

# BREVE GUÍA PARA UNA ALIMENTACIÓN VEGETARIANA EQUILIBRADA



NOVEDAD  
APTO PARA  
VEGANOS

Glucosamine.  
Chondroitin.  
MSM

 SOLARAY®

Folleto de distribución en exclusiva en las tiendas asociadas  
a la central de compras y servicios Bioconsum.



**NOVEDAD  
APTO PARA  
VEGANOS**



## **Glucosamine. Chondroitin. MSM**

Articulaciones cuidadas. Movimientos perfectos.

**NUEVO**

### **Glucosamine. Chondroitin. MSM**

60 VegCaps

# 100% Vegano

#### **2 cápsulas vegetales aportan:**

##### **GLUCOSAMINA VEGAN**

Obtenida de fermentación de hongos  
Diseñada para salud articular.

Glucosamine HCl 750 mg

##### **CHONDROITIN VEGAN - NOVEDAD**

Alta pureza / Alta Biodisponibilidad, superior  
a la forma de origen animal.

Sulfato de condroitina 600 mg

##### **MSM VEGAN**

Fuente de azufre orgánico / Base para  
un tejido conectivo y cartilago saludable

MSM (Metilsulfonilmetano) 250 mg



**sm**  
natural solutions  
smimport.com



**La gente se convierte en vegetariana por muchos motivos, incluyendo la voluntad de mejorar la salud, las preocupaciones sobre el bienestar animal o el deseo de comer de una forma que evite el uso excesivo de los recursos ambientales.**

**El momento actual en el que vivimos es una buena época para pasarse al vegetarianismo. Convertirse en vegetariano se ha vuelto más atractivo que nunca, gracias a la disponibilidad de una gran variedad de opciones de productos vegetarianos en las tiendas y restaurantes.**

**Hacerse vegetariano no se tiene que entender como un sacrificio o reto imposible, sino como un proceso divertido de cambio de hábitos. Al ser humano le gusta la repetición. Si una persona lleva más de 20 años comiéndose un bocadillo de jamón para desayunar puede que al principio le parezca muy difícil dejar de hacerlo pero solo tiene que encontrar sustituciones que funcionen. Por ejemplo, un bocadillo de aguacate puede ser un fantástico sustituto. Es cuestión de dar tiempo al cuerpo para olvidar el hábito antiguo y hacerse con el nuevo hábito y uno habrá ganado la partida.**

**Este librito va dirigido especialmente a personas que quieren hacerse vegetarianas o que lo son desde hace poco. Es una guía muy práctica, llena de información relevante y trucos que ayudarán al lector a hacer el cambio de forma más sencilla. Las personas que ya hace tiempo que son vegetarianas también encontrarán ideas interesantes.**

**[www.bioconsum.com](http://www.bioconsum.com)  
[www.rel.bio](http://www.rel.bio)**



# TIPO DE VEGETARIANISMOS

Vegetarianismos hay de diferentes tipos según lo que uno decida dejar de comer. Cada persona escoge el tipo de vegetarianismo que más le conviene según sus deseos.

## VEGANISMO (VEGETARIANOS TOTALES)

Las personas veganas evitan comer carne roja, pollo, pescado y cualquier producto derivado de los animales, incluidos los huevos, los productos lácteos y la miel.

## LACTO—OVO—VEGETARIANISMO

Las personas lacto-ovo-vegetarianas evitan comer carne roja, pollo y pescado, pero sí comen huevos y productos lácteos.

## LACTO—VEGETARIANISMO

Las personas lacto-vegetarianas evitan comer carne roja, pollo, pescado y huevos, pero sí consumen productos lácteos.

## OVO—VEGETARIANISMO

Las personas ovo-vegetarianas evitan comer carne roja, pollo, pescado y productos lácteos, pero sí comen huevos.

## PESCO—VEGETARIANISMO

Las personas pesco-vegetarianas evitan comer carne roja y pollo, pero comen pescado, huevos y productos lácteos.

---

## ¿POR QUÉ ES NOCIVO PARA EL PLANETA COMER CARNE?

Uno de los productos que más impacto ambiental tiene en la Tierra es la carne. Es por eso que cuando dejamos de comer le hacemos un gran favor.

El 86 % de todos los mamíferos terrestres son ahora animales de granja pertenecientes a las industrias cárnica y láctea. La industria de la carne de ave y huevos también tiene un impacto muy importante. El año 2014, había 23 billones de aves de corral destinadas al consumo humano en el planeta, más de tres por persona.

