

SomosFit

MANUAL DEL vegetariano & vegano

SOMOSFIT



RECOMENDACIONES



TIPS



TIPOS DE ALIMENTACIÓN

¡Bienvenido@ al reino vegetal!

.....

Podés elegir este tipo de alimentación, y será tan o más completo que un plan “omnívoro” siempre y cuando lo lleves de manera responsable.

¿Y qué significa llevarlo de manera responsable?

Simplemente significa que te interiorices más en el tema, aprendas y tomes mejores decisiones nutricionales.

En general, pasar al mundo vegetal como fuente de todos los nutrientes, para la mayoría representa comer “fideos” o “papa” ... ¡pero nada más! y si sólo consumimos este tipo de alimentos como ingreso de macro y micro nutrientes vamos estar, literalmente, fritos.

Por eso, es importantísimo que empecemos un recorrido por el mundo vegetal COMPLETO, donde incluimos muchos tipos de alimentos de este reino, para asegurar cubrir todos los nutrientes esenciales que necesitamos.

VEAMOS TODOS LOS TIPOS DE ALIMENTACIÓN BASADOS EN VEGETALES:

- ✓ **Alimentación vegana, o vegetariana estricta:** se incluyen todos los vegetales, cereales y legumbres. Hay variantes de esta más específicas, por ejemplo la versión “crudívora” (solo alimentos crudos) o “frutívoros” (solo frutas)
- ✓ **Alimentación Lactovegetariana:** todo lo anterior más lácteos
- ✓ **Alimentación Ovovegetariana:** todo lo anterior más huevos
- ✓ **Alimentación Ovolactovegetariana:** todo lo anterior más lácteos y huevos
- ✓ **Alimentación Semivegetariana:** todo lo anterior, más lácteos, huevos y carne de algún tipo alguna vez a la semana.



Todas son 100 % saludables si son correctamente planificadas.

Por eso, primero lo primero **¿qué alimentos podemos incluir del mundo vegetal?**

GRUPOS DE ALIMENTOS

Semillas

- Girasol
- Sésamo (calcio)
- Amapola
- Lino (omega 3)
- Chía (omega 3)
- Zapallo (omega 3)

Frutos secos

- Nuez (omega 3)
- Almendras
- Castañas
- Castañas de cajú

Complementos

- Levadura nutricional
- Germen de trigo

Algas

- Nori
- Kombu
- Hisiki
- Wakame
- Spirulina

Vegetales (todas)

Cereales

- Arroz y sus harinas (sin gluten)
- Trigo y sus harinas
- Trigo burgol (sin gluten)
- Avena
- Mijo
- Cebada
- Centeno y su harina
- Harina de maíz

Legumbres

- Arvejas secas partidas
- Lentejas
- Garbanzos
- Porotos (de manteca, aduki, alubia, negros, rojo, de soja), y sus derivados.
- Soja
- Maní
- Fenogreco

Pseudocereales

- Amaranto
- Quinoa
- Trigo sarraceno y sus harinas

Frutas (todas)



Ahora que ya los conocemos ...

¿Cuáles son los nutrientes críticos que debemos empezar a prestar más atención?

NUTRIENTES CRÍTICOS

Importante ... existen factores facilitadores o inhibidores de la absorción de determinados micronutrientes, por eso anotate los siguientes tips:

- ✓ No tomar infusiones / alimentos ricos en calcio / alcohol dos horas después de haber comido, para que los micronutrientes se absorban bien.
- ✓ Utilizar en las comidas principales cítricos para mejorar la absorción de hierro no hemínico. Por ejemplo, agua con limón o ensaladas aderezadas con limón, y elegir cítricos como "postre" si es que tenemos asignadas frutas de postre.



**iHablemos en detalle de
vitaminas y minerales!**

VITAMINA B12:

Necesitamos suplementar esta vitamina. Si los valores de laboratorio dan "bien" (podes usar los valores de referencia que acompañan el análisis de sangre) debemos mantener una dosis de mantenimiento, la idea es que sea semanal para que no te transformes en un esclavo todos los días de la pastilla.

Dosis de mantenimiento 2000 ug semanales o 2 mg depende la marca que consigas.
Te muestro acá abajo algunos ejemplo para que tomes como referencia de ejemplo:

NOMBRE	EMPRESA	FORMATO	CONCENTRACIÓN (MCG)	DOSIS MANTENIM.	DOSIS PARA SUBIR	IMAGEN
Polper B12	Casasco	30 comp.	500	4 x semana	2 x día	
Polper B12	Casasco	30 frascos bebibles	500	4 x semana	2 x día	
Polper B12 forte	Casasco	30 comp.	1000	2 x semana	1 x día	
B12	Saturn Supplements	100 comp.	500	4 x semana	2 x día	
Balanced B complex	Nature Sunshine	120 comp.	50	1 x dia	N/R	
B- 50	Natural Life	30 comp.	50	1 x dia	N/R	
B1, B6, B12	Bago	Solución oral	4000 (c/ 100 ml)	0,6 - 2,5 ml	N/R	
Tanvimil B1, B6, B12	Raymos	30 comp.	5000	½ x semana	¼ x día	
Cobenexol fuerte	Bayer	30 comp.	3000	1 x semana	½ x día	



PROTEÍNAS

En el reino vegetal también encontramos proteínas, sólo que no en todos los casos y en todos los alimentos de este reino son completas. Es decir, que tengan TODOS los aminoácidos esenciales.

