

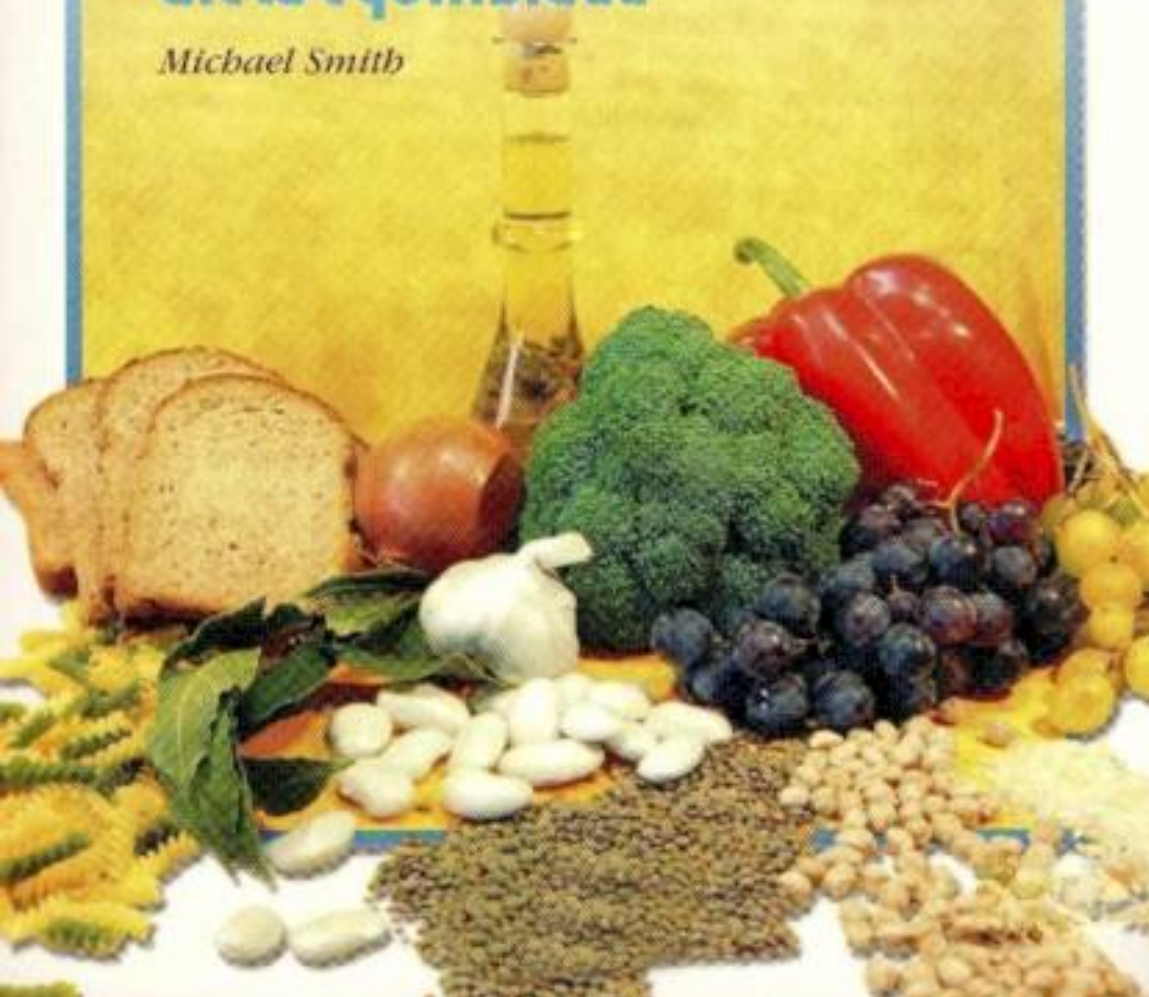
Biblioteca de la **Salud**



Cocina Vegetariana y con Fibra

El secreto para una
dieta equilibrada

Michael Smith



Los consejos de este libro van dirigidos a todas aquellas personas que hayan decidido suprimir totalmente la carne de su dieta y que hayan apostado por una alimentación fundamentada en los vegetales y en la ausencia total de grasas animales. Se pueden encontrar desde consejos básicos de alimentación hasta recetas más o menos sofisticadas que harán la dieta mucho más amena y llevadera.