Los excrementos de los animales de granja producen metano, un gas de efecto invernadero que tiene unos niveles de contaminación 20 veces superiores al CO<sub>2</sub>. Combinados, los centenares de miles de animales de granja que existen en el mundo contribuyen a cerca de una cuarta parte del total de las emisiones de gases de efecto invernadero, causantes del cambio climático. Además, su orina se filtra en el subsuelo, con altos

niveles de antibióticos, nitratos y hormonas que pueden potenciar problemas de obesidad, tiroides y ovarios, y contamina no solo la tierra sino también las aguas subterráneas, que acaban yendo a parar al agua que bebemos.

Adicionalmente, las cabezas de ganado tienen que comer. El 83 % de las tierras agrícolas del mundo están ahora ocupadas por suelo de cultivo dedicado exclusivamente a producir comida para el ganado. Con el fin de poder acceder a tanta cantidad de espacio tenemos que deforestar hectáreas y hectáreas de terreno, muchas veces en zonas que ya están en peligro, como el Amazonas. Eso repercute directamente en la destrucción de hábitats y biodiversidad en el mundo. Según la WWF, el consumo de productos animales es responsable de la pérdida de un 60 % de la biodiversidad a nivel mundial, con especies de animales que desaparecen a un ritmo incontrolado.



# ¿UNA DIETA VEGETARIANA ES MÁS SALUDABLE?

La conversación sobre el vegetarianismo se ha centrado tradicionalmente en las posibles deficiencias nutricionales asociadas a esta dieta, sin embargo, en los últimos años, el péndulo se ha movido hacia el otro lado y los estudios confirman los beneficios para la salud que conlleva una dieta libre de carne. Actualmente, una alimentación vegetariana se reconoce no solo como suficiente nutricionalmente, sino también como una forma de reducir el riesgo de muchas enfermedades crónicas.

.....  
**Una dieta vegetariana *puede* cumplir todos los requisitos nutricionales a lo largo del ciclo de vida de la persona.**

**Una dieta vegetariana *puede* aportar niveles más altos de antioxidantes, fibra, folato y fitoquímicos.**

**Una dieta vegetariana *puede* reducir los niveles de grasas saturadas y colesterol en sangre.**  
.....

Las personas vegetarianas *pueden* tener una tasa más baja de:

- enfermedades cardiacas
- obesidad
- hipertensión
- colesterol de LDL (malo)
- diabetes
- cáncer

# AUNQUE COMER VEGETARIANO NO SIEMPRE IMPLICA UNA DIETA EQUILIBRADA...

Es posible ser vegetariano y tener desequilibrios en la dieta, es por eso que anteriormente hemos puesto la palabra puede en cursiva. Y es que, como pasa con cualquier dieta, una dieta vegetariana puede ser poco saludable si la llenamos de productos poco deseables.

Productos que tenemos que evitar si queremos llevar una dieta vegetariana saludable y equilibrada:

- Fritos
- Repostería y productos con mucho azúcar
- Refrescos gaseosos y azucarados
- Zumos ultrapasteurizados
- Patatas chips
- Frutos secos de bolsa, tostados y con sal añadida
- Demasiado queso y mantequilla
- Demasiada sal
- Aceites vegetales refinados
- Margarina



**Vegetalia**  
ARTESANOS DE VERDAD

## NUEVAS VEGBURGERS DE CEREALES



Descubre nuestras nuevas Vegeburgers de CEREALES y LEGUMBRES. Con grano entero y textura crujiente. Una fuente de fibra y proteínas de la forma más sencilla y deliciosa.

¡Síguenos!



# ¿QUÉ ALIMENTOS TIENE QUE INCLUIR UNA DIETA VEGETARIANA EQUILIBRADA?

La despena de una persona que sigue una dieta vegetariana saludable y equilibrada cambia gradualmente a medida que se van incorporando nuevos alimentos que hasta ahora uno no había utilizado en la cocina, pero que pueden ser grandes aliados. Por ejemplo, hay muchos granos, como el mijo o el amaranto, que no son muy utilizados en la cocina tradicional pero que tienen muy buen perfil nutricional, lleno de proteínas, vitaminas y minerales.

