



Recomendaciones nutricionales para ovolactovegetarianos

Los ovolactovegetarianos toman proteínas vegetales ya que no consumen carne. El problema de estas proteínas es que les falta algún aminoácido esencial por lo que hay que combinar para obtener una proteína con todos los aminoácidos esenciales.

La recomendación de una ración es:

PAN, CEREALES, ARROZ, PASTA, PATATAS	PASTA, ARROZ	60-80 g
	PATATAS	150-200 g
	CEREALES DESAYUNO	30-40 g
	PAN	40-60g
VERDURAS Y HORTALIZAS		120-200 g
FRUTAS		120-200 g
LECHE Y DERIVADOS LÁCTEOS	LECHE	200-250 ml
	YOGUR	200-250 ml
	QUESO SEMIGRASO	40-60 g
	QUESO GRASO	20-30 g
	QUESO FRESCO	80 g
ALIMENTOS PROTÉICOS	HUEVOS	60-120 g (1-2 unid.)
	LEGUMBRES	60-80 g
	SEITAN, TOFU, TEMPEH	100-125 g
ACEITE Y ALIMENTOS GRASOS	ACEITE DE OLIVA Y GIRASOL	10 ml
	FRUTOS SECOS	20-30 g

No es necesario que se encuentren en el mismo plato si al final del día que se consumen, por lo que recomendamos que si no se realiza la combinación en un plato, que se pueda realizar con el primer y el segundo plato. Los lácteos y los huevos tienen proteínas de alto valor biológico por lo que se pueden utilizar para combinarlos con cereales y legumbres. Otros ejemplos de combinación son:

- Arroz y legumbres, arroz con soja y trigo.
- Maíz con legumbres.
- Pan con mantequilla de cacahuete.
- Arroz o pasta con frutos secos.
- Pasta con queso.
- Maíz con soja y leche.
- Pan integral con huevo.
- Pan con queso.

Hay otros alimentos que ya aportan la suficiente proteína por lo que no es necesario que se combinen con otros, como por ejemplo:

- Soja.
- Amaranto.
- Quinoa.
- Seitán (trigo).
- Tofu y Sempeh (soja).