

# LA DIETA FLEXITARIANA

La dieta flexitariana ha ganado popularidad en los últimos años como un enfoque equilibrado que combina los beneficios de una dieta basada en plantas con la flexibilidad de consumir ocasionalmente productos de origen animal.

Este documento te guiará a través de los pasos para adoptar la dieta flexitariana, te proporcionará una lista de alimentos permitidos y no permitidos, un menú de ejemplo para una semana completa, y algunas deliciosas recetas para incorporar en tu rutina alimenticia.

**¿Qué es la Dieta Flexitariana?** La dieta flexitariana se basa en una alimentación principalmente vegetariana, con la inclusión ocasional de carne, pescado, huevos y productos lácteos.

Se enfoca en una mayor ingesta de alimentos de origen vegetal, como frutas, verduras, granos enteros, legumbres y nueces, mientras se limita la cantidad de alimentos de origen animal.

## Cómo Hacer la Dieta Flexitariana: Paso a Paso

1. **Evalúa tu consumo actual:** Comienza observando tu ingesta diaria de alimentos y identifica las áreas donde puedes incorporar más alimentos de origen vegetal.
2. **Incrementa gradualmente los alimentos vegetales:** Aumenta la cantidad de frutas, verduras, legumbres, granos enteros y nueces en tu dieta. Intenta reemplazar las proteínas animales con fuentes vegetales, como tofu, tempeh, legumbres y quinoa.
3. **Limita el consumo de carne:** Reduce gradualmente la cantidad de carne que consumes, optando por opciones vegetarianas o veganas varias veces a la semana.
4. **Incluye días vegetarianos:** Establece uno o más días a la semana en los que consumas exclusivamente alimentos de origen vegetal.
5. **Experimenta con nuevas recetas:** Prueba nuevas recetas vegetarianas y flexitarianas para mantener la variedad en tu dieta y evitar el aburrimiento.

## Alimentos Permitidos en la Dieta Flexitariana:

- Frutas frescas y congeladas.
- Verduras de todos los tipos y colores.
- Legumbres como frijoles, lentejas y garbanzos.
- Granos enteros como arroz integral, quinoa, bulgur y cebada.
- Frutos secos y semillas.
- Tofu y tempeh.
- Huevos (consumidos con moderación).
- Productos lácteos (preferiblemente bajos en grasa y en cantidades moderadas).
- Pescado y mariscos (consumidos ocasionalmente).

## Alimentos a Evitar o Limitar en la Dieta Flexitariana:

- Carne roja y procesada.
- Productos cárnicos como salchichas, hamburguesas y nuggets.
- Productos lácteos altos en grasa.
- Alimentos fritos y procesados.
- Azúcares añadidos y alimentos altamente procesados.

## Menú de Ejemplo para una Semana Completa:

### Día 1:

- Desayuno: Tazón de yogur griego con frutas frescas y granola.
- Almuerzo: Ensalada de quinoa con vegetales asados y aderezo de limón.
- Cena: Tofu salteado con brócoli y champiñones servido sobre arroz integral.

### Día 2:

- Desayuno: Batido verde con espinacas, plátano, piña y leche de almendras.
- Almuerzo: Sándwich de aguacate y garbanzos en pan integral.
- Cena: Tacos de pescado con coleslaw de repollo morado y salsa de yogur.

### Día 3:

- Desayuno: Tortilla de espinacas y champiñones.
- Almuerzo: Buddha bowl con arroz integral, frijoles negros, aguacate, tomate y cilantro.
- Cena: Pizza casera con base de coliflor, tomate, espinacas y queso mozzarella.

### Día 4:

- Desayuno: Avena cocida con plátano en rodajas y nueces.
- Almuerzo: Ensalada griega con pepino, tomate, cebolla roja, aceitunas y queso feta.
- Cena: Stir-fry de vegetales mixtos con salsa de soja y jengibre, servido sobre fideos de arroz.

### Día 5:

- Desayuno: Pan tostado integral con aguacate y tomate.
- Almuerzo: Sopa de lentejas con verduras y una rebanada de pan integral.
- Cena: Rollitos de primavera caseros rellenos de tofu y vegetales, acompañados de salsa de cacahuete.

### Día 6:

- Desayuno: Smoothie bowl de bayas con granola y semillas de chía.
- Almuerzo: Wrap de falafel con hummus, pepino, tomate y espinacas.

- Cena: Curry de garbanzos y vegetales servido con arroz basmati.

*Día 7:*

- Desayuno: Tostadas de pan integral con mantequilla de almendras y rodajas de manzana.
- Almuerzo: Ensalada de couscous con vegetales asados y queso feta.
- Cena: Pasta integral con salsa marinara casera, berenjenas asadas y albahaca fresca.

## Recetas Flexitarianas

### Tacos de Pescado con Coleslaw de Repollo Morado:

- Ingredientes:

- Filetes de pescado blanco
- Tortillas de maíz o harina
- Repollo morado rallado
- Zanahoria rallada
- Cilantro fresco
- Mayonesa o yogur griego
- Jugo de limón
- Sal y pimienta al gusto

- Instrucciones:

- Marinar el pescado con jugo de limón, sal y pimienta. Cocinar a la parrilla o en una sartén hasta que esté cocido.
- Mezclar el repollo morado y la zanahoria rallada con mayonesa o yogur griego, cilantro picado, jugo de limón, sal y pimienta para hacer el coleslaw.
- Calentar las tortillas y rellenarlas con el pescado cocido y el coleslaw de repollo morado. Servir con rodajas de limón y salsa al gusto.

### Pizza Casera con Base de Coliflor:

- Ingredientes:

- Coliflor rallada
- Queso mozzarella rallado
- Salsa de tomate
- Espinacas frescas
- Tomates cherry cortados por la mitad
- Aceitunas negras en rodajas
- Orégano seco
- Sal y pimienta al gusto

- Instrucciones:

1. Precalentar el horno a 220°C. Colocar la coliflor rallada en un paño limpio y exprimir para eliminar el exceso de humedad.
2. Mezclar la coliflor exprimida con queso mozzarella rallado, sal y pimienta. Extender la mezcla en una bandeja para hornear y hornear durante 15-20 minutos hasta que esté dorada.
3. Retirar la base de coliflor del horno y extender salsa de tomate sobre ella. Cubrir con espinacas frescas, tomates cherry, aceitunas en rodajas y orégano seco.
4. Regresar al horno y hornear por otros 10-15 minutos, o hasta que el queso esté burbujeante y dorado. Cortar en porciones y servir caliente.

La dieta flexitariana es un enfoque saludable y sostenible que te permite disfrutar de los beneficios de una dieta basada en plantas mientras conservas la flexibilidad de consumir alimentos de origen animal de manera ocasional.

Al seguir los pasos descritos anteriormente y utilizando el menú de ejemplo y las recetas proporcionadas, puedes comenzar tu viaje hacia una alimentación más equilibrada y consciente.

¡Disfruta explorando nuevos sabores y experimentando con ingredientes frescos y nutritivos!