En una despensa y nevera *veggie* uno suele encontrar los alimentos siguientes:

## FRUTAS Y VERDURAS

Verduras y frutas hay de muchos tipos. Comer una gran variedad aporta al cuerpo la mezcla de nutrientes que precisa. Las verduras de hoja verde son extremadamente saludables, ya que contienen altos niveles de clorofila. Son útiles para la reducción del riesgo de cáncer y enfermedades cardíacas, porque son bajas en grasas, altas en fibra dietética y ricas en ácido fólico, vitamina C, potasio y magnesio, además de contener una gran cantidad de fitoquímicos, como luteína, beta-criptoxantina, zeaxantina y betacaroteno. Las verduras y frutas contienen

su mayor cantidad de nutrientes en su versión cruda. Cocinar a más de 50 °C hace que la mayoría de las enzimas contenidas en los alimentos mueran, lo que condiciona una nutrición equilibrada. Las hortalizas frescas son la mejor opción, pero tener congeladas puede ser muy práctico en aquellos días que queremos ir rápido. Las frutas secas, como los dátiles y los higos secos, son muy nutritivas.

## TUBÉRCULOS

.....

**Patatas  
Boniatos**

.....

Tanto las patatas como los boniatos son tubérculos nutritivos y que nos dan energía. Los tubérculos han sido fuente de alimento para los humanos durante milenios. Gracias a su contenido en carbohidratos, ambos son alimentos muy saciantes. En general, las patatas y los boniatos son muy similares en vitaminas y minerales, pero hay una cosa que los diferencia: los boniatos son superestrellas de vitamina A.

## FRUTOS SECOS

.....

<b>Almendras</b>	<b>Anacardos</b>
<b>Nueces</b>	<b>Nueces de Macadamia</b>
<b>Avellanas</b>	<b>Piñones</b>
<b>Nueces de Brasil</b>	<b>Pistachos</b>

.....

Los frutos secos son una muy buena fuente de grasas de buena calidad, fibra y proteínas. La mayoría de las grasas contenidas en los frutos secos son monoinsaturadas, incluyendo el omega-6 y el omega-3. Los frutos secos también contienen una buena dosis de vitaminas y minerales, como magnesio, selenio y vitamina E. Cada tipo de fruto seco tiene unas características propias. Las almendras, por ejemplo, tienen mucho calcio y las nueces, mucho omega-3. Todos ayudan a combatir factores de riesgo como la presión arterial alta y los niveles de colesterol.

## SEMILLAS

<b>Lino molido</b>	<b>Semillas de sésamo</b>
<b>Semillas de chía</b>	<b>Semillas de girasol</b>
<b>Semillas de cáñamo</b>	

Las semillas contienen todos los nutrientes necesarios para convertirse en plantas complejas. Por eso, son extremadamente nutritivas. Las semillas son grandes fuentes de fibra. También contienen grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas saludables y muchas vitaminas, minerales y antioxidantes importantes. Cuando se consumen como parte de una dieta saludable, las semillas pueden ayudar a reducir el azúcar en sangre, el colesterol y la presión arterial.

## CEREALES

<b>Quinoa</b>	<b>Trigo sarraceno</b>
<b>Mijo</b>	<b>Cuscús</b>
<b>Amaranto</b>	<b>Pasta</b>
<b>Avena</b>	<b>Polenta</b>
<b>Arroz</b>	

Consumir alimentos ricos en fibra, como los cereales integrales, reduce el riesgo de sufrir enfermedades coronarias y puede reducir el estreñimiento. Incorporar cereales de alta calidad como la quinoa, el trigo sarraceno o el mijo a la dieta es una muy buena idea, especialmente en las vegetarianas, ya que contienen altas cantidades de proteína, aminoácidos esenciales, vitaminas y minerales. Los cereales integrales nos ayudan a mantener una salud óptima gracias a los fitoquímicos que contienen. La pasta y el cuscús es mejor que sean integrales de espelta, ya que es más asimilable que el trigo.

## LEGUMBRES

<b>Lentejas</b>	<b>Alubias (¡de todos los colores y tipos! blancas, negras, azukis, soja verde...)</b>
<b>Garbanzos</b>	
<b>Guisantes</b>	

Las legumbres son una excelente fuente de carbohidratos complejos, proteínas, minerales, vitaminas y fibra. Existen más de 13.000 variedades de alubias, guisantes y lentejas. Comer legumbres varias veces a la semana promueve la regularidad intestinal y



NUEVO



# The Vurger

Bio

Deliciosamente  
Vegetal y Sin Freír

100% Vegetal

Sabor y Textura  
como la carne

Ecológica

Rica en  
Proteínas



Natural

Ajo y Perejil



[www.natursoy.com](http://www.natursoy.com)

ayuda a controlar los niveles de azúcar en sangre. Son un sustituto de la carne ideal, y, en verdad, son mucho mejores, ya que a diferencia de la carne las legumbres son un alimento libre de colesterol y no tienen grasas saturadas. Igual que con las frutas y verduras, las legumbres más coloridas tienden a ser más altas en antioxidantes.

