruites del temps

* Enriquida amb calci