Este libro no constituye la práctica de la medicina ni pretende reemplazar al médico o a otros profesionales de la salud. Ni el autor ni el editor son responsables de las posibles consecuencias que sobre la salud de las personas se deriven de su lectura. Por ello se recomienda que todos los problemas de salud o de enfermedad sean consultados con el médico.

Introducción

La presente obra pretende ser un pequeño manual de referencia para las personas interesadas en introducirse en la alimentación vegetariana o simples curiosos del tema.

Antes de ponerse en marcha deberá tenerse en cuenta que una buena dieta vegetariana es la que está programada de tal manera que provea a nuestro organismo de todos los nutrientes esenciales. Por tanto, es importante esta premisa a la hora de plantearse el comenzar este tipo de alimentación que, por cierto, cada día cuenta con más adeptos.

Se trata, en definitiva, de una alternativa sana y natural a la carne y al pescado sin renunciar, al mismo tiempo, al placer de una alimentación equilibrada.

El lector podrá encontrar en el libro una selecta colección de recetas procedentes de distintos puntos de la geografía española, que permiten llevar a cabo un gran número de sabrosas y exquisitas combinaciones culinarias, que en nada tienen que envidiar a denominada cocina tradicional.

Al mismo tiempo la obra incluye en un lenguaje claro y sencillo, una síntesis precisa y científica de los principios nutritivos y de las reglas de alimentación equilibrada.



1 **Conceptos** **esenciales**

El ser humano necesita para mantener su salud y su plena actividad intelectual y física los siguientes nutrientes: glúcidos o hidratos de carbono, grasas, proteínas, vitaminas, minerales, celulosa y agua. La dieta vegetariana provee de forma abundante de glúcidos. También suministra grasas de todo tipo la ovo-lacto-vegetariana, pues la leche y los huevos contienen grasas de origen animal que son ricas en vitaminas A y D, y los aceites de oliva y semillas contienen vitamina E.

Si la dieta es exclusivamente vegetariana y en ella no entran los huevos ni los productos lácteos, entonces la vitamina A debe obtenerse del caroteno abundante de la zanahoria (en forma de provitamina A) y la vitamina D de una discreta exposición del cuerpo al sol.

Este tipo de alimentación es rica en vitamina C, pero puede fallar el suministro de las del grupo B en algunos casos, como en aquellas personas que por tener problemas digestivos no tomen cereales completos, bien en forma de copos, o en el pan o arroz integral. Una cucharada diaria de levadura puede subsanar el problema. El complejo B es

abundante en el hígado, vísceras, pescados, carnes rojas, huevos y leche. En los alimentos de origen vegetal, en la levadura y en el germen de trigo y la cascarilla de los cereales completos.

Por lo que se refiere a los minerales, una dieta vegetariana puede resultar pobre en hierro, que se halla presente en las carnes rojas, atún, algas, hígado o en la yema de huevo... Esta carencia puede compensarse en este tipo de dieta mediante el consumo de espinacas, calabaza, levaduras, lentejas, garbanzos, judías, moras, cascarilla de los cereales, etc. En el caso de intolerancia a las legumbres, éstas se toman en forma de puré.

La alimentación a base de vegetales es rica en celulosa, que está representada en frutas, verduras y cereales.

En este tipo de alimentación las proteínas juegan también un papel muy relevante. Un vegetariano debe consumir soja, queso, leche, frutos secos, huevos y legumbres prácticamente a diario, para que las proteínas vayan formando y reparando nuestros tejidos.

En los alimentos de origen vegetal predominan los azúcares, las féculas y muchos de ellos son ricos en ciertos ácidos, como el cítrico, málico, oxálico y adípico.

El ácido cítrico se halla en los limones, los pomelos, las naranjas, las fresas, las frambuesas, los albaricoques, las grosellas...