## PROTEÍNA VEGETAL PROCESADA

**Tofu**  
**Seitan**  
**Tempeh**

El **tofu** es un básico en la cocina

vegetariana. Se trata del cuajo que surge al cortar la leche de soja y se puede preparar de muchas maneras (con finas hierbas, algas, marinado...). El **tempeh** es otro derivado de la soja, aunque también hay de garbanzos; es el resultado de la fermentación del grano. El **seitan** es el gluten del trigo hervido. Normalmente se vende marinado con salsa de soja. Es la proteína vegetal que tiene unas propiedades organolépticas más parecidas a la carne.

## LECHES Y YOGURES

**Vegetales o de vaca/cabra/oveja dependiendo del grado de vegetarianismo**

*40 años  
ofreciendo una dieta  
saludable, con productos  
ecológicos de nuestra  
tierra.*



# Cal Valls

Vilanova de Bellpuig · Tel. 973 324 125



Los yogures se obtienen de la fermentación de la leche. Contienen microorganismos vivos denominados *probióticos*, que, administrados en la cantidad adecuada, proporcionan muchos beneficios para el organismo, ya que estimulan su sistema inmune. Yogures vegetales hay de coco, de soja, de leche de almendra y hechos con otros frutos secos.

minas y minerales, ácidos grasos esenciales. Más de la mitad de la proteína del huevo se encuentra en la clara. La clara también es rica en selenio, vitamina D, B6, B2 y B12 y minerales como el cinc, el hierro y el cobre. La yema contiene la mayoría de calorías y tiene colesterol. También tiene vitaminas A, D, E, K y lecitina soluble en grasas, el compuesto que permite la emulsión en recetas como la mayonesa.

## HUEVOS.....

**En las neveras de los veganos  
no hay este tipo de alimento**

.....  
Tanto la clara como la yema son ricas en nutrientes: proteínas, vita-



# TRUCOS Y PRODUCTOS VEGETARIANOS



## HAMBURGUESAS VEGETALES

Hay de tofu, de seitan, de cereales, de legumbres, mezcladas con verduritas, con algas, setas... las opciones son múltiples y para todos a los gustos. Las hamburguesas vegetales son un sustituto perfecto y muy saludable de las hamburguesas de carne. Si las pones entre dos rebanadas de pan redondo con un poco de aguacate, tomate, lechuga y mostaza tendrás una experiencia *fast food* de lo más satisfactoria.



## LINO

El lino es una gran fuente de omega-3 pero las semillas ingeridas enteras suelen expulsarse directamente sin digerirse. Es por eso que se tienen que moler en una picadora, conseguir que queden en forma de casi polvo y ponerlo en un tarro en la nevera para una mejor conservación.



## KALE

La colrizada o *kale* es una gran fuente de calcio. Si la cocinas al vapor verás que la olla queda manchada

de blanco, son restos de calcio. ¿Sabías que si sacas el nervio central y cocinas solo las hojas podrás disfrutar de una mayor textura y sabor?



## LEGUMBRES

Es recomendable dejar reposar las legumbres en agua durante 12 horas. Si las escaldas durante un par de minutos con agua hirviendo reducirás el tiempo de remojo 3 horas. Las legumbres envasadas en tarros son opciones prácticas. Si las compras así asegúrate de lavarlas, para eliminar los conservantes.



## QUINOA

La quinoa tiene todos los aminoácidos esenciales y, por lo tanto, es una fantástica fuente de proteínas vegetales. Es muy bueno comer quinua, ¿pero sabías que tiene saponina, una sustancia que puede ser perjudicial para la salud? Usa un colador de rejilla fina para lavar la quinua antes de cocinarla.



## FRUTOS SECOS

El consumo de frutos secos, como las nueces y las almendras, es un hábito excelente, ¿pero sabías que es mejor consumirlos crudos y evitar los tostados? El proceso de tostado puede estropear las grasas saludables.



## LEVADURA DE CERVEZA

A pesar de su nombre, la levadura de cerveza no es ni levadura ni tiene cerveza. Es una colonia de hongos microscópicos muy ricos en proteínas, vitaminas B (B12 incluida) y minerales. Una cucharadita de levadura de cerveza encima de un plato de pasta le da un toque de sabor muy agradable, similar al queso. También es muy buena en sopas y ensaladas.



## SÉSAMO

¿Sabías que el sésamo es una de las mejores fuentes de calcio vegetal que existe? Los buenos niveles de calcio absorbible que contiene lo hacen especialmente recomendable en dietas vegetarianas. Una tostada de pan integral con pasta de sésamo (tahina) y miel por encima es un desayuno muy nutritivo y sabroso. La combinación de plátano y tahina también es deliciosa: corta un plátano en rodajas y pon un poco de tahina por encima, te sorprenderá.



