

## **RECOMENDACIONES DIETA VEGANA**

La dieta vegana es aquella que no contiene productos de origen animal. En general, los alimentos de origen vegetal tienen menor concentración y menor biodisponibilidad de nutrientes esenciales y energía que los alimentos de origen animal. Las dietas veganas deben ser equilibradas y estar bien planificadas para no presentar deficiencias nutricionales, sin embargo, pueden ser deficientes en aquellas situaciones en que las que los requerimientos estén aumentados: crecimiento, embarazo, lactancia, etc.

## **RECOMENDACIONES NUTRICIONALES**

- Consumir una dieta variada y equilibrada.
- Consumir al menos dos raciones de hortalizas y verduras al día. Consumir tres raciones de frutas al día.
- Consumir 3 raciones de legumbres a la semana combinadas con frutas para aumentar la absorción del hierro. También combinar con cereales para que las proteínas sean de mayor valor biológico.
- Consumir 2-4 raciones de lácteos (de procedencia no animal) al día.
- Llevar una alimentación baja en sodio, moderada en proteínas y adecuada en vitamina D y en potasio. Elegir alimentos ricos en calcio, hierro y vitamina B12 (estos micronutrientes son de bajo contenido o absorción en alimentos vegetales por lo que requieren una vigilancia estrecha).
- Consumo de sal yodada y/o algas marinas de forma regular.
- Mujeres embarazadas, niños y ancianos elegir alimentos ricos en zinc (derivados de cereales fermentados).
- Evitar el consumo de bebidas alcohólicas.
- Cuidar las técnicas culinarias, utilizando técnicas más saludables como al horno, a la plancha, al vapor, al papillote, etc. Evitando técnicas como fritos, rebozados, empanados, etc.
- Consumir 2 L de agua/día.
- Realizar ejercicio físico todos los días.

### **Suplementos:**

- Si no se alcanzan los requerimientos suficientes de nutrientes esenciales, se aconseja tomar suplementos de vitamina B12, calcio, vitamina D y alimentos enriquecidos, especialmente durante el invierno y en situaciones especiales como la infancia, adolescencia y post-menopausia.
- Esta suplementación siempre deberá ser prescrita y controlada por un médico.



### NUTRIENTES DEFICITARIOS EN DIETA VEGANA

La dieta vegana, al restringir los alimentos de procedencia animal, puede ser deficitaria en minerales como el calcio y el hierro y en vitaminas como la vitamina D. Es importante incrementar la ingesta de determinados alimentos vegetales ricos en estos productos para no presentar estados deficitarios.

<p><b>ALIMENTOS RICOS EN CALCIO</b> (Cantidad de calcio en cada 100g de alimento)</p>	<p><b><u>LEGUMBRES:</u></b> Harina de soja → 195 mg. Judías de grano verde o rojo → 122 mg. Garbanzos → 110 mg. Judías blancas → 106 mg. Soja fresca → 100 mg.</p>
	<p><b><u>VERDURAS Y HORTALIZAS:</u></b> Perejil → 245 mg. Berza → 212 mg. Espinacas → 126 mg. Brócoli → 105 mg. Acelga → 103 mg.</p>
	<p><b><u>FRUTAS Y FRUTOS SECOS:</u></b> Almendras → 252 mg. Avellanas → 226 mg. Higos secos → 193 mg. Pistacho → 136 mg. Aceitunas → 96 mg.</p>
	<p><b><u>BEBIDAS:</u></b> Café instantáneo → 160 mg.</p>
<p><b>ALIMENTOS RICOS EN VITAMINA D</b> (1mcg = 40 UI vitamina D)</p>	Zumo de naranja/Bebida de soja/Bebida de arroz reforzadas (400 UI/litro)
	Cereales reforzados (40UI/ración)
	Tofú reforzado (1/5 de bloque) (120 UI)
	Hongo Shiitake fresco (100 UI/100 g)
	Hongo Shiitake desecado (1060 (UI/100 g)
<p><b>ALIMENTOS RICOS EN HIERRO</b> (Cantidad de hierro en cada 100 g de alimento)</p>	<p><b><u>CEREALES Y DERIVADOS:</u></b> Levadura seca → 20 mg. Germen de trigo → 8,5 mg. Copos de maíz → 6,7 mg. Harina de trigo integral → 4 mg.</p>
	<p><b><u>VERDURAS Y HORTALIZAS:</u></b> Perejil → 5,7 mg. Puré de patata → 4 mg. Acelgas → 3,5 mg.</p>
	<p><b><u>LEGUMBRES:</u></b> Habas secas → 8 mg. Soja en grano → 8 mg. Garbanzos → 7,2 mg. Lentejas → 7 mg. Judías secas → 6,7 mg.</p>
	<p><b><u>FRUTAS Y FRUTOS SECOS:</u></b> Pistacho → 7,3 mg Almendra → 4,4 mg Coco → 3,6 mg Higos secos → 3 mg Ciruela seca → 2,9 mg Cacahuete → 2,2 mg Aceitunas → 2 mg</p>



### DIETA VEGANA 2000 KCAL

#### **DESAYUNO:** (Elegir una opción):

1. Bebida vegetal (200ml) con café (5g), cereales de maíz (45g) y una pieza de fruta (150g).
2. Bebida vegetal (200ml) con café (5g) y dos tostadas de pan integral (40g) con aguacate (50g) y tomate (30g) y un zumo de naranja natural (150ml).
3. Gachas o "Porridge": Bebida vegetal caliente (200ml) con avena (50g). Condimentos al gusto: avellanas (20g), frutos del bosque (50g) y un zumo de naranja natural (150ml).

