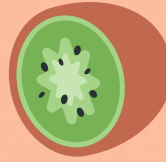


ALIMENTACIÓN VEGETARIANA PARA LA POBLACIÓN ESTUDIANTIL

**FABIAN ERNESTO QUIJANO
NORIEGA
MARÍA DAYANA SIERRA AYALA**

**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE
BUCARAMANGA
2019**

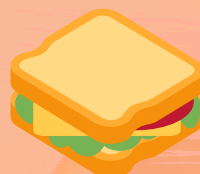
¿QUÉ ES SER VEGETARIANO?



Desde hace siglos muchas son las personas que decidieron eliminar de su dieta la carne de los animales, bien por razones de salud o bien por convicciones morales.

EVOLUCIÓN

En los últimos años, el vegetarianismo se ha convertido en una tendencia cada vez más extendida en la sociedad. Pero, ¿En qué consiste exactamente ser vegetariano? ¿Cuántos tipos hay? ¿Comen productos derivados de los animales?



CLASES DE VEGETARIANOS

Existen varias clases de vegetarianos dependiendo de los alimentos que incluyan o no en su dieta, desde los más estrictos a los menos.



La Unión Vegetariana Internacional (IVU), establece la siguiente clasificación de vegetarianos.

Vegetariano Lacto - ovo: Éste no come ni carnes, ni pescados pero incluye en su dieta productos animales como los huevos y los lácteos.

Vegetariano Lacto: Excluye todos los productos animales excepto los lácteos. De modo que no come ni carnes ni pescados ni huevos.

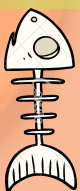
Vegano: Excluye de su dieta toda la carne procedente de mamíferos, aves, pescados, mariscos y productos animales como los lácteos o los huevos. No suelen incluir tampoco miel.



Semi-vegetariano: Es el vegetariano menos estricto ya que come productos vegetales, lácteos, huevos, aves y pescados. Lo único que no come es carne.

Frutariano: Se alimenta únicamente de frutas y frutos secos.

Crudívoro: Son personas que comen todo crudo. No cocinan ni calientan los productos que consumen. Su menú está formado por frutas, verduras, semillas y legumbres.





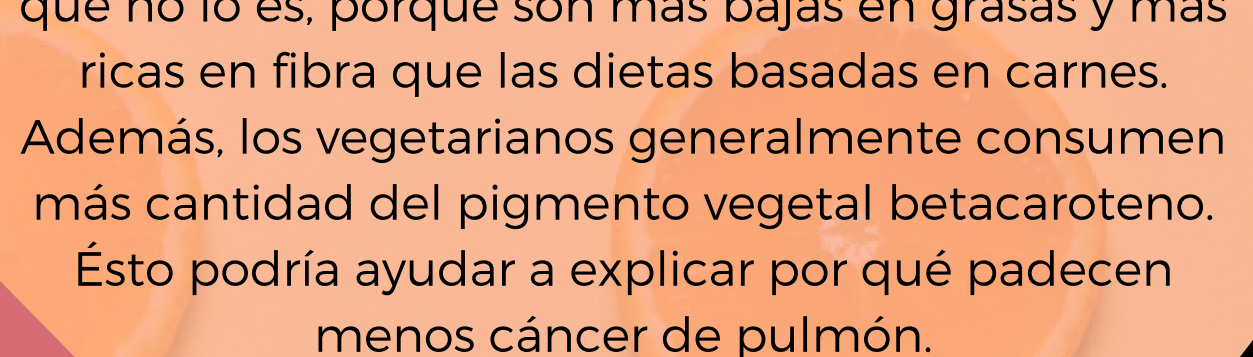
BENEFICIOS DE LA DIETA VEGETARIANA

-Beneficios para el corazón: Los vegetarianos poseen niveles de colesterol muy inferiores a quienes comen carne, La enfermedad cardíaca es poco frecuente entre los vegetarianos. Las comidas vegetarianas son bajas en grasas saturadas y generalmente contienen poco o ningún colesterol.

-Mejor presión sanguínea: Al tener menos sodio en la dieta, la presión sanguínea es más baja.

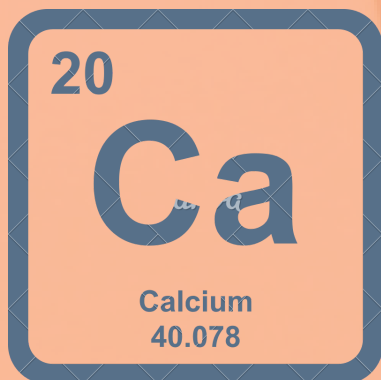
-Control de la diabetes: Numerosos estudios sobre la diabetes muestran que una dieta rica en carbohidratos complejos (que se encuentran sólo en alimentos vegetales) y baja en grasas es la mejor prescripción dietética para controlar la diabetes.