## AGUACATE

El aguacate, igual que los frutos secos, contiene grasas monoinsaturadas, que previenen el riesgo cardiovascular. Es un buen sustituto de la mantequilla en bocadillos. Solo, con un poco de salsa de soja

por encima, es delicioso. Combinado con cacao y estevia podemos hacer cremosos postres veganos ideales para el colesterol.



## GUISANTES

¿Sabías que los guisantes contienen más proteínas vegetales que la mayoría de las verduras? Eso es porque que a pesar que mucha gente los considera verduras son legumbres. Uno de los inconvenientes de los guisantes frescos ecológicos es que son bastante caros. Los guisantes congelados son una buena opción. No es necesario descongelarlos antes de cocinarlos.



## ACEITES VEGETALES

¿Sabías que la mayoría de aceites vegetales como los de girasol, sésamo, cacahuete y soja contienen una cantidad excesiva de omega-6 (entorno un 60%)? El aceite de oliva tiene un perfil nutricional muy diferente y solo tiene un 9% de omega-6. El cuerpo humano necesita omega-6, pero los aceites mencionados llevan demasiado e interfieren en el proceso de absorción de los omega-3. Es mejor escoger aceite de oliva extra y adquirir los omega-6 directamente de los alimentos enteros, como las semillas de girasol o de sésamo.

# EL TEMA DE LAS PROTEÍNAS...

La sociedad actual está obsesionada por la ingesta de proteínas, pero en realidad no necesitamos mucha cantidad. Hay muchos alimentos de origen vegetal altos en proteínas, como las legumbres y algunos cereales. Los frutos secos y las semillas también son altos en proteínas.

Hay gente que dice que las proteínas de origen vegetal son de poca calidad o que no son «completas» porque no tienen todos los aminoácidos esenciales. Nada más lejos de la verdad. Hay muchos alimentos vegetales que tienen todos los aminoácidos esenciales, como, por ejemplo, la quinoa, la soja, las

semillas de cáñamo, las semillas de chía y el trigo sarraceno.

Los dietistas vegetarianos hace unos años solían decir que mezclando legumbres y cereales se podía conseguir el mismo valor biológico y la misma disponibilidad que las proteínas de origen animal. Lentejas con arroz, hummus con una rebanada de pan... las combinaciones son múltiples. Aunque es cierto, ahora se sabe que esta planificación rígida no es necesaria. Según la Asociación Dietética Americana, con comer una gran variedad de proteínas vegetales todos los días es suficiente.



# PLATOS PREPARADOS ECOLÓGICOS: CALENTAR Y COMER

Legumbres cocidas, verduras con superfoods.

Quinoa cocida con verduras, hortalizas con superfoods.

Cereales, verduras, hortalizas con superfoods.

Cocinamos con moringa, Bao Bao, cúrcuma, azafrán, alga espirulina, chlorella, todos ellos considerados superalimentos.

Todos nuestros platos están elaborados con aceite de oliva extra virgen, según la cocina de la dieta mediterránea y sin aceite de palma. Nuestro aceite procede de cultivos de agricultura ecológica certificada según normativa **Europea Reglamento 3841/2007** y no utilizamos otros aceites aunque estén certificados como ecológicos.

Controlamos la calidad y la trazabilidad de todos los ingredientes y podemos garantizar la seguridad alimentaria. Nuestros alimentos envasados tienen como conservante un tratamiento térmico adecuado que mantiene su sabor y sus nutrientes y no contienen colorantes.



# IDEAS DE COMIDAS

## IDEA 1

### Para desayunar

Dos tostadas de pan de cereales con aguacate y un café con leche de avena

.....

### Para comer

**Entrante:** crema de coliflor y almendras

**Principal:** un bol de arroz basmati salteado con espinacas, espárragos verdes, champiñones y dados crujientes de tofu

**Postres:** yogur

.....

### Para cenar

**Entrante:** una ración de judías verdes al vapor con un buen chorro de aceite de oliva

**Principal:** minihamburguesas de mijo acompañadas de «patatas fritas» de boniato cocidas al horno

**Postres:** fruta de temporada

---

## IDEA 2

### Para desayunar

Un bol de avena con plátano, coco rallado, canela en polvo, un chorro de leche de soja, una cuchara de lino molido y un poco de sirope de agave

### Para comer

**Entrante:** una ración de brócoli al vapor con un buen chorro de aceite de oliva

**Principal:** espaguetis con champiñones, puerros y sala de pesto

**Postres:** kékfir con frutos secos y miel

.....

