

Tipus d'alimentació

29/04/2024



Existeixen diferents tipus d'alimentació i decantar-se per una és molt personal. Si vols canviar la teva, aquí coneixeràs 5 tipus d'alimentació, en què consisteixen, els seus avantatges i com aconseguir menús variats per evitar mancances.

Omnívora

La dieta omnívora és la que té més seguidors, potser perquè és la que han seguit els éssers humans des dels seus inicis, sobretot els caçadors-recol·lectors. Aquesta dieta és la més flexible de totes, perquè estan permesos

tots els aliments, tant d'origen vegetal com d'origen animal.

Aquesta flexibilitat permet obtenir tots els nutrients necessaris. Per contra, es pot caure en el consum excessiu de carns processades o aliments poc saludables, la qual cosa pot derivar en malalties cròniques.

Vegetariana

La realitat és que cada vegada més persones modifiquen la seva alimentació en favor del benestar animal i del planeta, reduint els plàstics en la compra, apostant pels productes de proximitat i eliminant els aliments d'origen animal amb alternatives vegetals.

En el cas de les dietes vegetarianes, no estan permeses les carns, els peixos i els mariscos, però sí els derivats com a lactis, ous i mel. Per tant, hi ha bastants opcions d'aliments.

Aquesta dieta pot ser igual de beneficiosa que en aquelles que es consumeixen tots els grups d'aliments, no obstant això, és fonamental una planificació adequada que garanteixi una nutrició correcta.

Hi ha infinitat de plats vegetarians molt fàcils de preparar, des d'una ensalada russa, una amanida de llenties o una pasta amb pesto a una cosa més elaborada com [unes mandonguilles de coliflor amb salsa de pèsols](#) [/shared/.content/recetas/332-Albondigas-de-coliflor-con-salsa-de-guisantes.html].

Vegana

La dieta vegana seria el següent pas del vegetarianisme, podria haver-hi un entremig de lacto-vegetarià, ovovegetarià o lacto-ovovegetarià i, finalment, tots aquells que trien eliminar per complet tots els productes d'origen animal.

És important tenir en compte les proteïnes, ferro, vitamina B12, calci i omega-3 que s'ingereixen, perquè són difícils d'obtenir en el món vegetal. Potser es requereix algun suplement, especialment de vitamina B12.

En Caprabo trobaràs una àmplia selecció d'assortiment vegà de la marca pròpia [Veggie](#) [</shared/.content/blog-frescos/mas-variedad/caparticulo-00023.xml>] amb hamburgueses vegetals, rodanxes vegetals com a alternativa als embotits, mandonguilles, nugguets, falàfel, lasanya, truita de patates, macarrons, salsa bolonyesa, tofu, etc. A més d'una altra gran varietat de marques perquè tota la família gaudeixi amb productes alternatius a la carn, pizza veggie, llets vegetals, hummus i salsa veganes.

Crudista

La dieta crudista, també coneguda com a *raw* (cru), com el seu nom indica, és una dieta que proposa menjar només aliments vegetals crus, sense cocció prèvia, sense refinar ni pasteuritzar. Aquesta dieta podria ser el següent nivell de la dieta vegana.

El principal avantatge de no cuinar ni els vegetals ni les fruites és que tant els enzims, com els minerals i vitamines, es conserven millor pel fet que no es perden amb la cocció.

D'altra banda, el dolent de no cuinar els aliments és que no es poden evitar possibles malalties, perquè no s'eliminen aquestes toxines o microorganismes. En aquest cas, la fibra també és més difícil de digerir.

Una bona recepta seria uns [espaguetis d'hortalisses amb salsa de mango](#) [</shared/.content/recetas/338-Espaguetis-de-hortalizas-con-salsa-de-mango.html>], tot en cru llest per servir.

Macrobiòtica

El principi bàsic que segueix la dieta macrobiòtica és buscar l'equilibri i l'harmonia, tant en l'alimentació com en tots els aspectes de la vida.

Aquesta dieta té les seves arrels en la medicina xinesa, d'aquí ve que es busqui equilibrar els dos tipus d'energia: el yin i el yang. En el grup del Yin es classifiquen els aliments freds, humits i passius, mentre que, en el Yang, els aliments calents, secs i actius.

Uns altres dels punts clau és el consum de grans sencers, verdures i fruites locals i de temporada, reduir el consum de carn, peix i processaments i, finalment, cuidar la qualitat de l'aigua utilitzada per a cuinar i beure.

Una recepta perfecta per a la dieta macrobiòtica seria una sopa de miso, un [tabulé d'arròs integral amb hortalisses](#) [</shared/.content/recetas/345-Tabule-de-arroz-integral-con-hortalizas>].

Dit això, tria la dieta que millor s'ajusti als teus gustos personals, alimentaris i estil de vida!



ELS 20 ALIMENTS MÉS SALUDABLES DEL MÓN [

[/shared/.content/blog-frescos/salud-y-sostenibilidad/caparticulo-00002.xml](#)]

Què és un aliment saludable?