

EL PLATO SALUDABLE EN LA ALIMENTACIÓN OVOLACTEOVEGETARIANA

En una dieta ovolacteovegetariana se incluyen alimentos de origen vegetal, pero también huevos y lácteos.

A continuación te mostramos como puedes elaborar tu plato con los diferentes grupos de alimentos, para conseguir una alimentación equilibrada y variada

Sigue siempre las pautas que te indique el profesional de la salud.



Verduras y hortalizas
Crudas o coinadas



Hidratos de carbono

Pasta, arroz, cebada, quinoa, mijo, avena, teff, trigo, kamut, patata o pan

Proteínas

Legumbres, tofu, seitán, tempeh, huevos, lácteos, texturizada hidratada

Grasas saludables

Raciones de consumo diarios de los diferentes grupos de alimentos:

GRUPO	Nº DE RACIONES	QUÉ ES UNA RACIÓN
FRUTAS	2-3	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Fruta mediana de unos 150-200g • Fruta cortada o en compota 125g • Fruta seca 30-40g • Zumo de fruta 125 ml • *Es preferible optar por la versión entera de la fruta; en el zumo se obtiene el azúcar libre y se desprecia la fibra.
VERDURAS Y HORTALIZAS	Mínimo 3	<ul style="list-style-type: none"> • ½ plato de lechuga o similar (50 g) • ¼ de plato de vegetales crudos troceados (50 g) • 1/3 de plato de verdura cocida (80 g) • ¾ de un vaso (180 ml) de zumo vegetal • *Es preferible optar por la versión entera de la fruta; en el zumo se obtiene el azúcar libre y se desprecia la fibra.
LEGUMBRES Y ALIMENTOS PROTEICOS	2-3	<ul style="list-style-type: none"> • Tofu, seitán, tempeh una porción del tamaño de la palma de la mano • 2 huevos • 1 ración de los conocidos como "carne vegetal" (unos 120g) • 2 vaso grande de bebida de soja (unos 450 ml) • 2 yogures de leche de vaca o de soja • 100 g de queso fresco • 40 g de queso semi • 1 plato de legumbres cocidas • 1 plato de ½ de legumbres y ½ de cereal • ½ vaso de soja texturizada hidratada
FARINÁCEOS	6-8	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta, arroz, maíz, mijo... cocida 80-100 g (aprox. 35 g en seco) • 1 rebanada de pan • Cereales tipo desayuno (sin azúcar) 30 g • 1 patata pequeña (unos 100g)

<p>ALIMENTOS RICOS EN CALCIO</p>	<p>6-8</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 5 Higos • 1 plato de col china, brócoli, repollo, col rizada, hojas de mostaza, hojas de berza:250g • Leche o bebida de soja con calcio, 125mL • 1 yogur o 1 yogur de soja 125g • Queso 20-30g • Tofu cuajado con sales de calcio 50-60 g • Tofu cuajado con nigari 100-120g • Almendras 55g • Pasta de almendras o tahini, 2 cucharas soperas 30g. • 1 plato de legumbres ricas en calcio: soja, judía blanca o negra: 200-220 gramos • Cereal para el desayuno enriquecido en calcio, 30g
<p>GRASAS</p>	<p>3-4</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 1 cucharada sopera de aceite de oliva, preferiblemente. • 1 puñado de frutos secos o de semillas de girasol o calabaza (en su versión al natural, o tostado sin sal) • 1 cucharada sopera bien colmada de crema/pasta de frutos secos o semillas (incluido el tahini) • 3 cucharada sopera de semillas de sésamo molidas (gomasio), de lino molidas (en crudo) • ½ aguacate aprox. 75g • Unas 15-25 aceitunas