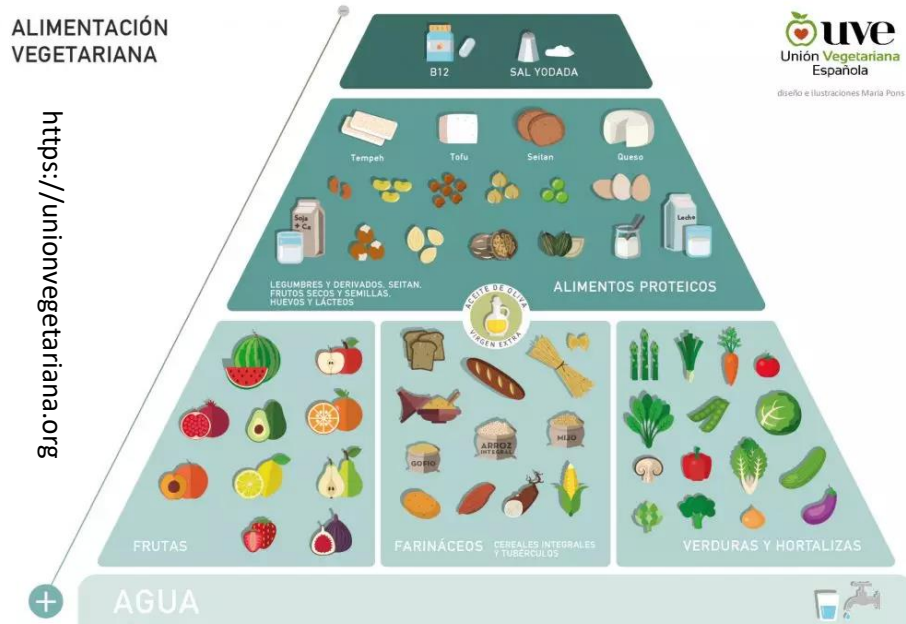


ALIMENTACIÓ OVOLACTOVEGETARIANA

L'alimentació ovolactovegetariana la consisteix en eliminar de la dieta alguns aliments d'origen animal com el peix, la carn, el marisc i els seus derivats. Al suprimir aquests aliments s'ha de tenir present incloure altres aliments de forma més freqüent com els llegums i els seus derivats, les fruites seques o les llavors.



Freqüències de consum	
Làctics i derivats	1-3 racions al dia
Begudes i postres vegetals	
Fècules i tubercles: pa, arròs, pasta, patata...	Amb cada àpat segons activitat física
Verdures i hortalisses	2 racions al dia: 1 cuita i 1 crua
Fruita (no sucs)	3 racions al dia
Ous	4-6 unitats a la setmana
Llegums i derivats (tofu, tempeh, soja texturizada)	6-8 racions a la setmana
Fruita seca i llavors	1-2 grapats diaris
Greixos: oli d'oliva	A diari, 3-6 c.s.
Begudes	Prioritzar aigua

Recomanacions generals

- S'aconsella variar els aliments dins cada grup: llegums, verdures, fruites, cereals, fruita seca.
- Cal garantir el consum suficient de verdures, hortalisses i fruites, mínim 2 racions de verdures/hortalisses i 3 racions de fruita.
- Prioritzar les els aliments integrals vers els refinats (cereals i derivats).
- Utilitzeu oli d'oliva verge tant per cuinar com per amanir.
- Escollir, si es consumeixen, begudes vegetals i postres vegetals sense sucres ni edulcorants afegits. Es recomana que estiguin enriquits en calci, i si és possible, en vitamina D.
- Evitar el consum de brioixeria, cereals ensucrats, mel, sucre, suc (envasats i naturals) i refrescos.
- S'aconsella diversificar els tipus de cocccions culinàries que s'utilitzen.
- Beure aigua en funció de la sensació de set.

