

La dieta flexitariana

Si aún no has oído hablar del término **flexitariano** te invitamos a ponerte al día sobre la dieta más de moda de los últimos meses. Y es que, no le faltan razones para ser una de las dietas más seguidas. Numerosos famosos se han declarado flexitarianos y eso la hace aún más seguida. A continuación te explicamos todas las claves de este **fenómeno nutricional**.

¿Qué es exactamente ser flexitariano?

Pues muy sencillo, esta corriente nace de la unión de dos términos, **flexible y vegetariano**. Es decir, ser flexitariano es seguir una [alimentación prácticamente vegetariana](#) con algunas excepciones.

Se permite el consumo de **proteína animal de forma ocasional** o puntual. Lo que lo hace más flexible en muchos aspectos a la hora de llevar a cabo una dieta vegetariana.

La realidad es que esta corriente apareció hace unos 20 años, pero es ahora cuando está viviendo su mejor momento, ya que la gente cada vez está más concienciada con llevar un estilo de vida saludable.

¿Qué beneficios tiene llevar a cabo la dieta Flexitariana?

Pues si lo pensamos verdaderamente, el consumo de **productos de origen vegetal** es lo **más saludable** para nuestro organismo, pero ello no quiere decir que haya que eliminar por completo el consumo de productos de origen animal.

Por ello, una **buena combinación** es basar nuestra alimentación principalmente en la ingesta de frutas y verduras y complementarlo de forma ocasional con la proteína de origen animal para **evitar algunas carencias como puede ser la falta de vitamina B12, Calcio y Vitamina D**; evitando así casos de anemia. Muchas de las personas que se negaban a convertirse en vegetarianos, lo hacían precisamente por estas carencias que hasta ahora se suplementaban de forma artificial a través de comprimidos de dichas vitaminas y minerales.

De esta forma, con el [consumo ocasional de pescado](#), **aves, carne y además de lácteos, huevos y miel** (que ya eran alimentos permitidos por las corrientes **ovolactovegetarianas**) ponemos fin a estas posibles carencias del veganismo tan extremo.

Si bien es cierto, los veganos no aceptan esta corriente como una versión de su estilo de vida, por lo que no se suman a este movimiento; pero sí son muchas las personas que lo hacen motivadas por la **flexibilidad de la dieta** y la posibilidad de llevar a cabo un a **alimentación más saludable** basada en **frutas, verduras, hortalizas, cereales y legumbres.**

Y es que priorizar en el consumo de cereales, verduras, hortalizas, legumbres y semillas permitiendo del **consumo** ocasional de **proteína de origen animal**, nos pone las cosas más fáciles a la hora de salir a comer, o relacionarnos con otras personas no veganas.

Dado que una gran cantidad de alimentos, pueden llevar proteína de origen animal, o lácteos como es el caso de quesos o masas. Por ello, un consumo ocasional de estos productos nos permite una **vida más normalizada.**

Además numerosos estudios avalan que las **proteínas de origen vegetal son incompletas** nutricionalmente hablando, mientras que las de **origen animal** son más **completas** y de **mayor valor biológico.**

Además, a veces llevar a cabo **dietas muy restrictivas** genera un **estrés** que las personas no somos capaces de canalizar y por ello acabamos abandonando las dietas.

A veces, vale la pena hacer pequeñas **modificaciones** que nos satisfagan nuestras necesidades, para poder continuar con un **plan saludable.**

¿Qué se entiende por consumo ocasional?

Pues cierto es que algo relativo, pero se ha establecido que la alimentación debe ser básicamente **vegetariana en un 80%**. El 20% restante comprende el consumo de proteína de origen animal, e incluye el consumo de carne roja aunque en menor proporción que las carnes blancas y siempre que éstas sean ecológicas.

Trataremos de **evitar los alimentos procesados** por el hombre, deberemos intentar que sean lo más ecológicos posibles.

Si bien es cierto, cada persona es un mundo, y no es mala opción que para llevar a cabo una alimentación saludable, cada persona adapte su dieta a sus necesidades o gustos; siempre respetando unas pautas básicas.

¿Cómo llevar a cabo la Dieta Flexitariana?