### Para cenar

**Entrante:** ensalada verde espolvoreada con semillas de sésamo y de girasol

**Principal:** *quiche* de verduras

**Postres:** fruta de temporada

---

## IDEA 3

### Para desayunar

Un bol de fruta con yogur con un puñado de almendras y un té verde

.....

### Para comer

**Entrante:** crema de puerros

**Principal:** ensalada de quinoa y seitan a la menta

**Postres:** pudín de semillas de chía



## Para cenar

**Entrante:** sopa de verduras espolvoreada con levadura de cerveza y semillas de cáñamo

**Principal:** tempeh marinado a la plancha con arroz basmati con algas

**Postres:** infusión

---

## IDEA 4

### Para desayunar

Dos tostadas de pan integral de espelta con tahina y miel y un zumo de naranja natural

.....

### Para comer

**Entrante:** crema de calabacín

**Principal:** tallarines de arroz con salsa casera de tomate y albóndigas de lentejas, champiñones y shiitake

**Postres:** yogur

.....

### Para cenar

**Entrante:** ensalada de *kale*, col lombarda, zanahoria, aguacate y manzana con salsa de yogur

**Principal:** hummus con pan de pita

**Postres:** fruta de temporada

## IDEA 5

### Para desayunar

Una tortilla de clara de huevo con espinacas y tomate, una tostada de pan de cereales y un café con leche de soja

.....

### Para comer

**Entrante:** crema de espárragos verdes

**Principal:** estofado de alubias azukis con dados de patata y verduras

**Postres:** sorbo de batido de kéfir con plátano y dátiles

.....

### Para cenar

**Entrante:** sopa de miso con algas y dados de tofu

**Principal:** croquetas de polenta y verduras acompañadas de una ensalada verde con aguacate espolvoreada con levadura de cerveza y semillas de calabaza

**Postres:** fruta de temporada



# VERDURAS AL WOK CON JENGIBRE Y AVENA



**Tiempo de preparación:** 20 minutos

**Comensales:** 2 personas

## Ingredientes

1 tofu cortado a dados	Jengibre
100 g de calabacín	Aceite de sésamo
100 g de judías verdes	Aceite de oliva virgen extra
100 g de zanahoria	Salsa de soja
50 g de pimienta roja	Copos de avena
100 g de espárragos verdes	Semillas de calabaza
100 g de cebolleta	Semillas de sésamo
100 g de col china	Agua
100 g de espinacas	

## Preparación

Poner las verduras con un poco de aceite de oliva y saltarlas con el fuego muy fuerte. Añadir primero el tofu (tostado bien), luego ir poniendo las verduras según su dureza. Reservar las hojas para el final. Una vez salteadas las verduras duras, añadir el jengibre rallado, un poco de agua y los copos de avena. Dejarlo cocer dos minutos y añadirle las hojas, las semillas, la salsa de soja y el aceite de sésamo. Cocerlo un minuto más y ya se puede servir.

Receta cedida por Mireia Anglada – [www.mireiaanglada.com](http://www.mireiaanglada.com)



# ESPIRALES DE LENTEJAS ROJAS CON TOFU



**Tiempo de preparación:** 30 minutos

**Comensales:** 3 personas

## Ingredientes

250 g de espirales 100 % de lentejas rojas eco Castagno	1 puerro
150 g de tofu a la plancha	1 raíz de jengibre
50 g de almendras tostadas fileteadas	Cúrcuma (fresca o en polvo)
8 flores de calabacín	Cebollino picado
1 zanahoria	Aceite de oliva virgen extra
	Sal marina

## Preparación

Abrir las flores de calabacín, rociarlas con un poco de aceite y ponerlas 5 minutos al horno a 120 °C. Cortar el tofu a dados y reservarlo. Cortar la zanahoria, el puerro, el jengibre y la cúrcuma fresca en juliana y sofreír ligeramente en una paella antiadherente. Añadir el tofu, salar al gusto y dejarlo unos dos minutos. Luego retirarlo del fuego. Cocer la pasta *al dente* y añadir a la paella. Sofreír todo junto removiendo hasta que esté todo mezclado y servirlo con las almendras fileteadas y el cebollino picado.