La principal fuente de proteínas corresponden a los **cereales, legumbres y pseudocereales**.

Pero como te conté, no todas son 100 % completas, algunas necesitan combinarse, para que formen esa proteína con todos los aminoácidos esenciales que necesitamos, ya sea que la formamos nosotros, o la incluyamos por medio de alimentos que la provean de manera completa, LAS NECESITAMOS. Entonces, **¿dónde encuentro proteínas?**



- ✓ Producto de la combinación de un cereal con una legumbre: los cereales son deficitarios en un aminoácido, la lisina, mientras que las legumbres son deficitarios en otro aminoácido, la metionina, entonces los cereales si se combinan con las legumbres, forman una proteína 100 % completa!
- ✓ Opciones que poseen todos los aminoácidos esenciales: quinoa, amaranto, soja, garbanzos o trigo sarraceno. Tanto los granos enteros como sus respectivas harinas.
- ✓ Combinar legumbres con frutos secos (legumbres son ricos en lisina mientras que los frutos secos son limitantes en lisina), la combinación ya sería más conceptual dado que los frutos secos también aportan una elevada proporción de grasa.
- ✓ Utilizar levadura nutricional como fuente de proteína también es una estrategia.



VITAMINA D

Otro nutriente crítico al que debemos prestar atención, por eso es importante estar atentos a los valores del laboratorio y lograr una exposición al sol 15 minutos al día. Si los valores de laboratorio no son los óptimos, será necesaria su suplementación.

ZINC

Podemos empezar, de a poco, a trabajar en germinados (una porción de brotes al día, asegurar que ya sea tu almuerzo o cena, al menos algunos días de tu semana, tenga tu plato, o incluso en el desayuno o merienda, BROTES. Para eso, podemos poner a germinar CUALQUIER legumbre que te guste, y vamos a potenciar sus micronutrientes.

Asique es un plus que podemos sumar sin dudas). Cuentan como vegetales libres. Incluir al menos una vez al día alguna de las opciones del plan del día, la levadura nutricional y germen de trigo, para asegurar el ingreso de este mineral adecuadamente.

Si te interesó la idea de poner a brotar legumbres, entonces, no te preocunes, más abajo te explico como hacerlo.



YODO

Usar sal de mesa, es decir, las de “marca”, no a granel, porque no pueden asegurarnos el ingreso de yodo, te recomiendo el consumo de al menos uno de las preparaciones del día tenga la sal “comprada”.

Si queres, podes hacer la prueba de lo que te digo (colocando en una papa ahuecada la sal que estés consumiendo, colocar unas gotas de limón si sigue blanca y no se colorea a gris o lila, entonces NO tiene yodo).

CALCIO

Acá vamos derribar algunos mitos, las leches vegetales caseras, NO son fuente de calcio, las almendras aportan calcio si, eso es cierto, pero su jugo NO es fuente calcio (básicamente porque el calcio queda en el bagazo). Las versiones comerciales de las bebidas de frutos secos, como por ejemplo la de almendras, u otras, se suelen fortificar con calcio, de manera externa, para que sean fuente de este mineral.

Si llevás una alimentación que incluye lácteos de origen animal, entonces esto no será un problema, pero ... si no los consumo, **¿dónde lo consigo?**

- ✓ El alimento por excelencia es el sésamo, que debe estar tostado y molido para mejorar su absorción (la preparación más común de esto es el gomasio). Cada 15 g tenemos una dosis interesante del mineral, también grasa obvio, pero el fin es aportar este mineral.
- ✓ También podemos encontrarlo en frutos secos activados (almendras, castañas y avellanas)
 - ✓ Vegetales de hoja verde clara y coles crudas
 - ✓ En el Tofu, cuando está coagulado con sales de calcio
 - ✓ Las bebidas vegetales fortificadas
- ✓ ¡Y ya no mucho más! asíque, simplemente debemos asegurar al menos algunas de las fuentes que te conté para que este mineral no falte.



HIERRO

Seguro alguna vez escuchaste ... “las lentejas son fuente de hierro”, claro que lo aportan, pero en una forma que no se absorbe fácilmente por tanto debemos ayudarlo, no sólo en las lentejas, sino en prácticamente todas las legumbres, cereales y pseudocereales lo encontramos en una forma que es más difícil su absorción que la forma en la que se encuentra en los alimentos de origen animal ... por tanto, es FUNDAMENTAL ayudar al proceso de absorción del mismo.

¿Te acordás que al principio te recomendé no tomar infusiones post comida, y aderezar tus vegetales con jugo de limón o agua con cítricos?, bueno acá está el por qué.

¡Para facilitar la absorción de este mineral!

OMEGA 3

Es el último, lo prometo. Utilizar como fuente de grasa en tu alimentación: semillas de chía, lino, nueces, palta, aceite de lino y chía.