#### **MEDIA MAÑANA:** (Elegir una opción para cada ingesta):

1. Yogur de soja (125g) + frutos secos (50g)
2. Pieza de fruta (150g) + Té
3. Yogur de soja (125g) + pieza de fruta (100g)

#### **COMIDA:**

En todas las comidas una ración de 40 g de pan integral de barra.

1. **Plato único:** Ensalada de pasta (70g): brócoli (150g), tomate (50g), maíz (50g), aceite de oliva (10ml), vinagre(5ml). **Postre:** una pieza de fruta (150g).
2. **Plato único:** Estofado de alubias (70g): zanahoria (40g), cebolla (20g), acelgas (60g), puerro (30g), patata (50g), pimiento rojo (30g), salsa de tomate (30g). **Postre:** Yogur de soja (125g), cambio yogur de soja por yogur natural (125 g).
3. **Plato único:** Tempeh (soja 70g) con salsa de tomate (30g) y guarnición de patatas (80g) y guisantes (50g). **Postre:** una pieza de fruta (150g).
4. **Plato único:** Lasaña de verduras: pasta (70g), calabacín (50g), pimiento rojo (30g), pimiento verde (30g), cebolla (20g), salsa de tomate (30g), queso vegano (40g), Bechamel 100g. **Postre:** Yogur de soja (125g).
5. **Plato único:** Puré de calabaza (Calabaza (200g), Cebolla (20g) Patata (60g)). Ensalada completa (Lechuga (120g) + Tomate natural (60g) + Zanahoria (20g) + Cebolla (20g). **Postre:** una pieza de fruta (150g).
6. **Plato único:** Espinacas rehogadas con ajitos (ajos 4g) (200g), patata (60g) y queso vegano (queso en porciones 40g). **Postre:** Yogur de soja (125g).
7. **Plato único:** Lentejas con verduras (Lentejas (70g en crudo ó 180 g en cocinado), Cebolla (30g), Zanahoria (30g). **Postre:** una pieza de fruta (150g).

#### **MERIENDA:** (Elegir una opción para cada ingesta)

1. Yogur de soja (125g).
2. Pieza de fruta (150g).
3. Café con bebida vegetal o infusión (200mL)

#### **CENA:**

En todas las comidas una ración de 40 g de pan integral de barra (salvo día 4)

1. **Plato único:** Tostada de pan (Pan (80g) + Tomate natural (80g) + pepino (40g), aguacate (50g) + Aceite de oliva (10g). **Postre:** Yogur de soja (125g).
2. **Plato único:** Brochetas de tofu (100g) (soja) y verduras con guarnición de patatas al horno/microondas (100g): calabacín (80g), tomates cherry (30g), pimiento rojo (40g), vinagre de módena (5ml). **Postre:** Una pieza de fruta (150g).
3. **Plato único:** Ensalada de arroz (40g): tomate (50g), aceitunas (20g), guisantes (30g), cebolla (20g), aceite de oliva (10ml). **Postre:** Yogur de soja (125g).
4. **Plato único:** Tostas de pan integral (60g) con pimientos asados (100g) y champiñones (80g) con guarnición de tomate (100g): aceite de oliva (5ml). **Postre:** Pieza de fruta (150g).
5. **Plato único:** Patata (200g) asadas con espinacas (150g), pasas (50g), piñones (10g). **Postre:** Yogur de soja (125g).
6. **Plato único:** Cous-cous (60g) cambio por sémola de trigo 60g, con brócoli (80g), zanahoria (40g), berenjena (50g), piñones (10g). **Postre:** Yogur de soja (125g).



## Servicio de Endocrinología y Nutrición

7. **Plato único:** Ensalada: lechuga (100g), aguacate (50g), quinoa (50g), manzana (100g), nueces (20g), aceite de oliva (10ml), vinagre (5ml). Espárragos trigueros a la plancha (60g). **Postre:** Yogur de soja (125g).

### MEDIDAS CASERAS

- 1 cazo:
  - De crema/puré: 160g
  - De sopa líquida: 140g
  - De legumbres: 160g
- 1 cucharón:
  - De verduras cocinadas: 140g
  - De pasta: 120g
  - De carne o pescado guisado: 150g
- 1 taza → 250ml de Líquidos (leche, agua...)
- 1 vaso → 200 ml de líquido (leche, agua...)
- 1 cuchara sopera:
  - Aceite de oliva: 10g
  - Cereales en crudo (cereales de desayuno, arroz, quinoa, avena,...): 30g
  - Pasta (macarrones, espirales,...): 15g
- 1 cuchara de postre:
  - Aceite: 5g
  - Azúcar: 8g
  - Miel: 20g
  - Mermelada: 15g
  - Café soluble: 2g
  - Sal: 5g