

Pirámide de Alimentación Vegana (100% Vegetariana)

Una alimentación libre de productos de origen animal evita participar directamente en la explotación de éstos respetando así sus intereses justamente, y siendo además perfectamente sana y apta para tod@s.



Raciones diarias aproximadas recomendadas de cada grupo de alimentos para un/a humano/a de talla corporal media y activo/a. Adaptar según necesidades y características individuales. Nota: Consultar reverso sobre qué conforma una ración.

- ① **Cereales (6-11 raciones):**
Pasta, arroz, pan, bollería, cereales de desayuno, trigo, maíz, avena, centeno, quinoa, amaranto, espelta, mijo, muëсли, cous cous, etc.
- ② **Verduras y hortalizas (3 o más raciones):**
Espinacas, col, berros, pimientos, tomates, acelgas, patatas, cebollas, apio, zanahorias, espárragos, coles, etc.
- ③ **Frutas y Frutos Secos (2 o más raciones):**
Naranjas, manzanas, plátanos, fresas, kiwis, uvas, mangos, aguacates, peras, albaricoques, nectarinas, orejones de albaricoque, ciruelas, higos secos, uvas pasas, etc.
- ④ **Alimentos ricos en calcio (6 a 8 raciones):**
Brócoli, espinacas, leche de soja enriquecida, tofu, margarinas vegetales, zumo de naranja enriquecido, higos secos, sésamo, tahini, melaza, etc.
- ⑤ **Legumbres o alternativas a éstas (2 a 3 raciones):**
Garbanzos, lentejas, soja, tempeh, tofu, judías de diversas clases, guisantes, pistachos, almendras, cacahuets, etc.
- ⑥ **Otros esenciales (1 a 2 raciones):**
Aceite de oliva, girasol, lino, nueces, canola, productos enriquecidos con B₁₂ como cereales de desayuno, leches vegetales, zumos, margarinas vegetales, hamburguesas vegetales, etc. suplemento de B₁₂.

Algunos consejos:

Consumir una cierta variedad de alimentos de todos los grupos, asegurando la obtención de suficientes nutrientes, fitoquímicos y fibra y haciendo las comidas más interesantes..

Limitar la utilización de grasas saturadas, aceites, azúcares añadidos y sal.

Procurar consumir productos integrales ricos en minerales. Utilizar el agua de cocción de verduras para hacer sopas y cremas, aprovechando así los minerales y vitaminas.

Beber entre 6 y 8 vasos de líquido al día.

Desarrollar alguna actividad física cada día.

Pirámide nutricional basada en los trabajos y estudios de Brenda Davis, Vesanto Melina & David Bousseau - *Becoming Vegan*. Ed. BPC - 2000

Pirámide de Alimentación Vegana (100% Vegetariana)

Los rangos en las raciones permiten diferencias de tamaño corporal, actividad, edad, etc. Por ejemplo, alguien pequeño@ y poco activ@ necesita menos raciones que quien sea más grande y activ@.

Grupo de Alimentos Raciones por día	¿Qué cuenta como una ración?	Comentarios Importantes
1 Cereales (pan, cereales de desayuno, muesli, pasta, arroz, trigo, centeno, cuscús, bulgur, quinoa, amaranto, etc.) 6-11 raciones	1 rodaja de pan Un bol de cereales de desayuno 1/2 de cereales cocinados, de arroz o pasta.	Elije principalmente cereales integrales. Algunos ejemplos son el arroz integral, la quinoa, avena, trigo, centeno, así como panes y cereales integrales.
2 Vegetales 3 o más raciones	1/2 vaso (120 ml) de vegetales 1 vaso (240 ml) de ensalada 3/4 de vaso (180 ml) de zumo	Consume una amplia variedad de vegetales. Incluye vegetales crudos todos los días. Los vegetales verdes son buenas fuentes de folatos, y muchos también proveen de calcio.
3 Fruta y frutos secos 2 o más raciones	1 1/2 manzana, plátano, naranja, pera 1/2 vaso (120 ml) fruta 3/4 vaso (180 ml) de zumo 1/4 vaso de frutos secos	Consume una amplia variedad de fruta, incluyendo aquellas ricas en vitamina C. Los cítricos, fresas, kiwis, papaya, mangos y muchas otras frutas son ricas en vitamina C.
4 Legumbres o alternativas 2-3 raciones	1 vaso (240 ml) de legumbres cocidas 1/2 vaso (120 ml) de tofu o tempeh 1 hamburguesa vegetal 3 cucharadas (45 ml) de mantequilla de cacahuete o de otras semillas 1/4 vaso (60 ml) de nueces y semillas 2 vasos (480 ml) de leche de soja	Para obtener el máximo beneficio, consume una amplia variedad de alimentos ricos en proteínas. Consumir vegetales o frutas ricas en vitamina C, con estos alimentos aumenta la absorción del hierro. Las nueces y semillas proveen vitamina E y minerales.
5 Alimentos ricos en calcio 6-8 raciones	1/2 vaso (120 ml) de leche de soja enriquecida 1/4 vaso (60 ml) de tofu enriquecido 1/2 vaso (120 ml) de zumo de naranja enriquecido. 1/4 vaso (60 ml) de almendras 3 cucharadas (45 ml) de mantequilla de almendra 2 cucharadas (30 ml) de sésamo 1 vaso (240 ml) de vegetales verdes ricos en calcio (brócoli, col, espinacas, coles, berros, etc.) cocinados o 2 vasos (480 ml) si son crudos. 1 vaso (240 ml) de legumbres ricas en calcio 1/4 vaso (60 ml) de algas secas 1 cucharada (15 ml) de melaza 5 higos secos	Muchos de estos alimentos son comunes a otros grupos (como el de vegetales y legumbres). Incluye alimentos ricos en calcio en cada comida.
6 Otros esenciales: 1-2 raciones Ácido graso Omega-3 Vitamina B ₁₂	Ácido graso Omega-3: 1 cucharilla de aceite de lino 4 de aceite de canola 3 cucharadas de nueces 1 vaso (240 ml) de judías de soja Vitamina B ₁₂ : Alimentos enriquecidos (cereales de desayuno, leches vegetales, zumos, etc.) y levadura de cerveza cultivada en un medio rico en B ₁₂ o un suplemento de B ₁₂ .	Presta atención a estos nutrientes importantes. La mejor fuente de Omega-3 para las personas veganas es el aceite de lino. Utilízalo en ensaladas, con vegetales, patatas y cereales. Puedes tomar un suplemento de B ₁₂ para asegurarte que obtienes suficiente cantidad de esta vitamina de una forma sencilla.