**Todo muy lindo hasta acá ... pero las legumbres y los cereales,
¿cómo se cocinan?**

Formas de cocción

Todas las legumbres, cereales, pseudocereales y frutos secos necesitan ser activados, es decir, necesitan de un remojo, molienda o tostación para ser activados.

- ✓ Legumbres 12 horas de remojo, excepto las lentejas turcas que con una hora está ok
 - ✓ Cereales, 4 horas de remojo
- ✓ Pseudocereales remojo de 4 horas, y en el caso especial de la quinoa, debemos lavarla debajo del chorro de agua fría con un colador de malla para eliminar las saponinas.

En todos los casos siempre, eliminar el agua de remojo. Luego someter a cocción por 1 hora aproximadamente hasta ablandar. En el proceso de remojo podemos colocar algas para mejorar su digestibilidad.



UN CASO ESPECIAL ... LA AVENA

Para mejorar la digestibilidad de la avena, e incluso aprovechar todos sus nutrientes, debemos utilizar la avena TRADICIONAL (no la instantánea, ya que no podemos activarla), dejar en remojo 12 hs y luego escurrir (descartando el agua obvio). Luego usar así en la preparación que quieras, o secar al horno para comer crocante o utilizar en preparaciones en el futuro.

Y si me interesa hacer brotes de legumbres o cereales, para mejorar el aporte nutritivo, ¿cómo se hace?

BROTES

El proceso tiene **2 etapas**, y SÓLO puede brotar semillas sin tostar e integrales.

1 ACTIVACIÓN: para despertar el proceso latente de la semilla, donde la semilla se deja en remojo, por horas (ver tabla según semilla) y luego se descarta el agua utilizada del remojo. (Se puede hacer un lavado previo de las semillas dejándolas en remojo con un poco de agua oxigenada (2 cucharadas por litro) durante 20 minutos, luego escurrir y comenzar la activación).

2 REPOSO: enjuagar diariamente para mantener la hidratación. El tiempo de todo el proceso, varía según semilla (ver tabla). Ya con las semillas escurridas, dejar reposar los días necesarios, dentro de un recipiente limpio (vidrio mejor) en un lugar lejos de la luz solar sin cerrar herméticamente (una gasa con una banda elástica). El primer día se puede cubrir el frasco con un trapo para evitar todo tipo de luz. Diariamente hay que enjuagar con abundante agua y dejar escurrir.

SEMILLA	HORAS DE ACTIVACIÓN	LAVADOS AL DÍA	DÍAS DE REPOSO
Alfalfa	4 a 6 hs	2 a 3	4 a 6
Fenogreco	4 a 8 hs	2	3 a 6
Garbanzo	12 hs	3 a 4	2 a 4
Aduki	12 hs	3 a 4	3 a 5
Mung	12 hs	3 a 4	3 a 6
Lentejas	12 hs	2 a 3	2 a 4
Girasol	4 hs	2	2 a 4
Quinoa	4 a 6 hs	2	2 a 4
Trigo	4 a 6 hs	2	4 a 6
Amaranto	3 a 6 hs	2	3 a 5
Cebada	6 hs	2	4 a 6
Centeno	6 hs	2	4 a 6

*Todo este proceso está muy sujeto a la época del año, durante el invierno puede tardar más días y en el verano mejor mojar las semillas más de 2 veces por día.

**Pasado todo este proceso los brotes se guardan en la heladera por una semana seguro, lo mejor es un tupper o cerrados con papel film.



**Existe otra forma para mejorar la digestibilidad de los alimentos, e incluso, incorporar mayor cantidad de nutrientes? SI, y se llama FERMENTADOS.
¡Te invito a que lo conozcas!**

FERMENTADOS DE VEGETALES

- ✓ Preparar salmuera con 1 litro de agua y 15 a 20 g de sal, colocar en un olla, y hervir hasta que la sal se disuelva. Dejar enfriar.
- ✓ Cortar los vegetales a fermentar, y disponer en un frasco limpio (en lo posible, esterilizado). Colocar la salmuera preparada (si llegase a quedar vegetales flotando, buscar la forma de “trabarlos” o someter presión por encima para que no floten. Dejar en un lugar resguardado, lejos de la luz solar y tapados con una tela.
- ✓ A los 4 días, ya puede pasar a la heladera y consumir.
- ✓ Combinaciones: zanahoria e hinojo o repollo y remolacha rallada o rabanito y nabo.

**¡Ahora ... con toda esta info
MANOS a la obra!**

Acordate, migrar a este tipo de nutrición no es fácil, es importante que lo hagas a conciencia, y que seas muy muy cauteloso con tus elecciones. Además tener paciencia para que tu cuerpo se acostumbre a digerir una mayor cantidad de legumbres, que tienen una elevadísima proporción de fibra que no es fácil de digerir.

Recordar que los procesos de remojo, activación, tostado, molienda, y germinación/brote, favorecen la digestibilidad de estos alimentos, así que es importante que cumplas con estos pasos para que tu adaptación sea más placentera.



SomosFit®