El ácido málico está presente en ciertos tipos de cereza, ciruelas y grosellas.

El ácido oxálico se encuentra en las naranjas, las grosellas, las frambuesas, las fresas, las nueces y los plátanos.

Propiedades medicinales más importantes de las verduras

- Diuréticas: espárragos, cebolla, apio, puerros...



- Estimulantes de la secreción biliar: alcachofas...
- Vermífugas: semillas de calabaza, coles, cebollas...
- Depurativas: rábanos...
- Emolientes: espinacas, lechugas, zanahorias...

Una alimentación vegetariana bien programada puede resultar muy saludable. Una dieta tipo podría ser:

Desayuno: 70 g de queso fresco con miel, pan integral y un zumo de naranja con una cucharada de levadura de cerveza.

A media mañana: un yogur y fruta o frutos secos, unas galletas integrales y una taza de leche con malta.

Almuerzo: Legumbres de primer plato y un segundo compuesto de verdura cruda con nuevos. Otro podría ser una ensalada, las legumbres y un postre a base de leche y huevos, como crema o flan.

Merienda: Frutos secos con dátiles y un poco de pan integral o fruta fresca, unas galletas y un vaso de leche. También puede tomarse pan integral con paté vegetal y una fruta o vaso de leche.

Cena: un puré de verduras con germen de trigo o verdura hervida aliñada con aceite y ajos, y un poco de queso fresco.

Los zumos de manzana pueden acompañar como bebidas en cada una de las ingestas. Respecto al pan, mejor el integral que el blanco, por su riqueza en vitaminas y minerales.

NUTRIENTES Y PRINCIPIOS BÁSICOS EN LA ALIMENTACIÓN

Hidratos de carbono



Los hidratos de carbono (también llamados glúcidos) se denominan así por su composición química.

Contienen globalmente moléculas de carbono y de agua.

Casi todos los glúcidos que tomamos en nuestra alimentación son de origen vegetal, y se pueden dividir en dos grandes grupos: los simples y los complejos. Entre los primeros se encuentra la caña de azúcar, la miel, la fruta y la leche. Son fáciles de digerir y pasan rápidamente a la sangre. Los glúcidos complejos, también denominados féculas, diluyen las sustancias de reserva de los vegetales. Patatas, boniatos, zanahorias, ciertas frutas carnosas y los cereales, entre otros, componen este grupo.

La función principal de los hidratos de carbono es dar energía para que el organismo funcione, se pueda mover...

El cuerpo necesitará diferente cantidad de glúcidos según la mayor o menor actividad de la persona. Está claro que un deportista o un albañil necesitarán más hidratos de carbono que un oficinista.

Los glúcidos son fáciles de digerir. Muchos alimentos ricos en hidratos de carbono contienen vitaminas, como el caso de las patatas; otros, fibra y la mayoría, agua.

Alimentos con gran cantidad de hidratos de carbono



- Complejos: pan, patatas, harina, legumbres, arroz, y todas las frutas y verduras.
- Simples: azúcar, chocolate, miel, leche, frutas, bebidas refrescantes.

Grasas

Las grasas o lípidos son sustancias que están constituidas fundamentalmente por carbono, oxígeno e hidrógeno. Funcionalmente constituyen las sustancias de reserva de los animales. Contienen vitaminas liposolubles, esto es, aquellas que por su estructura química no se pueden disolver en agua y en cambio sí en lípidos. Según la estructura de su molécula pueden ser líquidos o sólidos a temperatura ambiente. Los líquidos se llaman aceites y los sólidos grasas.

Como grasas conocidas y empleadas en la alimentación cotidiana podemos citar la manteca de cerdo y de vaca. La yema de huevo es líquida a temperatura ambiente y es de origen animal. La margarina es mejor tolerada por el organismo que las grasas animales saturadas.

Las grasas vegetales suelen ser líquidas a temperatura ambiente y se denominan aceites. Los vegetales que contienen aceite son ciertas simientes, que son sustancias de reserva para alimentar la nueva planta hasta que ésta no tiene vida autónoma. También existen frutos grasos como las aceitunas.

