¿Cuáles son los alimentos veganos?

17 oct 2022

La oferta de productos veganos cada día es más amplia, así que descubre todo lo que necesitas saber para empezar tu dieta vegana.

¿Qué comen los veganos para sustituir la carne?

La dieta vegana mucho más allá de pensar que solo comen verdura, es una dieta saludable, a nivel nutricional es adecuada y beneficiosa para la salud. Para seguir una buena dieta vegana y cubrir todas las necesidades nutricionales, se deben tener en cuenta todos los grupos de alimentos posibles y ajustar esas raciones a cada franja de edad.

Dentro de la nutrición vegana encontramos alimentos como frutas y verduras, legumbres, frutos secos, semillas, preparados a partir de proteína vegetal, grasas, cereales y alimentos ricos en calcio.

Para empezar una dieta vegana equilibrada hay que tener en cuenta varios factores:

- **Proteína de origen vegetal.** Hay que buscar la alternativa a la proteínas de la carne con proteínas de origen vegetal, ya sea con alimentos que contengan los 8 aminoácidos esenciales: garbanzos, alubias, derivados de la soja como el tempeh [https://www.capraboacasa.com/portal/es/super/producto/toki-tempeh-macerado-eco-170g/265499], trigo sarraceno, pistachos, semillas de cáñamo, espinacas; haciendo combinaciones de alimentos como, por ejemplo, lentejas con arroz; con la amplia gama de leche vegetal [https://www.capraboacasa.com/portal/es/super/lacteos-y-huevos/bebidas-vegetales/2041] o frutos secos.
- **Alimentos ricos en calcio.** Más allá de los lácteos existen otros alimentos que aportan calcio. Entra las frutas encontramos higos, naranjas, kiwis, frambuesas y aguacate. También en las verduras de hoja verde como brócoli, col, col rizada, col de bruselas, hojas de berza, etc., las judías blancas o negras, almendras, la soja y todos sus derivados, como el tofu [https://www.capraboacasa.com/portal/es/super/producto/gerble-bio-tofu-250g/306827], soja texturizada, tamari [https://www.capraboacasa.com/portal/es/super/producto/veritas-salsa-tamari-250g/327401], natto, harina de soja, leche de soja y miso.
- **Grasas saludables.** El omega3 podemos encontrarlo en alimentos fuera del pescado como, por ejemplo, en los aguacates, nueces, avena, semillas de lino, cáñamo, chía y el aceite de oliva virgen extra.

© 2021 Caprabo, S.A. Todos los derechos reservados

- **Hierro, nutriente esencial.** Aquí encontramos una buena lista de alimentos que contienen hierro dentro del mundo vegetal: legumbres, pistachos, pipas, espinacas, semillas de calabaza y frutas deshidratadas.

- **Vitamina B-12.** Esta vitamina es más difícil de conseguir en las dietas veganas. Podemos o bien suplementarla directamente con vitamina B-12 o incluir diariamente alimentos enriquecidos con B-12.

Cómo identificar los productos veganos

El primer paso para identificar alimentos y productos veganos es leer bien las etiquetas.

Lo primero que tienes que buscar es el sello identificativo, la etiqueta V-Label [https://www.v-label.eu/es] que garantiza la calidad de los productos veganos y vegetarianos. El sello es muy fácil de identificar y es reconocido a nivel internacional: un círculo amarillo con el símbolo “V” en verde.