# CREMA DE CACAO

Tiempo de preparación: 10 minutos



## Ingredientes

- 1 T de bebida vegetal de almendras, a poder ser, casera. Si se compra que sea ecológica y lleve el mínimo dulcificante añadido
- 1/2 T de avellanas tostadas
- 6 dátiles Medjoul tiernos
- 1 aguacate maduro (sin hueso)
- 6 c. s. de cacao en polvo crudo y desengrasado
- 1 c. c. de vainilla en polvo
- 1 pizca de sal marina

T = taza de 260 ml  
 c.s. = cucharada sopera  
 c.c. = cucharada de postres

## Preparación

Pelar las avellanas y batir con todos los ingredientes salvo el aguacate hasta que quede bien triturado y sin grumos. Añadir el aguacate e integrarlo todo a bajas revoluciones (para no oxidar el aguacate) hasta que quede una pasta muy fina. Ya está lista la crema de cacao, a punto para tomar con lo que prefieras. Guardada en un tarro de cristal en la nevera se conserva de 2 a 3 días si se ha hecho con bebida vegetal casera. Con bebida de almendras comercial aguantará más.

Receta cedida por Cristina Manyer – [www.cristinamanyer.com](http://www.cristinamanyer.com)



# PUDÍN DE CHÍA DE AVENA CON MERMELADA CRUDA

REEL

RECETAS

**Tiempo de preparación:** 5 minutos / **Tiempo de reposo:**  
30 minutos o toda la noche / **Comensales:** 2-3 personas

## Ingredientes

2 T de copos de avena  
3 T de bebida vegetal  
(almendras, avena o arroz)  
4 c. s. de chía  
1 c. p. de canela en polvo  
Ralladura de 1 limón

**Ingredientes de  
guarnición**  
Pistachos picados  
Cerezas  
Virutas de cacao

**Ingredientes para  
la mermelada cruda**  
2 T de cerezas (limpias y sin  
hueso) o de fruta de temporada  
2 dátiles (limpios y sin hueso)  
1 c. s. de semillas de chía  
1 pizca de sal marina  
sin refinar  
1 pizca de vainilla en polvo

T = taza de 260 ml

c.s. = cucharada sopera

c.c. = cucharada de postres

## Preparación

Preparar la mermelada batiendo todos los ingredientes menos la chía, hasta conseguir una pasta de textura fina. Mezclarla con la chía y reservar en un tarro de cristal en la nevera (podéis usar la fruta de temporada que más os guste). En un bol grande mezclar todos los ingredientes del pudín de chía y dejar reposar toda la noche. Por la mañana, si hace falta, ajustar la consistencia del pudín de chía añadiéndole bebida vegetal. Servir en un bol individual la mermelada, para que cada uno se la ponga sobre el pudín, y terminar con las guarniciones propuestas.

Receta cedida per Cristina Manyer – [www.cristinamanyer.com](http://www.cristinamanyer.com)



# SUPLEMENTACIÓN ADECUADA PARA LOS VEGETARIANOS

Una dieta vegetariana equilibrada y saludable puede aportar todos los nutrientes que el cuerpo necesita sin necesidad de suplementación. Personas que siguen una dieta vegetariana no del todo equilibrada se pueden beneficiar de tomar suplementos de omega-3 y de B12. Establecer buenos hábitos alimenticios es siempre lo más recomendable.

## CÁPSULAS DE ORIGEN VEGETAL

La mayoría de complementos dietéticos están hechos de cápsulas de gelatina. La gelatina se fabrica a partir del colágeno obtenido de la piel y los huesos de animales y, por eso, no es apta para vegetarianos. Las cápsulas son importantes porque hacen de minicontenedores y evitan que notemos el sabor desagradable de algunos principios activos. Las personas vegetarianas tendrán que optar por cápsulas hechas con ingredientes vegetales, como la hipromelosa, procedente de la celulosa.

## ÁCIDOS GRASOS OMEGA3

Los ácidos grasos omega-3 son cruciales para el correcto desarrollo del cerebro y pueden ayudar a prevenir enfermedades del corazón. En el sistema cardiovascular son útiles porque bajan el colesterol de LDL, reducen el nivel de triglicéridos y la coagulación excesiva, inhiben la formación de depósitos en las arterias y bajan la tensión arterial. Uno de los ácidos grasos omega-3 más importantes es el llamado *DHA*. El DHA es vital para el funcionamiento del cerebro, los ojos y nuestro sistema nervioso. El otro es el llamado *EPA*, que ayuda a controlar cualquier tipo de inflamación en nuestro cuerpo.