-Prevención del cáncer: Estudios epidemiológicos han demostrado que las tasas de cáncer de mama y de colon en población vegetariana es menor que la que no lo es, porque son más bajas en grasas y más ricas en fibra que las dietas basadas en carnes. Además, los vegetarianos generalmente consumen más cantidad del pigmento vegetal betacaroteno. Ésto podría ayudar a explicar por qué padecen menos cáncer de pulmón.



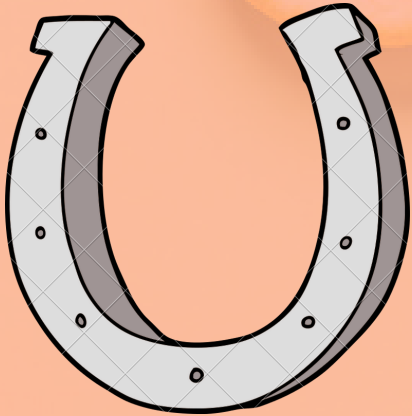
LOS NUTRIENTES EN LA DIETA VEGETARIANA

Proteína: Una buena elección son los productos de soja, como el renombrado tofu. También son recomendables las legumbres, frutos secos, cereales y semillas integrales. Pues son fuentes ricas en proteínas para el correcto balance e intercambio de las proteínas obtenidas en productos de origen animal.



Calcio: Los productos lácteos bajos en grasas son ricos en calcio. En el caso de ser vegetariano estricto hay productos sintéticos como fuentes de calcio: legumbres, leche enriquecida de soja, tofu (procesado con sulfato de calcio), y vegetales como la lechuga, espinacas, brócoli y acelgas. Las mujeres necesitan al menos 1.000 miligramos de calcio al día.

LOS NUTRIENTES EN LA DIETA VEGETARIANA



Hierro: Los cereales enriquecidos y las semillas integrales, vegetales de hoja verde como la lechuga, espinacas, acelgas son fuentes ricas de hierro. Las legumbres y los zumos de pasas son muy recomendables para iniciar una dieta vegetariana. Como recomendación, para incrementar la absorción de hierro es aconsejable consumir alimentos muy ricos en vitamina C, como los tomates.

Vitamina B-12: La mayor fuente se encuentra en los productos lácteos y los huevos. Los vegetarianos estrictos la pueden encontrar en cereales enriquecidos, productos de soja y en ciertos tipos de levadura. La ausencia de esta vitamina puede provocar enfermedades como la anemia o alteraciones en el sistema nervioso. Por ello, en muchas ocasiones se recomienda un suplemento vitamínico.



LOS NUTRIENTES EN LA DIETA VEGETARIANA



Zinc: Las semillas integrales, productos derivados de la soja, frutos secos y germen de trigo.



Vitamina D: Sintetizada cuando el cuerpo entra en contacto directo con la luz del sol, de esta manera satisface en gran parte sus necesidades de esta vitamina, no se encuentra presente en grandes cantidades en los alimentos. No obstante, los frutos secos, el aguacate o las algas, proporcionan una fuente precursora de la síntesis de vitamina D. Una exposición entre 5 y 15 minutos al día es lo recomendable.



Ácidos omega-3: Las principales fuentes son las nueces, avellanas, almendras y en especial las semillas de lino, estas se recomiendan ponerlas en remojo de 8 a 24 horas, molerlas para su posterior consumo.



Yodo: Presente en la sal marina y las algas marinas.

HAMBURGUESA DE LENTEJAS**INGREDIENTES**

- | | |
|-----------------------|------------------------------------|
| 2 Cebolla morada | 1 paquete de queso dambo en fetas |
| 6 Champiñones | 2 Paltas |
| 3 Ajos | 3 Limas |
| 3 Verdeo | 2 Morrones rojo |
| 2 latas de lentejas | 1 atado de cilantro |
| 4 cdas de Pan rallado | 1 Cebolla |
| 1 huevo | 2 chiles jalapeño |
| Ají molido | Queso crema |
| 1 atado de Perejil | Pan de hamburguesa |
| Pimentón | Batata (para acompañamiento frito) |
| Comino | |

PREPARACIÓN...