NUTRIENT	DESCRIPCIÓ	FONTS ALIMENTÀRIES
Aliments proteics	Portarem un consum proteic correcte si a dinar i sopar assegurem una font proteica y combinem alguns aliments proteics i cereals durant el dia (no cal en el mateix àpat), segons freqüència recomanada.	Ou Làctics i substitutius Llegums (cigrans, llenties, mongeta blanca, tramussos, pèsols...) i derivats (tofu, tempeh, soja texturitzada...) Seitan Fruita seca (nous, ametlla, avellana, cacauet...) i crema de fruita seca
Ferro	Per potenciar l'absorció de ferro dels aliments vegetals, recomanem menjar als àpats principals fruita i hortalisses crues.	Llegums i farina de llegums Llegums (cigrans, llenties, mongeta blanca, tramussos, pèsols...) i derivats (tofu, tempeh, soja texturitzada...) Seitan Ou Fruita seca i crema de fruites seques Verdures de fulla verda Cereals integrals
Calci	Cal assegurar un consum diari de fonts alimentàries riques en calci. Si es consumeixen begudes vegetals i postres vegetals recomanem que siguin enriquits amb calci.	Làctics Begudes vegetals enriquides Postres vegetals enriquits (iogurts vegetals) Bròquil, sèsam, tahini (pasta de sèsam), mongeta blanca Soja i tofu elaborat amb sals de calci
Vitamina B12	Aquesta vitamina només es troba en aliments d'origen animal. A dia d'avui sabem que, tot i consumir alguns d'aquests aliments, la quantitat de vitamina B ₁₂ que es pren en aquest tipus d'alimentació és insuficient. Per aquest motiu, i si no hi ha cap contraindicació mèdica, es recomana prendre suplementació.	Suplementació recomanada (3 opcions): - Diària: 25-100µg de cianocobalamina - 2 cops per setmana: 1000µg de cianocobalamina - 1 cops per setmana: 2000 µg de cianocobalamina
Vitamina D	Es recomana prendre el sol uns 15-20 minuts al dia. També es poden incloure en l'alimentació alguns aliments enriquits amb aquesta vitamina. Només cal prendre suplementes en cas d'indicació mèdica.	- Begudes vegetals enriquides - Cereals enriquits
Omega 3 (DHA i EPA)	L'alimentació vegetariana conté més omega 6 i menys omega 3 que l'alimentació omnívora. Per aquest motiu, es recomana incloure habitualment en l'alimentació aliments amb elevat contingut de precursors de omega 3.	Llavors de lli triturades Oli de lli per amanir (2,5-5g/dia) Llavors de chia hidratades Nous i altres fruits secs
Iode	Es recomana consumir sal iodada. Es desaconsella totalment el consum d'algues perquè el contingut de iode és excessiu.	2,5g diaris de sal iodada o ½ cullerada de postres

FONTS DELS NUTRIENTS DE RISC

ESMORZAR/ MIG MATI	EXEMPLES
	<ul style="list-style-type: none"> • Torrada de pa integral amb oli d'oliva rodells de tomàquet i mozzarella amb orenga. • Pa de pessic de plàtan i nous (casolà). • Torrada de pa integral amb puré de plàtan i fruita seca triturada. • logurt amb cereals sense ensucrar, fruita i fruita seca triturada.
DINAR	
	<ul style="list-style-type: none"> • Bròquil i patata bullida amb soja texturitzada. Fruita de postres. • Lenties estofades amb arròs, ceba, pastanaga i bolets. Fruita de postres. • Pasta de llegums amb sofregit de verdures i fruita seca, amb guarnició de tomàquet al forn. Fruita de postres. • Truita de patata i carbassó i amanida de guarnició. Fruita de postres.
BERENAR	
	<ul style="list-style-type: none"> • Entrepà de formatge • Hummus de cigrons amb bastonets de pa. • Compota de poma o pera o fruita fresca amb crema de fruita seca. • logurt amb crema de cacauet i fruita fresca.
SOPAR	
	<ul style="list-style-type: none"> • Crema de carbassa i pastanaga + broquetes de tofu amb verdures. Fruita de postres. • Sopa de pasta i verdures + tofu amb sofregit. Fruita de postres. • Mongeta verda i patata, hamburguesa de lenties amb tomàquet amanit. Fruita de postres.

- Tempeh a la planxa amb verdures al vapor i puré de patata. Fruita de postres.