Esta dieta semivegetariana establece unas premisas básicas para una correcta alimentación de forma flexitariana:

1. La alimentación principal debe basarse en el consumo de **frutas, verduras y hortalizas (80%)**
2. Los **lácteos** pueden ser de origen animal o vegetal pero deben de estar incluidos también en tu alimentación.
3. Los **cereales** deben ser **integrales** preferentemente, no pasa nada si consumes arroz blanco ocasionalmente pero debemos tratar de evitar el consumo de alimentos refinados. Así conseguiremos un mayor aporte de fibra que beneficiará a nuestro organismo.
4. El consumo de **carne o pescado** será como **máximo en dos ocasiones** a la semana. La carne o pescado de origen **ecológico** a ser posible siempre.
5. **Eliminaremos los azúcares refinados.** No debemos eliminar los azúcares naturales no refinados como la miel, stevia o sirope de ágave ya que son necesarios para el organismo, pero tampoco debemos abusar de ellos.

Si consumes gran cantidad de carne y decides hacer esta dieta, puedes llevar a cabo una incorporación progresiva a la Dieta Flexitariana, restringiendo poco a poco tu consumo de proteínas de origen animal; hasta llegar a dos raciones a la semana máximo.

Puedes ver múltiples recetas de comida vegetariana que te ayudarán llevar la dieta de forma más amena, haciendo tus platos, lo más parecidos a los que consumías antes.

Menú semanal de la Dieta

LUNES

Desayuno

Café con leche de soja, tostada integral y un zumo natural de tres naranjas.

Media Mañana

Una pieza de fruta.

Comida

Parrillada de verduras a elegir con una taza de arroz integral.

Media Tarde

Unos sticks de zanahoria con requesón.

Cena

Hamburguesa de tofu con judías verdes al vapor.

MARTES

Desayuno

Cereales integrales con leche desnatada o de soja y una manzana o un zumo natural.

Media Mañana

Un yogur de soja o un zumo de naranja o una fruta.

Comida

Lentejas estofadas y ensalada.

Media Tarde

La opción contraria a la escogida en la media mañana.

Cena

Revuelto de dos huevos con espárragos y champiñones.

MIÉRCOLES

Desayuno

Yogur desnatado con fruta y una tostada con aceite.

Media Mañana

Un yogur de soja o un zumo de naranja o una fruta.

Comida

Pescado azul a la plancha y verduras salteadas.

Media Tarde

Una tostada de pan integral con requesón.

Cena

Ensalada completa y unas empanadas de verduras. Un yogur de soja.

JUEVES

Desayuno

Café con leche desnatada, tostada integral y un zumo natural de tres naranjas.

Media Mañana

Un yogur de soja o un zumo de naranja o una fruta.

Comida

Pasta con verduras salteadas. Una pieza de fruta.

Media Tarde

Hummus de garbanzo con tostadas de pan integral

Cena

Choque de piña con yogur desnatado con 50 gr de piña.

VIERNES

Desayuno

Cereales integrales leche desnatada. Una pera.

Media Mañana

Un yogur desnatado o un zumo de naranja o una fruta.

Comida

Pavo o pollo a la plancha con salteado de verduras y arroz integral.

Media Tarde

Una pieza de fruta.

Cena

Hamburguesa de lentejas con verduras al vapor.

SÁBADO

Desayuno

Yogur con fruta, una tostada de pan integral y un zumo.

Media Mañana

Un yogur desnatado o un zumo de naranja o una fruta.

Comida

Crema de zanahorias y lasaña de calabacín y espinacas.

Media Tarde

Un postre lácteo de soja.

Cena

Coliflor al curry con arroz salvaje y un yogur de soja.

DOMINGO

Desayuno

Café con leche desnatada, tostada integral y un zumo natural de tres naranjas.

Media Mañana

Un yogur de soja un zumo de naranja o una fruta.

Comida

Ensalada completa y seitán en salsa. Una pieza de fruta.

Media Tarde

Unos sticks de zanahoria y pepino con salsa de yogur.

Cena

Crema de calabaza y zanahorias y tofu a la plancha.

Por cortesía de www.tomadieta.com, dedicados a cuidar de ti.