El caso del aceite de oliva es muy particular, ya que se obtiene de manera natural, conteniendo toda la riqueza vitamínica y aromática del fruto del olivo.

Energéticamente hablando, grasas y aceites, sea cual sea su origen, aportan idéntica cantidad de energía.

Alimentos que contienen gran cantidad de grasas



- Origen vegetal: aceite, chocolate, cacao, almendras, cacahuetes.
- Origen animal: manteca, nata, huevos, sardinas, leche completa.

Proteínas

Las proteínas son las sustancias que constituyen la estructura funcional del organismo. Las proteínas se encuentran en los músculos, el hígado, el cerebro, en cada uno de los órganos. También se hallan en la piel, dentro y fuera (estómago, intestino). A nivel químico están formadas por aminoácidos.

Los animales y los vegetales son las principales fuentes donde encontrar las proteínas necesarias para el ser humano. El huevo entero de gallina contiene la proteína por excelencia.

Una dieta equilibrada deberá contener cantidades equivalentes de proteínas de origen animal y vegetal. La base de las proteínas vegetales es el grano (cereales, arroz, garbanzos, piñones...). La base de las proteínas animales son los huevos, la leche y la carne de animales.

Una proteína está constituida por un conjunto de aminoácidos. Si una proteína contiene todos los aminoácidos diremos que es completa. Dentro de este grupo se encuentran las proteínas de origen animal. En cambio las de origen vegetal suelen ser más ricas en un determinado aminoácido y a la vez más pobres en otros.

Casi todos los alimentos ricos en proteínas animales también lo son en grasas. Una de las grasas que tiene que ser tenida en cuenta de cara a la salud es el colesterol, que

se halla presente en los alimentos de origen animal (leche, manteca, nata, huevos, carne).

Alimentos ricos en proteínas



- Origen vegetal: algún tipo de pasta, pan, arroz, garbanzos.
- Origen animal: huevos, pescado, carne, leche.

Fibra

Una alimentación sana debe ser equilibrada y esto incluye ingerir fibra.

Por fibra dietética se entiende el conjunto de compuestos glucídicos no digeribles: celulosa, hemicelulosa, lignina, pectina y colágeno.

Una alimentación rica en fibras conlleva un incremento de peso y del volumen de las heces y, en consecuencia, una aceleración del tránsito intestinal. Por otro lado, se constata una disminución de la absorción intestinal de los nutrientes.

Alimentos con alto contenido en fibra: judías tiernas y secas, lechuga, coliflor, higos secos, naranjas, almendras, patatas... y en general casi todas las frutas y verduras.

Alimentos con bajo contenido en fibra: pan blanco, arroz blanco, confituras, harina blanca...

Agua

El agua constituye el nutriente más importante de todos. Sin agua no hay vida. Una persona adulta pierde dia-



riamente poco más de dos litros de agua. Es fácilmente comprensible la importancia de una alimentación con un contenido equilibrado de agua. En caso contrario, son por todos conocidos los efectos gravísimos de una deshidratación y los peligros que esto comporta. El agua que necesita nuestro cuerpo es la natural y depurada que suministra la red de distribución pública de las poblaciones. Además existen una serie de productos alimentarios que contienen agua como ingrediente principal. Éstos son: aguas envasadas (de manantial, preparadas, mineromedicinales y con contenido mineral alto y bajo) bebidas refrescantes; zumos de frutas; infusiones, sopas.

El contenido en agua de los principales alimentos es la siguiente:

Frutas y verduras: un 90%

Leche: un 87%

Patatas: un 75%

Huevos: un 74%

Pescado: un 70%

Carnes: un 60%

Quesos: un 55%

Harinas: un 13%

Legumbres: un 12%

Almendras: un 5%

Aceites: un 0%

Vitaminas

Son sustancias orgánicas que el organismo precisa en pequeñas cantidades para aprovechar otros nutrientes. Intervienen en las funciones corporales, con especial importancia en el crecimiento y desarrollo de los tejidos y en el funcionamiento del sistema nervioso y muscular. Al igual que sucede con el agua o las sales minerales, no generan energía. Los alimentos procesados y refinados carecen de ellas casi por completo, mientras que los alimentos integrales constituyen su mejor fuente. Se conocen 13 vitaminas necesarias. Se han dividido en dos grupos en función de su solubilidad:



Liposolubles: A, D, E y K. Se hallan en las partes grasas de los alimentos.

