



7 nutrients importants per a persones veganes o vegetarianes

Cada vegada hi ha més persones que deixen de menjar carn o peix. Això pot ser per motius de salut, per cuidar el medi ambient o per respecte als animals.

Una dieta **vegana o vegetariana** pot ser molt saludable, però cal planificar-la bé per evitar problemes de salut.

Aquí t'expliquem 7 nutrients molt importants per a aquestes dietes.

1. Vitamina B12

És l'únic **nutrient** que s'ha de prendre obligatòriament com a suplement.

Per què és important?

Ajuda a fer **glòbuls vermells**, a cuidar el cervell i a crear **l'ADN**.

La vitamina B12 està als aliments

Persona vegetariana: que no menja ni carn ni peix, però sí mengen ous, derivats de la llet o mel.

Persona vegana: Persona que no menja cap aliment d'origen animal.

Nutrients: Substància dels aliments que ajuda el cos a créixer i a estar sa.

Glòbuls vermells: Cèl·lules de la sang que porten oxigen a tot el cos.

ADN: Molècula que conté la informació genètica del cos. Determina com som i com funciona el nostre cos.

Anèmia: Problema de salut causat per tenir pocs glòbuls vermells o poc ferro.

que venen dels animals,
per això les persones veganes i vegetarianes
han de prendre-la com a suplement.
Per exemple, amb pastilles.

Si en falta, pot causar cansament,
problemes de memòria i **anèmia**.

Com pot tenir la vitamina B12 una persona vegana o vegetariana?

Pren suplement:

- Prendre una pastilla
de **1.000 micrograms**
dues vegades a la setmana.
Per exemple: una el dilluns i una el dijous.
- O bé prendre una pastilla
de **2.000 micrograms**
un cop a la setmana.
Per exemple: cada diumenge.

Els **micrograms** són una unitat molt petita
per mesurar la quantitat de vitamines.
No cal patir si sembla molt:
el cos només agafa el que necessita
i elimina el que no necessita.

També hi ha aliments com begudes vegetals
o cereals que porten B12 afegida.
Però encara que en mengis,
és millor prendre igualment un suplement.

Així estàs segur o segura que no et falta.

2. Ferro

El ferro és un mineral molt important per al cos.
Ajuda a tenir energia i a evitar l'anèmia.

Podem trobar ferro en:

- aliments d'origen animal, com la carn.
- aliments vegetals, com les lleties, els espinacs o el tofu.

Però el cos no aprofita igual de bé el ferro de cada aliment.

- El ferro de la carn és més fàcil d'utilitzar per al cos.
- El ferro de les plantes és més difícil d'utilitzar.

Exemple: si menges 1 plat de carn i 1 plat de lleties amb la mateixa quantitat de ferro, el cos treu més profit del ferro que porta la carn. Això no vol dir que el ferro vegetal sigui dolent.

Vol dir que cal menjar-lo d'una manera que el cos el pugui utilitzar millor.

Per exemple, menjant fruita amb molta vitamina C,

Antioxidantes: protegen las células del cuerpo y ayudan a prevenir enfermedades.

com taronja o kiwi,
al mateix àpat que el ferro.

On trobar ferro vegetal?

- Llegums
- Tofu
- Quinoa
- Llavors de carbassa
- Espinacs i bledes
- Fruita seca

Perquè el cos el faci servir millor:

- Menja aliments amb vitamina C (com taronges o pebrots) alhora.
- Evita prendre te, cafè o calci just abans o després.

3. Omega-3

Els omega-3 són greixos bons per al cervell i el cor.

Com pot tenir Omega-3 una persona vegana o vegetariana?

- Menjant llavors de xia, lli o cànem
- Quan menja nous

Com assegurar que el teu cos té suficient Omega-3 si ets una persona vegana o vegetariana?

Les persones que mengen peix ja tenen DHA i EPA, que són dos tipus d'Omega-3. Però si no menges peix, pots tenir problemes per aconseguir l'Omega-3. Una solució és prendre un suplement d'omega-3 fet amb microalgues.

Què són les microalgues?

Són uns éssers vius molt petits que viuen al mar. Amb aquestes algues es fan pastilles o gotes d'omega-3 per a persones que no mengen peix. Exemple: A la farmàcia pots trobar una capsula que diu: "Omega-3 d'algues — apte per a vegans..."

4. Proteïna

Les proteïnes són molt importants per als músculs i el cos.

Alguns aliments amb proteïnes que poden menjar persones veganes i vegetarianes són:

- Soja,
- Quinoa,
- Cigrons

Aminoàcids: Parts petites de les proteïnes. Són necessaris per al cos.

Un truc és combinar llegums amb cereals,
com lleties amb arròs,
perquè el cos tingui
tots els **aminoàcids** que necessita.

No cal que mengis les llegums i els cereals
al mateix àpat,
pot ser un per dinar i un per sopar, per exemple.

5. Calci

El calci fa més forts
els ossos i els músculs.

**Què pot menjar una persona vegana o vegetariana
per tenir suficient calci al cos?**

- Ametlles
- Tofu amb calci
- Brècol i col arrissada
- Begudes vegetals que tenen calci

Perquè el cos aprofiti bé el calci
cal que mengis vitamina D.

6. Vitamina D

Ajuda a que el cos
aprofitei millor el calci
i a tenir un bon sistema immunitari.

Què pot fer una persona vegana o vegetariana per tenir suficient vitamina D al cos?

- Pren el sol 10 o 15 minuts al dia.
- També pots prendre
un suplement de vitamina D3
d'origen vegetal, que vingui de les plantes.

Sal iodada: Sal de cuina que porta iode, un mineral important per al cos.

7. Zinc i iode

- **Zinc:** ajuda a defensar el cos
i a curar ferides.
El pots trobar en llegums,
fruita seca, llavors i cereals integrals.
- **Iode:** cuida la tiroide.
El pots tenir al cos
amb sal iodada,
algues i alguns vegetals.

Recorda: si tens dubtes sobre com menjar bé,
parla amb un dietista-nutricionista.

Autora: Júlia Farré — dietista-nutricionista
Instagram: @julia_farre_moya

Article de la revista Veritas 177 (secció Salut) adaptat a Lectura Fàcil.

Equip de validació: Joan Rosselló, Joel Cabrera, María Arenas, Juanpe Ventura.

Dinamitzadora i coordinació: Sandra Jiménez

(TEB 100% capaços)

Tots els processos d'adaptació i validació es realitzen conforme amb la Norma UNE 153101:2018 de lectura fàcil, d'acord amb els estàndards d'Easy tone Read d'Inclusion Europe. La validació està feta per persones amb discapacitat intel·lectual, que compten amb els suports necessaris per a portar a terme la tasca. Així mateix, tant la formació com l'adaptació i la validació, disposen d'un sistema de Gestió de la qualitat certificat per Lloyd's Register Quality Assurance, segons la norma ISO 9001:2015.