Una de las mejores fuentes de omega-3 son los pescados azules de pequeño tamaño (sardinas, caballas y boquerones) pero no la única. Para las personas vegetarianas que no comen pescado la mejor forma de incorporar el omega-3 es a través de las semillas. Las semillas de chía, originarias de Centroamérica, contienen el mayor porcentaje conocido de ácido graso alfa-linolénico de la familia de los omega-3. Hay complementos basados en el aceite de chía de primera prensada en frío para facilitar la aportación del omega-3 que se precisa. Las algas también tienen omega-3. Los suplementos de omega-3 a base de algas también son una muy buena opción. La especie concreta de alga de la que se extrae comercialmente el DHA es el alga *Schizochytrium*.

# Natumi

puro.vegetal.

## Nuestras nuevas bebidas de almendra: Un PLACER REAL.



Denominada la reina de los frutos secos.

Comúnmente se le llama la reina de los frutos secos, y con razón. Con sus valiosos ingredientes y su incomparable sabor a nuez, la almendra es un ingrediente ideal para nuestras dos nuevas bebidas Natumi: da un toque dulce y suave, sin azúcares añadidos.

¡Prueba nuestras nuevas bebidas!

→ Sin azúcares añadidos

→ Sin lactosa

→ Con almendras ecológicas de Europa

BIO-VEGAN  
ORGANIC



DE-ÖKO-013  
EU Agriculture



Puede obtener más información en  
[www.natumi.com/es](http://www.natumi.com/es)

# VITAMINA B12

La vitamina B12 es un elemento esencial para el cuerpo porque se necesita para la absorción de otros nutrientes, la división y crecimiento celular, la producción y división de los glóbulos rojos y la formación del ADN, entre otros. La necesidad diaria real de esta vitamina es escasa, entre 0,1 y 0,5 microgramos. Hay estudios que dicen que los adultos que consumen poca grasa, como es el caso de personas vegetarianas y veganas, solo necesitan 0,05 microgramos diarios. Una deficiencia nutricional de esta vitamina resulta rara, pero no por eso poco seria.

Muchas personas creen que la vitamina B12 proviene de la carne de los animales, la leche y los huevos, cuando, en verdad, solo proviene de las bacterias. La vitamina B12 es sintetizada por bacterias y, por lo tanto, se encuentra en áreas de crecimiento bacteriano, como el suelo, el agua no depurada y los propios intestinos.

La «modernidad» en la que vivimos (comemos verduras ultralimpias, agua depurada y solemos tener unos intestinos débiles debido a malos hábitos alimenticios y una sobremedicación) hacen que las personas vegetarianas y veganas a veces tengan que complementar la dieta con complementos de B12.

Las condiciones actuales en las que viven los animales de granja criados en explotaciones ganaderas implican que muchas veces sean deficientes en B12, es por eso que se les da suplementos. Así pues, muchas personas carnívoras adquieren esta vitamina a través de los suplementos de B12 ingeridos por parte de los animales.

Las personas vegetarianas y veganas que tienen unos intestinos saludables gracias a unos hábitos alimenticios sanos y una vida tranquila, *a priori*, no se tienen que preocupar de tomar suplementos. Pero las personas vegetarianas que se medican demasiado, tienen unos malos hábitos alimenticios, mucho estrés, un sistema inmunitario débil o alguna enfermedad es recomendable que tomen un suplemento de vitamina B12.



# ZUMO DE NONI

El zumo de noni procede de la fruta de la planta *Morinda citrifolia*. El fruto de la *Morinda citrifolia* se ha consumido desde hace siglos en la Polinesia y el sureste asiático. Su consumo en forma de zumo es más reciente. No fue hasta 1996 que se empezó a comercializar en Estados Unidos y en otras partes del mundo. En el 2003 se autorizó la comercialización en Europa.

El zumo de noni es rico en antioxidantes, vitamina C, vitamina B3, vitamina A y hierro. Entre otras cosas, es conocido por aumentar los niveles de energía.

*Suc de noni 100% pur  
procedent d'agricultura ecològica*

*Jugo de Noni 100% puro  
procedente de agricultura ecológica*

## Polynoni BIO

Obtingut per pressió de fruits autèntics de **noni hawaia** crescut en terres volcàniques riques en minerals de la Big Island de Hawaii.

*Sense aditius*

Obtenido por presión de frutos auténticos de **noni hawaiano** crecido en tierras volcánicas ricas en minerales de la Big Island de Hawaii.

*Sin aditivos*



500 ml





# Nadiu

---

**MANTENIR-SE SA  
NO COSTA TANT**

**MANTENERSE SANO  
NO CUESTA TANTO**

Productes en exclusiva a les botigues associades a Bioconsum  
Productos en exclusiva en las tiendas asociadas a Bioconsum

REL

Nutrients ecològics amb la millor relació qualitat-preu

Nutrientes ecológicos con la mejor relación calidad-precio

rel.bio

