

# DIETA VEGETARIANA: COM ACONSEGUIR LA MILLOR NUTRICIÓ

16 juny, 2017



Una dieta vegetariana ben planificada és una manera saludable d'aconseguir les teves necessitats nutricionals. Et descobrim quines són les necessitats de conèixer una dieta basada en només vegetals.

Les dietes vegetarianes són populars. Les raons per seguir una variant inclouen beneficis per la salut com reduir el risc de patir malalties cardíaques, diabetis, alguns càncers, etc.

Però alguns vegetarians consumeixen molts aliments processats, que poden ser elevats en calories, greixos o sucre. O potser no mengin suficients fruites, verdures, cereals integrals i aliments rics en calci, i per tant es perden els nutrients d'aquests aliments.

Però una dieta vegetariana ben planificada pot satisfer les necessitats a qualsevol edat, incloent als nens i els adolescents. La clau és ser conscients de les teves necessitats nutricionals perquè puguis planificar la dieta en concordança.

## TIPUS DE DIETES VEGETARIANES

Quan la gent pensa en una dieta vegetariana, normalment s'imagina una dieta en la que no s'inclouen carns, aus o peix. Però aquestes dietes varien segons els aliments que inclouen i exclouen:

- **Lacto vegetariana:** exclouen la carn, el peix, les aus i els ous, això com aquells aliments que els contenen. Els productes lactis com la llet, el formatge, el iogurt o

la mantega si estan inclosos.

- **Ovo vegetariana:** Exclou la carn, el peix i les aus, però permet els productes lactis i els ous.
- **Lacto ovo vegetariana:** exclou la carn, el peix i les aus, però permet els productes lactis i els ous.
- **Pescetariana:** exclou la carn, les aus, els productes lactis i els ous però permet el peix.
- **Vegana:** exclou la carn, les aus, el peix, els ous i els productes lactis, això com els aliments que els contenen.

Algunes persones segueixen una dieta semi vegetariana que fonamentalment es tracta d'una dieta basada en verdures i fruites, però que inclou carn, lactis, ous, aus i peix en ocasions en quantitats petites.

**Font: Clínica Mayo USA**