

Dieta flexitariana: vegetarianos con matices

Su definición es igual de flexible que la forma de alimentarse que promueve: abundantes vegetales sin renunciar en ocasiones a la carne

MESA 4: ensalada mixta de primero y conejo acompañado de menestra para la dama; Coliflor y lubina para el caballero y tofu con pasta como guarnición para el joven. En todas estas comandas predominan los vegetales, pero también la carne y el pescado, por lo que el camarero de esta mesa no definiría a sus clientes como vegetarianos, pero sí podría utilizar el término “flexitariano”. Ya no es extraño encontrarse con personas que siguen una dieta vegetariana, formada en su mayor parte por la ingesta de vegetales, pero que, de vez en cuando, comen carne o pescado. Hay quienes replazan la carne roja por otras más magras como el pollo, el conejo o el pescado, que alternan con abundantes vegetales y cereales, o quienes optan por probar las llamadas “proteínas vegetales” (tofu, tempeh o seitán) para incluirlas en su dieta como sustitutos de la carne. La característica más definitoria de estas combinaciones de alimentos es su flexibilidad, de ahí el término de dieta flexitariana o flexitarianismo.

Con este término, formado a partir de la combinación de la palabra “flexible” con “vegetarianismo”, se define este tipo de alimentación saludable y respetuosa con el medio ambiente, seguida por numerosos *semi vegetarianos* o *pseudo vegetarianos*. Aunque las organizaciones vegetarianas no los admiten como una categoría dentro del vegetarianismo, destacan por su gran consumo de vegetales. Este aspecto dietético hace de este tipo de alimentación un instrumento potencial de prevención de diferentes enfermedades crónicas.



Beneficios potenciales

La mayoría de las evidencias científicas coinciden en las bondades del seguimiento de una dieta vegetariana, tanto por lo que se come como por lo que se evita. Se ingieren menos calorías, menos purinas, proteínas animales, grasas totales y grasas saturadas, menos colesterol, menos sodio y azúcares refinados. Aspectos dietéticos que se combinan con el aporte positivo de los alimentos que se consumen con mayor asiduidad: fibra, carbohidratos complejos, grasas insaturadas y antioxidantes.

Pese a todo, aún no se han delimitado sus beneficios concretos sobre la salud, lo que no obsta para que la Asociación Americana de Dietética (ADA) y la Asociación de Dietistas de Canadá se posicionen a favor de las dietas vegetarianas, siempre que estén bien planificadas, como una forma de alimentación adecuada desde el punto de vista nutricional y con efectos positivos en la prevención y el tratamiento de determinadas enfermedades crónicas, como el cáncer, las enfermedades cardiovasculares, la obesidad y la diabetes, entre otras.

La dietista estadounidense Dawn Jackson Blatner, autora del libro *The Flexitarian Diet* (La dieta flexitariana), ha investigado la evidencia científica sobre los beneficios de este estilo de dieta. La respuesta la ha encontrado en el *European Prospective Investigation of Cancer and Nutrition* (Estudio prospectivo europeo en investigación sobre dieta y cáncer), de la Universidad de Oxford-EPIC, que demuestra que la dieta flexitariana puede aportar unas ventajas similares a la vegetariana en materia de peso y salud cardiovascular. >

Dieta flexitariana: paso a paso

Esta flexibilidad implica que no hay un único criterio para ser flexitariano, sino que se trata más bien de una decisión personal dentro de una idea básica centrada en comer de manera más saludable. Los seguidores del flexitarianismo consideran que no es necesario seguir una dieta organizada, sino más bien un estilo de vida que priorice el consumo de frutas y hortalizas. Otros, sin embargo, interpretan la dieta flexitariana como una forma diferente de referirse a la clásica dieta mediterránea, pero con un menor consumo de carnes y pescados.

El plan de la dieta flexitariana se basa en cinco principios básicos a partir de los siguientes cinco grupos de alimentos, de acuerdo a la experta Dawn Jackson Blatner:



1. Nuevas "carnes"

El sabor más marcado y particular de la carne se conoce como umami, un quinto sabor que se suma a los ya reconocidos (dulce, agrio, amargo y salado). El glutamato monosódico -un compuesto que se encuentra de manera natural en carnes, pescados y en algunos vegetales como los tomates, las setas y los champiñones- es la sustancia que estimula los receptores sensoriales de la lengua, lo que origina el particular gusto que asociamos a la carne; el umami. Así, puede utilizarse este condimento para dar sabor a platos de verduras o legumbres y para recordar el gusto a la carne. Además, un buen uso de este condimento contribuye a reducir en más de un 50% la sal de los alimentos sin afectar a su aceptación por parte del consumidor. Por ejemplo, la sopa sin glutamato no

es sabrosa hasta que la concentración de sal es del 0,75%. Sin embargo, la misma sopa con glutamato es sabrosa con una concentración de sal del 0,40%, casi la mitad de sal.

