



[Dieta Vegana y Ecológica en Equilibrio](#)

Parece justo empezar por el principio, y definir en qué consiste exactamente una **dieta vegana**, aunque aviso que es algo que va más allá de una dieta, se trata también de una **filosofía de vida solidaria hacia el entorno y mundo animal**. Excluye todo producto de origen animal y derivados como son por ejemplo la miel y lácteos, y está compuesta exclusivamente de alimentos de origen vegetal, principalmente de **cereales, legumbres, semillas, frutos secos, verduras y frutas**.

Dentro del veganismo, también encontramos la dieta crudivegana que excluye la cocción por encima de los 45 grados, de cara a mantener el estado vital del alimento, basada en **crudos, encurtidos, marinados, germinados,**

deshidratados y fermentados.

A primera vista, resulta lógico el interrogarse sobre si es fácil o no llevar una dieta vegana y ecológica? Y más importante aún, si pueden faltar nutrientes al no consumir proteína animal como el calcio, hierro o la vitamina B12 por ejemplo.

Y la respuesta es que se puede llevar una dieta vegana sin ningún peligro, si se sabe como...

La mayoría de las personas suelen lanzarse a un cambio de alimentación sin previo asesoramiento, y también por eso mi consejo es que, si te estás introduciendo en el veganismo, hazlo poco a poco, y siempre estando a la **escucha de tu cuerpo, a tu ritmo y bien informado**. Una opción podría ser empezar por eliminar los cárnicos en tu desayuno o que los lunes, sean tu día de «sin proteína animal» por ejemplo. Se recomienda como mínimo que haya **un mes de transición** para la buena adaptación de la **microbiota intestinal**. Pero en el marco de una alimentación saludable, no basta con saber eliminar, hay que saber también **sustituir**.

Y la buena noticia es que el mundo vegetal tiene mucho que ofrecernos en ese sentido! Además, si hay algo claro y seguro, es que el punto de partida de cualquier alimentación saludable debe constar de **verduras, hortalizas y frutas**. Con lo que aumentar las raciones de éstos aliados es un regalo seguro y chute de nutrientes de calidad para tu organismo.

Alimentarnos de **alimentos reales** debería ser ante todo, nuestra prioridad, tanto en la cesta de la compra, como en nuestro platos. Porque si, se puede ser vegano pero también consumir y abusar de las harinas, del azúcar, refrescos y procesados, así como de productos transgénicos como la soja y el maíz no biológicos, e incluso fumar, y ese tampoco es el camino.

Una vez dicho esto, podría haber algún tipo de déficit nutricional llevando una dieta vegana? Por prevención, y sobre todo durante la transición, **es recomendable suplementarse con la vitamina B12**. No obstante, lo más conveniente es **hacerse analíticas** regularmente y verificar cada caso ya que no hay dos personas iguales y se podría dar el caso en una persona sana de que sus reservas puedan durar hasta un año.

En cuanto a las proteínas, se pueden aportar a través de diferentes fuentes vegetales como son la **quínoa, amaranto, legumbres, frutos secos, semillas, algas (ricas en omega 3), trigo sarraceno, teff** entre otros, así como el **tofu (a limitar) o tempeh**, todo y cuando se haga siempre de **manera variada junto con verduras y hortalizas**. Al combinar éstos alimentos **con vitamina C**, mejoramos por un lado la absorción del **hierro no hemo** de los vegetales hasta un 30%, y por otro, **reducimos los fitatos** (antinutrientes que se encuentran en el mundo vegetal de manera natural y que impiden la absorción de ciertos nutrientes). Con lo que **añadir un chorrito de limón, algo de pimiento, brotes de alfalfa, remolacha o perejil** a tus platos, es una buena manera de incorporarla.

En cuanto al **calcio** de los lácteos, tan publicitados en prensa y televisión, se puede encontrar en vegetales y de mejor asimilación como por ejemplo en las **semillas de sésamo molidas o tahin, tofu, almendras, judías blancas, verduras de hoja verde y crucíferas**.

No obstante además de aportar estos nutrientes, debemos darle importancia a no perderlos mientras lo aportamos a través de la dieta. **Evitar el azúcar refinado, los postres y bebidas dulces o el tomar café o té verde justo después de las comidas** forma parte de un buen plan nutricional vegano y no vegano también.

Y por último, pero no menos importante, si podemos

privilegiar los cereales y granos integrales, así como la fruta (sobre todo si no la puede pelar) y verdura de origen ecológico y limpio, aumentaremos el sabor y contenido en micronutrientes para nuestro organismo mientras evitamos el consumo de pesticidas y empobrecimiento de nuestra querida tierra...

Artículo elaborado para el periódico [Bueno y Vegano, Junio 2017.](#)