

Tipos de alimentación

29 abr 2024



Existen diferentes tipos de alimentación y decantarse por una es muy personal. Si quieres cambiar la tuya, aquí conocerás 5 tipos de alimentación, en qué consisten, sus ventajas y cómo lograr menús variados para evitar carencias.

Omnívora

La dieta omnívora es la que tiene más seguidores, tal vez porque es la que han seguido los seres humanos desde sus inicios, sobre todo los cazadores-recolectores. En esta dieta es la más flexible de todas, porque están

permitidos todos los alimentos, tanto de origen vegetal como de origen animal.

Esta flexibilidad permite obtener todos los nutrientes necesarios. Por contra, se puede caer en el consumo excesivo de carnes procesadas o alimentos poco saludables, lo que puede derivar en enfermedades crónicas.

Vegetariana

La realidad es que cada vez más personas modifican su alimentación en favor del bienestar animal y del planeta, reduciendo los plásticos en la compra, apostando por los productos de proximidad y eliminando los alimentos de origen animal con alternativas vegetales.

En el caso de las dietas vegetarianas, no están permitidas las carnes, los pescados y los mariscos, pero sí los derivados como lácteos, huevos y miel. Por lo tanto, hay bastantes opciones de alimentos.

Esta dieta puede ser igual de beneficiosa que en aquellas que se consumen todos los grupos de alimentos, sin embargo, es fundamental una planificación adecuada que garantice una nutrición correcta.

Hay infinidad de platos vegetarianos muy fáciles de preparar, desde una ensaladilla rusa, una ensalada de lentejas o una pasta con pesto a algo más elaborado como [unas albóndigas de coliflor con salsa de guisantes](/shared/.content/recetas/332-Albondigas-de-coliflor-con-salsa-de-guisantes) [/shared/.content/recetas/332-Albondigas-de-coliflor-con-salsa-de-guisantes.html].

Vegana

La dieta vegana sería el siguiente paso del vegetarianismo, podría haber un entremedio de lacto-vegetariano, ovo-vegetariano o lacto-ovo-vegetariano y, finalmente, todos aquellos que eligen eliminar por completo todos los productos de origen animal.

Es importante tener en cuenta las proteínas, hierro, vitamina B12, calcio y omega-3 que se ingieren, porque son difíciles de obtener en el mundo vegetal. Tal vez se requiera de algún suplemento, especialmente de vitamina B12.

En Caprabo encontrarás una amplia selección de surtido vegano de la marca propia [Veggie](#) [</shared/.content/blog-frescos/mas-variedad/caparticulo-00023.xml>] con hamburguesas vegetales, lonchas vegetales como alternativa a los embutidos, albóndigas, nugguets, falafel, lasaña, tortilla de patatas, macarrones, salsa boloñesa, tofu, etc. Además de otra gran variedad de marcas para el disfrute de toda la familia, con productos alternativos a la carne, pizza veggie, leches vegetales, hummus y salsa veganas.

Crudista

La dieta crudista, también conocida como *raw* (crudo), como su nombre indica, es una dieta que propone comer solo alimentos vegetales crudos, sin cocción previa, sin refinar ni pasteurizar. Esta dieta podría ser el siguiente nivel de la dieta vegana.

La principal ventaja de no cocinar ni los vegetales ni las frutas es que tanto las enzimas, como los minerales y vitaminas, se conservan mejor debido a que no se pierden con la cocción.

Por otro lado, lo malo de no cocinar los alimentos es que no se pueden evitar posibles enfermedades, porque no se eliminan esas toxinas o microorganismos. En este caso, la fibra también es más difícil de digerir.

Una buena receta sería unos [espaguetis de hortalizas con salsa de mango](#) [</shared/.content/recetas/338-Espaguetis-de-hortalizas-con-salsa-de-mango.html>], todo en crudo listo para servir.

Macrobiótica

El principio básico que sigue la dieta macrobiótica es buscar el equilibrio y la armonía, tanto en la alimentación como en todos los aspectos de la vida.

Esta dieta tiene sus raíces en la medicina china, de ahí que se busque equilibrar los dos tipos de energía: el yin y el yang. En el grupo del Yin se clasifican los alimentos fríos, húmedos y pasivos, mientras que, en el Yang, los alimentos calientes, secos y activos.

Otros de los puntos clave es el consumo de granos enteros, verduras y frutas locales y de temporada, reducir el consumo de carne, pescado y procesados y, por último, cuidar la calidad del agua utilizada para cocinar y beber.

Una receta perfecta para la dieta macrobiótica sería una sopa de miso, un [tabulé de arroz integral con hortalizas](#) [/shared/.content/recetas/345-Tabule-de-arroz-integral-con-hortalizas].

Dicho esto, ¡elige la dieta que mejor se ajuste a tus gustos personales, alimentarios y estilo de vida!



LOS 20 ALIMENTOS MÁS SALUDABLES DEL MUNDO [/shared/.content/blog-frescos/salud-y-sostenibilidad/caparticulo-00002.xml]

¿Qué es un alimento saludable?