INSTRUCCIONES

1. Saltear en un poco de oliva: cebolla morada, champis, ajo y verdeo condimentando con sal y pimienta hasta que ablande. Dejar enfriar.
2. Procesar las lentejas ya cocidas y en un bowl unir con $\frac{3}{4}$ sal salteado de vegetales y condimentar con ajo molido, comino, pimentón y perejil.
3. Darle forma a la hamburguesa y llevar a dorar a una sartén bien caliente. Al darla vuelta agregar el queso por arriba.
4. Armar la hamburguesa con: Pan untado con salsa roja, hamburguesa, palta (con jugo de lima y cilantro), $\frac{1}{4}$ restante del salteado y el otro pan untado con mas salsa.
5. Para la Salsa roja: Quemar en una grilla las cebollas, los morrones y los chiles.
6. Llevar a una procesadora con un poco de oliva, sal y pimienta. Mezclar con queso crema para formar una consistencia cremosa.



PASTA ROLL RELLENA DE ESPINACAS Y RICOTA

INGREDIENTES

8 láminas de lasaña grande
4 tazas de espinaca fresca picada
2 ajos picados
350 gr. de ricota
1 taza de mozzarella rallada
80 gr. de nueces picadas

½ taza de parmesano rallado
1 huevo
2 cdas. de albahaca picada
Sal, pimienta y oliva
2 tazas de salsa de tomate espesa

PREPARACIÓN...



INSTRUCCIONES

1. Cocinar la pasta al dente según las instrucciones del paquete. Reservar.
2. En sartén con un poco de oliva rehogar los ajos, incorporar las espinacas picadas y cocinar por 2 minutos hasta que resulten blandas. Retirar del fuego y pasar a un bowl.
3. Unir lo del bowl con la ricota, la mozzarella, el parmesano el huevo, las nueces y la albahaca picada. Condimentar.
4. Bañar la superficie de una sartén apta para horno con la mitad de la salsa de tomate, rellenar generosamente los las láminas de pasta, enrollarlos y llevarlos sobre la salsa. Terminar con mas salsa y mas mozzarella rallada.
5. Tapar con aluminio y llevar a horno precalentado en 180° por unos 25 minutos. Retirar el papel aluminio y terminar gratinando los quesos unos 10 minutos mas.



SANDWICH DE ESPINACA**INGREDIENTES**

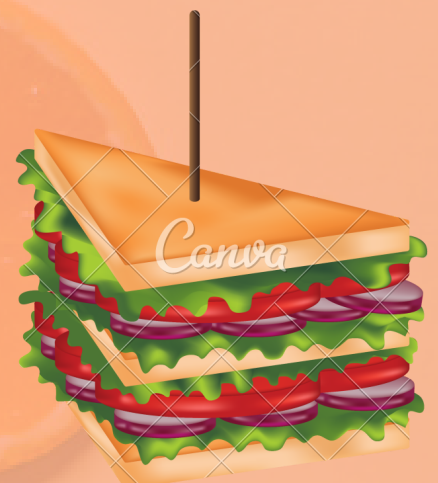
4 rebanadas de pan
de molde negro
1 atado de espinaca
limpia
1/2 taza de
mozzarella rallado
2 huevos

25 gr. de
manteca/mantequilla
1 cdita. de ajo en polvo
1 cdita. de ají molido
Sal y pimienta

PREPARACIÓN...

INSTRUCCIONES

1. Picar la espinaca limpia y llevar a cocinar 1 minuto en una sartén con una cucharada de manteca, agregar los huevos previamente batidos condimentados con sal, pimienta, ají molido y ajo en polvo.
2. Mover con cuchara de madera y cocinar hasta cocinar el huevo. Dejar enfriar.
3. Unir con la mozzarella rallada y armar los sandwich.
4. Dorar por ambos lados en un sartén con manteca.



LASAÑA DE VERDURAS**INGREDIENTES**

3 berenjenas
cortadas a lo largo
3 zucchini cortadas
a lo largo
1 cebolla picada
1 lt. de tomate
triturado
3 ajos picados
1
½ taza ricota

¼ de queso parmesano
3 tazas de mozzarella
rallada
2 cdas. de albahaca
picada
1 huevo grande
Sal, pimienta y oliva

PREPARACIÓN...

INSTRUCCIONES

1. En una sartén con un toque de oliva rehogar la cebolla y el ajo hasta transparentar. Agregar la salsa de tomate triturado, condimentar bien, agregar la albahaca picada y cocinar por 30 minutos.
2. Grillar los vegetales con un toque de oliva por 2 o 3 minutos por lado. Retirar sobre papel absorbente para eliminar el exceso de humedad.
3. En un bowl mezclar la ricota con el parmesano y el huevo hasta lograr una preparación homogénea.
4. En placa alta ir intercalando salsa, vegetales grillados, la mezcla de ricota y mozzarella hasta agotar los ingredientes (reservar un poco de mozzarella para más adelante).
5. Tapar con papel aluminio y cocinar en horno a 180^a precalentado por 30 minutos. Pasado ese tiempo quitar el papel aluminio y cocinar 20 minutos más.
6. Luego colocar mozzarella sobre la superficie y llevar 5 minutos hasta gratinar.



