

Errores que se comenten al seguir una dieta vegetariana y soluciones para corregirlos

En muchas ocasiones, parece que el hecho de ser vegetariano conlleva a una alimentación saludable y favorable para la pérdida de peso pero no es así y cabe tener en cuenta ciertos elementos

Ni una dieta vegetariana es sinónimo de "dieta de adelgazamiento" ni comenzar a llevar una alimentación vegetariana garantiza bajar de peso. De hecho, una dieta vegetariana mal planteada no tiene ni siquiera por qué ser saludable, si está plagada de productos procesados en detrimento de alimentos o si sus macronutrientes no están balanceados.

En muchas ocasiones ocurre que una persona que comienza con una alimentación vegetariana sin el asesoramiento adecuado (por parte de un dietista-nutricionista) o sin informarse al respecto, suele subir de peso y tener una alimentación deficiente. En este sentido, es importante, conocer los errores más comunes en las dietas vegetarianas y evitarlos.

Cambiar proteínas animales exclusivamente por harinas y cereales

Posiblemente el error más común a la hora de hacerse vegetarianos sea el de introducir harinas y cereales en lugar de alimentos de origen animal. Para que todos lo entendamos: donde antes consumíamos carne o pescado, pasar a sustituirlos únicamente por pasta y arroz.

Es un error habitual cuando no estamos informados sobre cuáles deben ser los macronutrientes presentes en la alimentación o cuando abusamos de alimentos procesados. La pasta, muy socorrida y sencilla de preparar, pasa a ser el aporte principal de calorías en nuestra dieta, todas procedentes de harinas.

¿Qué podemos hacer para solucionarlo? La fuente proteica principal en dietas vegetarianas deben ser siempre las legumbres, preparadas de distintas formas. Podemos preparar platos de cuchara como esta crema de calabaza y lentejas, incluirlas en platos fríos como en esta ensalada de lentejas beluga o realizar preparaciones nuevas y originales, como tortitas saladas de guisantes con harina de garbanzo.

Abusar de productos que, aun siendo vegetarianos, no son saludables

Esto suele ocurrir sobre todo cuando se está en una fiesta, en una reunión de amigos o cuando se sale a comer fuera. ¿A qué tipo de productos procesados, aptos para vegetarianos pero que no son saludables se recurre? A la mayoría de snacks dulces o salados ultraprocesados.

Si se está en una fiesta en casa de unos amigos y no se tiene nada vegetariano a mano, es muy posible recurrir a las patatas fritas, los kikos, los doritos o las chucherías. Todos ellos son opciones aptas para vegetarianos y veganos (no contienen elementos de origen animal) pero de ninguna manera son saludables: enormes cantidades de sal, ultraprocesados y grandes cantidades de azúcar o jarabe de glucosa (en el caso de las chuches) están presentes en estos productos.

¿Qué podemos hacer para solucionarlo? en primer lugar hay que hablarlo antes con los anfitriones para asegurarse de que habrá algo para cenar, o bien llevar algo de cosecha propia. El hummus, los quesos o el guacamole casero pueden ser buenas opciones a la hora de picotear de forma veggie y sana entre amigos.

Abusar de los procesados en lugar de comer comida real

Una alimentación basada en alimentos procesados, por muy vegetariana que sea, está lejos de ser una dieta saludable. Como mínimo debemos leer las etiquetas nutricionales de los productos que compramos para ser conscientes de lo que nos estamos llevando a la boca y, en base a eso, decidir si entra en nuestro carro de la compra o no. Este simple vistazo a la etiqueta ya debería disuadirnos de comprar muchos de los productos que entran en nuestra casa cada día.

Si no se saben leer etiquetas nutricionales, no se tiene tiempo o, simplemente, no se quieren leer, hay una opción muy sencilla de comer de forma saludable: come comida real, no productos procesados. La mayoría de los productos procesados, aunque sean aptos para vegetarianos, están cargados de azúcares y grasas trans, nada beneficiosas para nuestra salud. Compra alimentos en lugar de productos y cocina lo que comes.

¿Qué podemos hacer para solucionarlo? Hacer la compra en el mercado: es la forma más sencilla de adquirir alimentos en lugar de productos procesados. Si se cree que es más caro (la comida basura es, sin duda, muy barata) conviene considerarlo una inversión para la salud a largo plazo.

Finalmente cabe recordar que adoptar una dieta vegetariana generalmente tiene motivaciones más profundas que la de la pérdida de peso, que al fin y al cabo es temporal: la defensa de los animales o la preocupación por el medio ambiente son razones poderosas que nos pueden llevar a adoptar una dieta vegetariana y a no dejarla de lado a largo plazo.

Si se tienen dudas sobre este tipo de alimentación, conviene consultar siempre a un dietista-nutricionista que pueda ayudar a diseñar una dieta vegetariana saludable y equilibrada.

El contenido de este comunicado fue publicado primero en la web de Tendencias Belleza

Datos de contacto:

Nota de prensa publicada en:

Categorías: [Medicina](#) [Nutrición](#) [Restauración](#) [Premios](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>