Publicado en el 12/01/2017

Las dietas vegetarianas no son sinónimo de saludable

En ocasiones, el hecho de seguir una dieta vegetariana basada en productos vegetarianos parece ser lo más saludable pero no es así y es importante tener en cuenta las carencias alimentarias que puede comportar

A pesar de que hay personas que se pasan al veganismo para adelgazar o que eligen alimentos o preparaciones vegetarianas para cuidar su alimentación y salud con su consumo. Sin embargo, una dieta vegetariana no es garantía de dieta sana, sino que requiere también sus cuidados.

No todo plato o alimento vegetariano es sano

En primer lugar, debemos saber que es un error pensar que todo plato o alimento vegetariano es sano, pues así como hay alimentos de origen animal de mala calidad nutricional, también los encontramos en el mundo vegano.

Por ejemplo: las leches vegetales o yogures veganos no siempre son mejores que la leche de vaca, pues éstas pueden tener una cantidad considerable de azúcares añadidos y a veces, sodio que casi sin darnos cuenta ingresamos al organismo.

Asimismo, las patatas fritas de bolsa y muchos otros snacks o aperitivos comerciales como pueden ser aquellos a base de maíz, son totalmente vegetarianos pero contienen gran cantidad de calorías, sodio y grasas de mala calidad debido a la fritura que les da origen.

La bollería industrial y muchas galletas comerciales también son vegetarianas y sin embargo, no ofrecen buenos nutrientes al organismo sino que son una bomba de calorías, grasas y azúcares.

Por último, la comida vegetariana de un restaurante tampoco es garantía de plato más sano o ligero que otro, pues como siempre se dice, la comida comprada fuera de casa tiene más calorías y peor calidad nutricional que la que podemos crear con nuestras propias manos. De hecho, una lasaña vegetariana por ejemplo puede tener más grasas y calorías que un filete de pescado al papillote con ensalada.

Una buena planificación es la clave

Dado que los alimentos y comidas vegetarianas no son siempre de buena calidad nutricional, como tampoco lo es una dieta omnívora, es fundamental si se quiere comer más sano planificar adecuadamente la alimentación que se lleva.

Es decir, con una dieta vegetariana también podemos comer mal e incluso, ganar peso. Asimismo, podemos colocar en riesgo de carencias alimentarias a nuestro cuerpo y así, condicionar la salud.

Por ello, si lo que buscamos es adelgazar o simplemente, cuidar el organismo y mejorar nuestra estética pasándonos a una dieta vegetariana, es clave planificar la misma correctamente.

Tal como se debería hacer con una alimentación omnívora, sin gluten o de otro tipo, una dieta vegetariana debe planificarse bien para no caer en déficits ni en excesos y así, lograr una alimentación que realmente beneficie la salud y cuide tanto por dentro como por fuera.

Consejo estrella: elige menos procesados

Si como regla general de la dieta vegetariana se sigue este consejo, sin duda se logrará una alimentación de mejor calidad, pues con menos procesados en la mesa se reducirán considerablemente grasas, calorías, sodio y azúcares.

Además, este hecho obligará a escoger más alimentos frescos, sin etiquetas, colmados de fibra, agua, vitaminas y minerales que nutren al organismo de verdad y que pueden hacer embellecer sanamente.

Es importante recordar que si se ha empezado una dieta vegetariana para comer más sano, ésta no siempre es garantía de mejor alimentación y que se puede lograr planificando correctamente y eliminando alimentos procesados de la misma.

El contenido de este comunicado fue publicado primero en la web de Trendencias Hombre

Datos de contacto:

Nota de prensa publicada en:

Categorías: Sociedad

NotasdePrensa

https://www.notasdeprensa.es