Aunque el producto no lleve el sello certificado, no significa que no sea vegano, es ahí cuando tenemos que leer la lista de ingredientes para descartarlo o no de nuestra compra. Algunos son fáciles de identificar como lactosa, suero de leche, jalea real, miel, manteca, aceite de hígado de bacalao o huevos. Otros deberíamos conocerlos específicamente para descartarlos, los más comunes son:

- **Caseína.** Proteína derivada de la leche animal.
- **Elastina.** Proteína derivada de los ligamentos y aortas bovinas.
- **Gelatina.** Proteína que deriva de la ebullición de la piel, tendones, ligamentos y huesos de vacas o cerdos.
- **Áspic.** Alternativa de la gelatina tradicional, pero derivada de la carne o el pescado.
- **Colágeno.** Deriva de la piel, huesos y tejidos de las vacas, pollos, cerdos y peces.
- **Propóleo.** Es una sustancia producida por las abejas para construir su colmena.
- **Albúmina.** Proteína que encontramos en la clara del huevo.
- **Pepsina.** Deriva del estómago del cerdo, se utiliza para procesar proteínas.
- **Glicerina.** Si no especifica que sea de origen animal, la glicerina la encontramos en grasas animales.

Mejores recetas veganas

Existen infinidad de recetas veganas de las más fáciles a las más elaboradas. Aquí os dejamos 5 recetas, tres fáciles para aquellos que se inician en la cocina y dos para los más atrevidos e innovadores:

© 2021 Caprabo, S.A. Todos los derechos reservados

- Batido verde de espinacas con plátano [https://www.youtube.com/watch?v=j0K88NzAKoU]. Un plato rápido y fácil, en el que solo necesitarás 5 ingredientes: espinacas, plátanos, zumo de limón, agua y un dátil opcional para endulzar. También puedes aprovechar la misma receta, pero utilizando mango o melocotón en lugar de plátano.

- Risotto de quinoa con espinacas [/shared/.content/recetas/332-Risotto-de-quinoa-con-espinacas.html]. Un plato súper saludable elaborado con quinoa, espárragos verdes, un caldo vegetal para el risotto y una salsa de zanahorias para decorar. Es una forma fácil de triunfar en la cocina.

- Gazpacho de calabacín [/shared/.content/recetas/346-Gazpacho-de-calabacin]. Platazo para los días de calor y para innovar un poco el típico gazpacho de siempre. Solo necesitarás calabacines, pimientos verdes, pepino, ajo, cebolla, agua embotellada, vinagre de manzana, aceite, sal y una buena batidora.

- Salmón tofu con espinacas al wok y salsa de boletus [/shared/.content/recetas/336-Salmon-tofu-con-espinacas-al-wok-y-salsa-de-boletus.html]. Esta receta es entretenida y necesitarás dedicarle más de 30 minutos en la cocina y unos cuantos ingredientes. Es una forma perfecta para preparar el tofu y una buena fuente de proteínas para tu dieta.

- Minestrone [/shared/.content/recetas/343-Minestrone]. La especialidad de la cocina italiana, una sopa a base de verduras con pasta o arroz. En este caso elaborada con col kale, alcachofa, cebolla, zanahoria, guisantes, alubias blancas y pasta de caracolas.

Diferencia entre vegano y vegetariano

La diferencia principal entre la dieta vegana y vegetariana es que los veganos no consumen ningún alimento de origen animal, al contrario de los vegetarianos que sí pueden comer huevos, lácteos y miel.

Quien practica el vegetarianismo debe renunciar a todos los productos cárnicos y al pescado. Sin embargo, los demás alimentos que provienen del mundo animal pueden consumirlos o no, pero siempre que no incluyan el sufrimiento del animal, esto es: leche de vacas que aseguren su bienestar animal, huevos de gallinas criadas en libertad y miel ecológica.

Los veganos, en cambio, no solo no consumen alimentos de origen animal, sino que lo extrapolan a todos los aspectos de su vida, excluyendo cualquier producto que para producirlo se haya generado o fomentado cualquier tipo de maltrato animal. Su estilo de vida consiste en fomentar el respeto hacia todos los animales.

© 2021 Caprabo, S.A. Todos los derechos reservados

TODO LO QUE DEBES SABER SOBRE EL AGUACATE [/shared/.content/blog-frescos/mas-variedad/caparticulo-00004.xml]

El aguacate tiene numerosas propiedades beneficiosas que lo elevan a un fruto muy preciado, más conocido como el “oro verde”.

© 2021 Caprabo, S.A. Todos los derechos reservados