QUESADILLAS

INGREDIENTES

4 tortillas
150 gr. de queso
rallado ahumado
150 gr. de queso
cheddar rallado
125 gr. de queso
mozzarella
195 g de maíz dulce
200 gr. de frijoles
negros
1 aguacate maduro

2 tomates
1 chile rojo
1 cebolla de verdeo
Crema agria
Cilantro
Lima

PREPARACIÓN...



INSTRUCCIONES

1. Colocar la tortilla en la sartén.
2. Colocar la mitad del cheddar y el queso ahumado rallados, seguido por el queso mozzarella. Luego agregar la mitad del resto de los ingredientes; la mitad de los frijoles negros, la mitad del maíz, el aguacate, el tomate, unas rodajas de cebolla de verdeo y el chile si está utilizando, repetir con los mismos quesos y colocar otra tortilla en la parte superior.
3. Voltear y dorar la tortilla en el otro lado.
4. Repita con el resto de ingredientes para dos quesadillas con queso.
5. Servir con una cucharada de crema agria, hojas de cilantro y una rodaja de limón.



MILANESA DE BERENJENAS NAPOLITANAS

INGREDIENTES

2 berenjenas
grandes
150 gr de harina
3 huevos
500 gr de pan
rallado
8 cdas. de salsa de
tomate

300 ml de aceite
150 gr de jamón Cocido
150 gr de mozzarella
Orégano al gusto
Sal al gusto

PREPARACIÓN...



INSTRUCCIONES

1. Cortar las berenjenas a lo largo, de 1 cm de espesor. Dejar en colador con un toque de sal gruesa.
2. Lavar con agua, secar y pasar por harina, huevo y pan rallado.
3. Sobre cada milanesa colocar una cucharada de salsa de tomate, media feta de jamón y el queso mozzarella.
4. Llevar a gratinar al horno.
5. Espolvorear con orégano y servir.



RISOTTO DE QUINOA**INGREDIENTES**

1 taza de Quínoa
2 tazas de Agua
1 cda de Aceite de
Coco sin aroma y
sabor
1 taza de
Champiñón
portobello
1 taza de
Champiñón Blanco
2 Cebollines
2 cdtas de Tomillo
1/2 taza de Vino
Blanco (Sauvignon
o Chardonnay)

1 Zapallo
italiano/zucchini/calaba
cín
1 taza de Castañas de
Cajú crudas sin sal,
remojadas en agua por 2
hrs.
1 taza de Agua
1 cdta. de Sal de mar
Nuez moscada fresca
1 cebollín
1/4 Castañas de Cajú
crudas sin sal

PREPARACIÓN...

1. Remoja la quinoa previamente durante al menos 1 hora
2. Enjuaga y lava con abundante agua, hasta quitar todo el jaboncilo (saponina de la quinoa)
3. Cocina la quinoa con proporción 1:2, por cada taza de quinoa, 2 tazas de agua. A fuego lento durante 10-15 minutos hasta que absorba toda el agua
4. En un sartén, agrega un poco de aceite para saltear todos los ingredientes del relleno (excepto el vino) hasta que se doren
5. Agrega el vino blanco al sartén y reduce hasta que ya no quede vino
6. Para la salsa, pela y corta el calabacín y llévalo a una licuadora junto con el resto de ingredientes. Licuar hasta obtener mezcla cremosa, ajusta con más agua de ser necesario.
7. Lleva la salsa a una olla pequeña y lleva a fuego medio con precaución
8. En la olla de la quinoa, agrega la salsa de castañas y los vegetales del relleno para mezclar todo
9. Sirve en bowls y decora con castañas ralladas para simular el queso rallado



**PASTA CON RUCULA Y TOMATES
FRESCOS**

INGREDIENTES

500 gr de pasta
penne rigate

Rúcula

Tomates secos

Parmesano

Aceite de oliva

Sal y pimienta

PREPARACIÓN...



INSTRUCCIONES

1. Cocinar los fideos.
2. Incorporar la rúcula, los tomates secos y y el parmesano.
3. Condimentar con oliva, sal y pimienta.
4. ¡Disfrutar!

