

A2.25.1 La dieta vegana



Una **dieta vegana** può essere **bilanciata** e dare abbastanza energia anche a chi fa sport. L'energia viene spesso da **cereali, legumi** e frutta secca. Le proteine ci sono anche nella soia, ma a volte *bisogna* mangiarne un po' di più rispetto a una dieta onnivora, perché il valore biologico è più basso. Le carenze più frequenti riguardano la vitamina B12, il ferro e gli omega-3, *che* a volte richiedono integrazione.

1. Da quali alimenti arriva soprattutto l'energia in una dieta vegana?
 - a. Da dolci e bibite zuccherate
 - b. Solo da verdura cruda
 - c. Da cereali, frutta secca e legumi
 - d. Solo da carne e pesce
2. Perché con una dieta vegana può essere necessario mangiare più proteine?
 - a. Perché la soia è sempre vietata
 - b. Perché le proteine vegetali hanno un valore biologico un po' più basso
 - c. Perché nella dieta vegana non esistono proteine
 - d. Perché i cereali non si possono mangiare ogni giorno
3. Quali carenze sono indicate come le più comuni?
 - a. Potassio, magnesio e vitamina A
 - b. Vitamina C, calcio e acqua
 - c. Vitamina D, sale e zucchero
 - d. Vitamina B12, ferro e omega-3

1-c 2-b 3-d

2. Leggi il dialogo e rispondi alle domande.

Giuseppe: Buongiorno dottoressa, sto pensando di passare a una dieta vegana e vorrei sapere se posso avere un piano adatto alle mie esigenze.

Nutrizionista: Certo. Mi dica com'è la sua routine e quali abitudini alimentari ha adesso.

Giuseppe: In questo periodo mangio un po' a caso: salto spesso il pranzo perché ho fretta e poi ceno molto tardi.

Nutrizionista: Capisco. Proviamo a stabilire insieme una routine più regolare.

Giuseppe: Inoltre vado a correre ogni giorno dopo il lavoro, quindi ho bisogno di energia.

Nutrizionista: Allora possiamo elaborare un piano semplice che combini cereali, legumi e verdure, per esempio zucchine e spinaci.

Giuseppe: Va bene. Come posso organizzare il pranzo quando resto in ufficio tutto il giorno, per non saltarlo più?

Nutrizionista: Può portare riso con verdure oppure una bowl fredda con legumi e spinaci, così puoi mangiarla anche senza riscaldarla.

Giuseppe: Perfetto. E posso portare anche uno spuntino per il pomeriggio?

Nutrizionista: Certamente: direi frutta secca o frutta fresca, come mele o fragole.

Giuseppe: Ottimo. E in caso vanno bene anche delle barrette energetiche vegane?

Nutrizionista: Sì, ma è meglio preferire la frutta. E non dimentichi di idratarsi: è molto importante.

Giuseppe: Va bene, la ringrazio. Allora aspetto una sua email con il nuovo piano alimentare.

Nutrizionista: Certo, glielo mando oggi. Mi raccomando, cerchi di seguirlo e di mantenere una routine più regolare.

1. Perché Giuseppe vuole un piano alimentare vegano?

- | | |
|--|--|
| a. Perché la nutrizionista gli ha detto di diventare vegetariano | b. Perché mangia solo tonno e carne di pollo e vuole cambiare |
| c. Perché vuole perdere peso velocemente senza fare sport | d. Perché corre ogni giorno dopo il lavoro e ha bisogno di energia |

2. Quale soluzione propone la nutrizionista per il pranzo in ufficio?

- | | |
|--|--|
| a. Tonno in scatola con maionese, perché è più salutare | b. Solo insalata e niente cereali, per essere più bilanciato |
| c. Una bowl fredda con legumi e spinaci, da mangiare anche senza riscaldarla | d. Un panino con carne di pollo e una bibita zuccherata |

1-d 2-c