



DIETA Vegana



rosatugores
cocina y salud

ESCUELA DE COCINA MACROBIÓTICA



¿Qué es el veganismo?



Es una filosofía o estilo de vida basado en el respeto a los animales.

Los veganos no consumen productos o servicios que tengan que ver con la explotación de los animales: ni en su dieta ni en su ropa, cosmética, medicamentos, actividades...

La alimentación vegana es más estricta que la vegetariana, porque ésta admite el consumo de huevos y lácteos, mientras que la vegana está basada exclusivamente en alimentos vegetales.

¿Es sana la alimentación vegana?

Fijaros que digo dieta vegana y no veganismo. No estoy valorando el veganismo como filosofía; de hecho, fui vegana durante 5 años, y comparto muchos de sus planteamientos.

El propósito de este pdf es analizar la dieta vegana para ver sus ventajas y desventajas, y finalmente dar unos consejos para ponerla en práctica con garantías de salud.



Ventajas de la dieta vegana

- 1** | **Abundancia de verduras frescas** en todas las comidas

- 2** | **Favorece la salud de hígado, riñones y colon**
Desechos más fáciles de eliminar.

- 3** | **Salud cardiovascular** gracias a la ausencia de grasas saturadas de origen animal y a la abundancia de vegetales frescos.

- 4** | **Facilita lograr y mantener un peso sano**, algo común a todas las dietas basadas en vegetales, porque tienen menos grasa, más fibra y más agua.

- 5** | **Genera menos toxinas**, la dieta vegana evita los residuos de las proteínas y grasas saturadas de origen animal en el organismo.

- 6** | **Abundancia de fibra**: una dieta rica en fibra favorece la salud intestinal, ya que corrige el estreñimiento y enriquece la microbiota.

- 7** | **Abundancia de nutrientes** presentes en los vegetales, de los que a veces carece la población que no come suficiente verdura fresca.

- 8** | **Equilibrio energético**: si se lleva la dieta vegana desde la Macrobiótica, teniendo en cuenta los efectos energéticos de los alimentos, los estilos de cocción, el clima y la estación del año, la dieta vegana puede generar centro y estabilidad.

“**Creo que la Macrobiótica es una de las mejores propuestas para llevar una dieta vegana, porque hace un trabajo maravilloso con las proteínas vegetales, los cereales integrales, las semillas, los fermentados como el miso o el tempeh...**”



Desventajas de la dieta vegana

1 | **Carencia de vitamina B12**
Los veganos necesitan tomar suplementos de esta vitamina, porque la B12 se encuentra casi exclusivamente en los alimentos de origen animal.

2 | **Carencia de ácido fólico (vitamina B9)**
Los veganos que presentan carencia de B12 también suelen tener carencia de B9, porque ambas vitaminas se necesitan mutuamente.

3 | **Carencia de Hierro y Zinc**
Estos 2 nutrientes están presentes tanto en los alimentos de origen animal como en los vegetales, pero en los vegetales los fitatos de la fibra dificultan su absorción

4 | **Crudiveganismo**
Es una modalidad de veganismo que propone comer todo crudo. Comer exclusivamente vegetales crudos enfría y dispersa la energía, y con el tiempo debilita la función digestiva por el exceso de frío y alcalinidad, que "apagan" el fuego digestivo.



Consejos para ser vegano y no morir en el intento

1. *Supleméntate con B12*
es imprescindible para un vegano

2. *Cocina con llama*
El fuego aporta el calor del que carecen los vegetales.




Consejos para ser vegano y no morir en el intento



3. Incluye gran variedad de proteínas vegetales de calidad

4. Grasas sanas incluye semillas, frutos secos, nueces o tahín



5. Fermentados en todas la comidas chucrut, olivas, pepinillos

6. Evitar azúcar, alcohol, refinados y estimulantes Debilitan tu energía



Rosa Tugores

Consultora de macrobiótica y experta en fitoterapia y biosales

“Más allá de mi formación y estudios, lo que más valoro son los 20 años que llevo practicando lo que enseño, alimentándome y viviendo según los principios macrobióticos.

La experiencia derivada de ese recorrido de 20 años dando clases y consultas, sumada a mi compromiso constante con la alimentación sana, es mi receta para el bienestar, y disfruto compartiéndola.”

rosatugores
cocina y salud

ESCUELA DE COCINA MACROBIÓTICA



Más información y cursos online en:
www.rosatugores.com