

Pirámide de nutrición vegana



La base de la pirámide está formada por aquellos alimentos que deben ser igualmente la base de nuestra alimentación (los cereales) y que se deben consumir más a menudo. Aunque puede parecer a primera vista que es necesario ingerir muchos alimentos, en realidad una simple rodaja de pan ya equivale a una ración de las 6 recomendadas al día de cereales y hay varios alimentos, que al pertenecer a dos grupos, al ingerirlos estamos obteniendo los nutrientes de ambos de una vez, como ocurre con las verduras y alimentos ricos en calcio (por ejemplo el brócoli, las espinacas u otros).

Podéis [descargar una versión en formato pdf de la pirámide de nutrición vegana](#) ampliada y adaptada para ser impresa, en el que se explica además qué alimentos forman parte de cada grupo y qué cantidad aproximada de raciones diarias deberíamos consumir (algo que varía en función de nuestra actividad u otros factores).



Grupo 1: Cereales (6-11 raciones):

pasta, arroz, pan, bollería, cereales de desayuno, trigo, maíz, avena, centeno, quinoa, amaranto, espelta, mijo, muesli, cous cous, etc.

¿Qué cuenta como una ración de cereales?

1 rodaja de pan

1 Ración = 1 bol de cereales de desayuno

1 Ración = 1/2 bol de cereales cocinados: arroz, pasta, etc.

Elige principalmente cereales integrales. Algunos ejemplos son el arroz integral, la quinoa, avena, trigo, centeno, así como panes y cereales integrales.



Grupo 2: Verduras y Hortalizas (3 o más raciones):

espinacas, col, berros, pimientos, tomates, acelgas, patatas, cebollas, apio, zanahorias, espárragos, coles, etc.

¿Qué cuenta como una ración de verduras?

1/2 vaso (120 ml) de vegetales

1 vaso (240 ml) de ensalada

3/4 de vaso (180 ml) de zumo

Consume una amplia variedad de vegetales. Incluye vegetales crudos todos los días. Los vegetales verdes son buenas fuentes de ácido fólico y calcio.



Grupo 3: Frutas y Frutos Secos (2 o más raciones):

Naranjas, manzanas, plátanos, fresas, kiwis, uvas, mangos, aguacates, peras, albaricoques, nectarinas, orejones de albaricoque, ciruelas, higos secos, uvas pasas, etc.

¿Qué cuenta como una ración de frutas?

1 1/2 manzana, plátano, naranja, pera

1/2 vaso (120 ml) fruta

3/4 vaso (180 ml) de zumo

1/4 vaso de frutos secos

Consume una amplia variedad de fruta, incluyendo aquellas ricas en vitamina C. Los cítricos, fresas, kiwis, papaya, mangos y muchas otras frutas son ricas en vitamina C.



Grupo 4: Alimentos Ricos en Calcio (6 a 8 raciones):

brócoli, espinacas, leche de soja enriquecida, tofu, margarinas vegetales, zumo de naranja enriquecido con calcio, higos secos, sésamo, tahini, melaza, etc.

¿Qué cuenta como una ración de alimentos ricos en calcio?

1/2 vaso (120 ml) de leche de soja enriquecida

1/4 vaso (60 ml) de tofu enriquecido

1/2 vaso (120 ml) de zumo de naranja enriquecido.

1/4 vaso (60 ml) de almendras

3 cucharadas (45 ml) de mantequilla de almendra

2 cucharadas (30 ml) de sésamo

1 vaso (240 ml) de vegetales verdes ricos en calcio (brócoli, col, espinacas, coles, berros, etc.) cocinados o 2 vasos (480 ml) si son crudos.

1 vaso (240 ml) de legumbres ricas en calcio (soja,

1/4 vaso (60 ml) de algas secas

1 cucharada (15 ml) de melaza

5 higos secos

Muchos de estos alimentos son comunes a otros grupos (como el de vegetales y legumbres). Incluye alimentos ricos en calcio en cada comida.



Grupo 5: Legumbres o alternativas a las legumbres (2 a 3 raciones):

garbanzos, lentejas, soja, tempeh, tofu, judías de diversas clases, guisantes, pistachos, almendras, cacahuetes, etc.

¿Qué cuenta como una ración de legumbres?

1 vaso (240 ml) de legumbres cocidas

1/2 vaso (120 ml) de tofu o tempeh

1 hamburguesa vegetal

3 cucharadas (45 ml) de mantequilla de avellanas o de otras semillas

1/4 vaso (60 ml) de nueces y semillas

2 vasos (480 ml) de leche de soja

Para obtener el máximo beneficio, consume una amplia variedad de alimentos ricos en proteínas. Consumir vegetales o frutas ricos en vitamina C, con estos alimentos aumenta la absorción del hierro. Las nueces y semillas proveen vitamina E y minerales.



Grupo 6: Otros esenciales (1 a 2 raciones):

aceite de oliva, lino, nueces, canola, productos enriquecidos con B₁₂ como cereales de desayuno, leches vegetales, zumos, margarinas vegetales, hamburguesas vegetales, etc. además de suplementos de B₁₂

Ácido graso Omega-3:

¿Qué cuenta como una ración de ácidos grasos?

1 cucharilla de aceite de lino

4 de aceite de canola,

3 cucharadas (45 ml) de nueces.

1 vaso (240 ml) de judías de soja

Vitamina B₁₂:

Alimentos enriquecidos (cereales de desayuno, leches vegetales, zumos, etc.).

Suplemento de B₁₂ o levadura de cerveza enriquecida en un medio rico en

B₁₂

Presta atención a estos nutrientes importantes. La mejor fuente de Omega-3 para las personas veganas es el aceite de lino. Utilízalo en ensaladas, o con verduras, patatas o cereales. Puedes tomar un suplemento de B₁₂ para asegurarte que obtienes suficiente de una forma sencilla.

Algunos consejos:

- Consumir una cierta variedad de alimentos de todos los grupos, asegurando obtener suficientes nutrientes, fitoquímicos y fibra y haciendo las comidas más interesantes.
- Limitar la utilización de grasas saturadas, aceites, azúcares añadidos y sal.
- Procurar consumir productos integrales ricos en minerales.
- Utilizar el agua de cocción de verduras para hacer sopas y cremas, aprovechando así los minerales y vitaminas.
- Beber entre 6 y 8 vasos de líquido al día.
- Desarrollar alguna actividad física cada día.