

Así debe ser la cesta de compra vegana en el confinamiento

Publicado el: 27-04-2020

Legumbres, cereales y verduras deben ser la base de la dieta vegana

Si hace 30 años ser vegano y hacer la compra era todo un reto, a día de hoy esta situación se ha normalizado. Es fácil encontrar, en la mayoría de supermercados, productos especiales, como puede ser el **tofu, la soja texturizada o el seitán**. Pero, aun con facilidades, hacer una «compra vegana» siempre entraña alguna dificultad, y estas se ven maximizadas desde que comenzó el periodo de cuarentena derivado por la crisis del coronavirus en España.

Es por ello que muchas personas que siguen una dieta vegana han tenido algún **problema a la hora de encontrar ciertos productos**; ahora que debemos hacer la compra en el supermercado más próximo a nuestro domicilio, se encuentran con que no tienes acceso a algunos alimentos que utilizaban con regularidad.

Pero, aunque puede que la dieta se vuelva un poco más monótona, no es difícil hacer una buena compra, que supla todas nuestras necesidades nutricionales si seguimos una dieta vegana, aun en tiempos de confinamiento. Cristina Casado, nutricionista de la Unión vegetariana española (UVE) y colaboradora de ProVeg España, nos da consejos para hacer una «lista de la compra vegana» lo más completa posible.

Tres básicos imprescindibles

La nutricionista destaca **tres grupos de alimentos** que resultan pilares siempre, y especialmente en este caso: las legumbres, los cereales, y las frutas y verduras.

En primer lugar, las **legumbres** son esenciales en la lista de la compra, ya que, ahora que debemos salir lo mínimo posible de casa, estos alimentos son no perecederos y duran mucho, por lo que son perfectos. También la profesional explica que podemos optar por las legumbres ya cocidas, que vienen en conserva. «No solo hablamos de lentejas, garbanzos, alubias o opciones más comunes, también podemos comprar pasta preparada a base de legumbres, soja texturizada o la harina de garbanzo», comenta Cristina Casado. La importancia de las legumbres para la dieta reside en que, son un **alimento completo que nos aporta multitud de nutrientes**, proteínas y grasas saludables, todos esenciales en cualquier dieta.

En el caso de los **cereales**, la nutricionista explica que, más allá de la pasta y el arroz, también podemos optar por el cuscús, la quinoa o la avena. Comenta que, aunque el pan se puede congelar, es más complicado de conservar durante estos días, por lo que no es una de las prioridades.

«En el caso de las **frutas y verduras**, aunque siempre cuesta un poco comerlas, ahora debemos seguir esforzándonos», explica Cristina Casado, que recomienda comprar verduras congeladas durante estos días. «Las frescas duran poco; las congeladas no solo aguantan más, sino que vienen ya cortadas y preparadas», dice. Asimismo, recuerda que podemos optar por verduras en conserva que, «aunque estén un poco demonizadas», ya que se presupone que están muy

procesadas, realmente tienen un nivel de procesamiento bajo.

En el caso de las verduras, ya que es un poco más complicada su conservación, recomienda **comprar frutas como las naranjas** o la piña, que no solo nos aportan vitamina C –debemos reforzar su consumo estos días–, sino que también aguantan bastante tiempo en la nevera.

Las legumbres como sustituto

Uno de los problemas que han encontrado las personas que llevan una dieta vegana es que, al tener que acudir al supermercado más cercano, no encuentras productos como el tofu o el seitán. En estos casos, la nutricionista anima a la gente a «**ser más creativos**». «Vamos a estar más limitados a nivel de opciones para variar, pero no vamos a tener ninguna limitación nutricional». Por ello, Cristina Casado recomienda **buscar recetas nuevas**, y da consejos, como por ejemplo, sustituir en los platos en los que utilizamos con normalidad la soja texturizada (como una boloñesa, o una hamburguesa) por lentejas.

«Si queremos hacer un revuelto pero no tenemos tofu, podemos sustituirlo por **harina de garbanzo**. También, tras ponerlas en remojo, las alubias blancas trituradas pueden ser una opción», recomienda. Asimismo, aunque explica que las [bebidas vegetales](#) prácticamente se encuentran en cualquier supermercado, comenta que también podemos prepararlas en casa con crema de frutos secos, como de cacahuete o tahini, o con avena y soja.

Por último, la nutricionista da ideas (y opciones) para que también podamos disfrutar de una opción vegana de aperitivos y snacks. «Podemos comprar aceitunas, pepinillos, altramuces, cebolletas... en general **todos los encurtidos**, así como frutos secos», comenta. También, comenta la opción de comprar (o preparar en casa) hummus, guacamole o sobrasada vegana (que se prepara con pipas de girasol y tomate seco).

Si lo que buscamos es algo dulce, Cristina Casado comenta que podemos comprar chocolate negro, dátiles, helados con base de plátano o, por ejemplo, crema de cacahuete.

Fuente: <https://netsaluti.com>