



Alimentació vegetariana

La dieta o alimentació vegetariana es basa en el consum d'hortalisses i verdures, fruites, llegums i derivats, cereals i derivats, tubercles, llavors, fruita seca, olis i greixos vegetals. Exclou, en major o menor grau, el consum de lactis, ous i mel; i exclou totalment el consum de carn, peix i derivats.

Les dietes vegetarianes, incloses les veganes, planificades de manera adequada, són **saludables** i **nutricionalment adequades**, i poden proporcionar beneficis per a la salut en la prevenció i el tractament de certes malalties. Són apropiades per a totes les etapes del cicle vital, fins i tot en l'embaràs, la lactància, la infància, l'adolescència, la gent gran, així com en esportistes.

Tipus de dietes vegetarianes:

- **Ovolactovegetariana:** inclou els ous, els lactis i la mel.
- **Lactovegetariana:** inclou els lactis i la mel.
- **Ovovegetariana:** inclou els ous i la mel.
- **Vegetariana estricta** o **vegana:** exclou qualsevol aliment d'origen animal.

Algunes dietes vegetarianes, com la macrobiòtica (en les fases més restrictives), la frugívora o la crudívora, no són recomanables perquè els seus efectes i conseqüències no estan clars, especialment, en nadons, infants, adolescents, dones embarassades i lactants.

Consells per seguir una alimentació vegetariana:

- Consumeix sistemàticament un suplement de **vitamina B₁₂** en forma de cianocobalamina (en població adulta i adolescent):
 - prendre'n diàriament un suplement de 100 mcg, o bé
 - prendre'n un suplement de 1.000 mcg dues vegades a la setmana.
- Redueix al màxim la ingesta de productes **ultraprocessats**¹ rics en sal, sucre i greixos malsans (snacks salats tipus patates xips i similars, galetes, plats precuinats, substituïts de les carns tipus salsitxes, *nuggets*, etc.).
- Consumeix, com a mínim, **5 racions al dia de fruites, verdures i hortalisses**. Totes són bones opcions, sobretot les fresques, de temporada i de producció local. En el cas de les algues, pel seu alt contingut en iode, es poden consumir només de forma ocasional i en molt petites quantitats.
- Opta per al consum de **cereals i derivats integrals** (pa, pasta, arròs, ordi, sègol, etc.).
- Pren aliments rics en **vitamina C** en els àpats principals (cítrics, maduixes, pebrot, tomàquet, etc.).

¹Els aliments **ultraprocessats** són formulacions de diversos ingredients, elaborats gairebé sempre per tècniques industrials. A més de sal, sucre, olis i greixos, contenen substàncies i additius que, encara que són segurs, serveixen únicament per potenciar o modificar els gustos. S'acompanyen d'embalatges atractius i sofisticats. En aquesta categoria s'inclouen begudes carbonatades, ensucrades i energètiques, aperitius salats i ensucrats, brioixeria, pastisseria, galetes, cereals d'esmorzar, greixos per untar (margarines), iogurts de fruites i postres làctics, i plats precuinats, preparats alimentaris a base de formatges, càrnics processats com salsitxes, hamburgueses, embotits, etc.

- Utilitza **oli d'oliva verge** per cuinar i amanir.
- Menja **fruita seca** (nous, avellanes, ametlles, etc.) i **llavors** (pipes de carbassa, de gira-sol, sèsam mòlt, etc.) diàriament.
- Consumeix 2-3 racions d'**aliments proteics** al dia:
 - Dieta VEGANA: llegums i els seus derivats (lenties, cigrons, mongetes blanques, vermelles i negres, tofu, tempeh, proteïna de soja texturitzada, etc.), els fermentats de soja ("iogurts"), la beguda de soja i la fruita seca sencera (nous, ametlles, etc.) o en forma de pasta (crema de cacauet, tahina, etc.).
 - Dieta VEGETARIANA: els mateixos que en la dieta vegana i, a més, els ous i els lactis (llet, iogurt i formatges frescos o tendres).

ALIMENT	RACIÓ
Llegums	60-75 g (1 plat)
Ous	75 g (1 unitat gran)
Tofu	60-100 g (2 talls)
Proteïna vegetal texturitzada	30-40 g (3-4 cullerades soperes)
Tempeh	60-100 g (2-3 tires)
Seitan	60-80 g (2-3 talls)
Hamburguesa, salsitxa (consum ocasional)	60-100 g (1-2 unitats)

- Pren **farinacis** en cada àpat: cereals i derivats integrals (pa, pasta, arròs, mill, flocs de cereals, cuscús, etc.) i tubercles frescos o en flocs (patates, moniato, iuca, etc.).
- Tria l'**aigua** com a beguda principal (evita el consum de begudes alcohòliques).
- Modera el consum de **te** i **café** (màxim 2 al dia), i millor fora dels àpats.
- Si prens **begudes vegetals** (soja, ametlles, etc.), tria-les enriquides amb calci i sense sucres afegits.
- No prenguis altres **suplements** que no siguin la vitamina B₁₂ sense prescripció mèdica o del/de la Dietista-Nutricionista.

Recorda:

- Practica **activitat física** de manera regular: caminar, anar amb bicicleta, nedar, pujar escales, etc. durant uns 30 minuts al dia, almenys 5 dies a la setmana. Consulta els professionals del teu centre.
- Si **fumes**, demana ajuda per deixar-ho. Consulta els professionals del teu centre.
- Per a la salut, el millor és no prendre **begudes alcohòliques**.

Enllaços i recursos:

- [L'alimentació vegetariana. Canal Salut](#)
- [Piràmide alimentació vegetariana. UVE](#)
- [Piràmide alimentació vegana. UVE](#)
- [Receptes vegetarianes. Canal Salut](#)