Hidrosolubles. B y C. Se pueden encontrar en las partes acuosas de los alimentos.

Vitamina A

Actúa sobre la vista, en el mantenimiento saludable de la piel y las membranas mucosas, en la resistencia a las infecciones, en la síntesis proteica, en el mantenimiento de los huesos sanos, en la prevención de la anemia y en el crecimiento de los niños.

Su deficiencia conduce a la ceguera nocturna, formación de cálculos renales, xeroftalmia (enfermedad secante y degenerativa de la córnea), ligeras dolencias de la piel, inflamación de las membranas mucosas.

Esta vitamina se encuentra en gran cantidad en el aceite de hígado de bacalao, hígado de cordero y buey, mantequilla, queso y huevos enteros.

Vitamina B1

Funciona como coenzima en la conversión de los hidratos de carbono en energía en los músculos y en el sistema nervioso. Una grave deficiencia puede conducir al beriberi, una enfermedad muy rara en Europa, sobre todo en los países del Oeste.

Los alimentos más ricos en esta vitamina son la levadura de cerveza seca, extracto de levadura, arroz integral, el germen de trigo, frutos secos sin tostar, cerdo, salvado de trigo, harina de soja, copos de avena, granos del trigo, hígado y pan integral.

Vitamina B2

Convierte los aminoácidos, los ácidos grasos y los azúcares en energía, mediante el oxígeno. Necesaria para la producción y reparación de los tejidos corporales y mantenimiento sano de las superficies mucosas. Su deficiencia no causa una enfermedad específica, pero los síntomas de su carencia incluyen las grietas e irritaciones en las comisuras de la boca, con inflamación de la lengua y los labios. Los ojos adquieren un aspecto enrojecido y sanguinolento, acompañado por una sensación de ardor, como de arenilla debajo de los párpados. Otros síntomas son: irritaciones de la piel alrededor de la nariz, la boca, la frente, las orejas y el cuero cabelludo, con excesiva pérdida de pelo; temblores, desorientación, insomnio y lentitud de aprendizaje.

Esta vitamina se encuentra presente en la leche, hortalizas de hoja verde, leguminosas, yogur, huevos enteros, salvado de trigo, carne, harina de soja, queso, germen de tri-

go, extracto de levadura y levadura seca de cerveza y el hígado.

Vitamina B3

Es fundamental para la síntesis de las hormonas sexuales, la cortisona, la tiroxina, la insulina y muy necesaria para mantener la salud del sistema nervioso y de las funciones cerebrales. Su falta en el organismo puede provocar pelagra, que se manifiesta en forma de dermatitis, diarreas y otras alteraciones del tubo digestivo, confusión mental e irritación neurológica.

Esta vitamina podemos encontrarla en higos secos, dátiles, levadura de cerveza, cereales integrales y legumbres.

Vitamina B5

Interviene en la producción de anticuerpos y es esencial para el buen funcionamiento de las glándulas suprarrenales. Prácticamente todos los alimentos la contienen, aunque especialmente se halla en mayor proporción en las carnes rojas, la yema de huevo, la levadura de cerveza, la jalea real, los cereales en grano y la mayor parte de vegetales crudos.

Vitamina B6

Juega un papel fundamental en la producción de glóbulos rojos y anticuerpos. Su deficiencia provoca convulsiones en los niños, e induce a la depresión, anemia y dolencias en la piel de los adultos. Puede estar relacionada con el síndrome de la aterosclerosis premenstrual, el asma y los cálculos renales.

La vitamina B6 está localizada en los frutos secos, pan integral, hortalizas de raíz, leguminosas, hortalizas de hoja verde, pescado graso, patatas, pescado blanco, carnes,