Para quienes no saben dónde obtener la proteína de calidad que necesitan cuando eliminan la carne de su dieta, la dietista americana Dawn Jackson Blatner muestra una selección de alimentos que permiten obtener el mismo valor nutricional sin necesidad de comer carne. La combinación perfecta es la de cereales y legumbres, o cereales y frutos secos. El listado es amplio: judías, lentejas, garbanzos, habas, guisantes, nueces, pipas, sésamo, cacahuets, arroz, avena, cuscús, etc. La soja es una legumbre completa en proteínas recomendable en esta dieta. También se sugiere el uso de las "carnes blancas" para referirse al tofu, el cuajado de la soja, con un excepcional valor nutricional.



2. Hortalizas y frutas

Se recomienda el consumo de vegetales de acuerdo a un estudio publicado en 1991 en el *American Journal of Clinic Nutrition*, en el que se comprobó que los participantes que comieron más frutas y verduras a diario consumieron hasta un 40% menos de calorías (de 2.500 a 1.500 calorías por día) sin sentir más hambre. Ésta es otra de las razones saludables por la que se incita a comer más vegetales. También se puede recurrir a trucos para reducir el sabor amargo de algunas verduras (blanquear, remojar con agua azucarada, salar la pulpa -de la berenjena, por ejemplo- antes de cocinarla...).

Las frutas son ricas en fructosa (edulcorante con sabor dulce más potente que el azúcar). Son alimentos que satisfacen la apetencia innata por el dulce y se utilizan como ingredientes (en forma de purés, zumos, licuados, almíbares...) para endulzar recetas. Las frutas proporcionan el sabor dulce deseado junto con los beneficios añadidos de las vitaminas, minerales, antioxidantes y otros compuestos que combaten las enfermedades.



3. Granos integrales

Los tres componentes naturales del grano entero (salvado, germen y endospermo) contienen sustancias -fibra, magnesio, vitamina E, ácido fólico, beta-glucanos, fitosteroles o compuestos fenólicos- que ayudan a prevenir enfermedades, como las cardiopatías, la diabetes, la obesidad y diversos tipos de cáncer como el de colon. Además de recurrir al pan, el arroz y la pasta integral, propone recetas fáciles de elaborar para iniciarse en el consumo de otros cereales menos conocidos como el amaranto, la cebada, el centeno, el trigo sarraceno, el triticale, el bulgur, el kamut, el mijo, el sorgo, la espelta y la quinua, esta última, un pseudocereal que admite preparaciones similares al resto de cereales.



4. Lácteos fermentados

Al valor nutricional de los lácteos como fuente conjunta del dúo calcio-vitamina D, sendos nutrientes necesarios para el desarrollo óseo, se suma el aporte de proteínas, vitamina A, B12, B2 y fósforo. De entre todos los lácteos conviene tomar los bajos en grasa y, de manera especial, el yogur, por su aporte añadido de millones de bacterias saludables.



5. Saborizantes: azúcar y especias

Los edulcorantes y las especias pueden aportar en su justa medida un gusto extraordinario al plato. Como edulcorantes se puede optar por las propuestas naturales que actúan como una alternativa más sana a los azúcares refinados. Se trata del néctar o sirope de agave o los jarabes de arce, arroz y cebada, e incluso, el uso de especias dulces como la canela, la vainilla y el clavo.

En definitiva, la mejor manera de disfrutar de los cambios es hacerlos paso a paso, con el fin de que todo el esfuerzo resulte satisfactorio y recompensado. **No obstante, antes de cambiar de hábitos alimenticios es conveniente consultarlo con un dietista-nutricionista.**

Un concepto flexible

Este tipo de dieta se puede seguir desde tres vías diferentes: "principiante", "avanzado" o "experto". Un flexitariano principiante seguiría una dieta semanal en la que durante dos días no comería carne, mientras que el resto de los días tomaría un máximo de 740 gramos de carne o de aves de corral. Un flexitariano avanzado evitaría la carne en su dieta semanal de tres a cuatro días, consumiendo el resto

de los días un máximo de 510 gramos de carne o de aves de corral. Mientras que un flexitariano experto asumiría una dieta vegetariana durante cinco días a la semana y comería alrededor de 255 gramos de carne y aves.

Cualquier persona podría hacer su propio plan de menús y eliminar, en primer lugar, la carne que consume con regularidad y sustituirla por vegetales (se puede elaborar espaguetis a la boloñesa con champiñones y setas troceados y rehogados en lugar de carne picada o cocinando legumbres el arroz...). A partir de aquí ya se puede experimentar con nuevas recetas vegetarianas.

Desde el web de **CONSUMER EROSKI** (www.consumer.es), el lector puede acceder al apartado específico de alimentación y dejarse guiar semana a semana por un año de menús ovolactovegetarianos que puede complementar con platos de carne o pescado de su gusto, y con más de 1.300 recetas ovolactovegetarianas y 500 recetas veganas, elaboradas exclusivamente con vegetales. //



Hortalizas, frutas, granos integrales, lácteos fermentados, especias y nuevas 'carnes' son los ejes de la dieta flexitariana