

PASAIA LEZO LIZEOA	LAGUNTZA PLANA VIII OBO LAK BEG AFARIRAKO	Ber. 0 2026.02
INAL CONSULTORES S.L.	GIDA GUÍA PARA LAS CENAS DIETA OVO LACTO VEGETARIANA	Orria 1 / 4

AFARI OBO-LAKTO-BEGETARIANOENTZAKO JARRAIBIDEAK / GUÍAS PARA LAS CENAS OVO-LACTO-VEGETARIANAS

Familiei jakinarazi zaie dieta obo lakto begetariano osoa behar bezala planifikatuta ez badago ondorio kaltegarriak izan ditzakeela seme-alaben osasunean, hazkunderan eta garapenean, eta, beraz, ***komeni dela pediatra edo espezialista bat gainbegiratuta edo kontrolpean egotea, eta batzuetan zenbait nutrizio-osagarri erabili behar izango da.***

Eguerdian zerbitzatutako menuak kontuan hartuta, afaria osatuko da, honako aukera hauek kontuan hartuta:

Eguerdian baldin bada	izan	Afarian izango da
Lekariak		Arrautza, zerealak (garia, oloa, kinoa, seitana), eta/edo barazkiak (aza-aza, aza, aza berde kizkurra, aza txinatarra, azalorea, brekola) eta errukula eta/edo berroak dituzten entsaladak.
Barazkiak entsaladak	eta	Arrautza, lekaleak (soja, ilarrak, tofua, Tempeh, hummus) eta/edo zerealak (garia, oloa, kinoa, seitana)
Arroza edo pasta		Arrautza, lekaleak (soja, ilarrak, tofua, Tempeh, hummus) eta/edo barazkiak (aza-aza, greloak, aza berde kizkurtua, aza txinatarra, azalorea, brekola) eta errukula eta/edo berroak dituzten entsaladak

Oharra: Guztira, egunean arrautza bat baino gehiago ez eguerdian eta afaria kontuan izanda.

Dieta obo-lakto-begetarianoetarako plater alternatiboen elaborazioa aberastu egingo da, honako elikagai hauek sartuz:

- Haziak (Txia, lihoa, sesamoa)
- Txanpiñoiak eta perretxikoak
- C bitamina ematen duten barazki gordinak eta fruta gordinak: zitrikoak eta piperrak.

Etxeetan zereal integral batzuk sartzea gomendatzen da, eta bai beraien bai lekaleen elaborazioari dagokienez, komenigarria da egosi aurretik beratze luze bat egitea.

Komenigarria da, halaber, dietan honako hauek sartzea:

- Fruitu lehorrak (almendrak, intxaurrak, anakardoak, pistatxo-pikuak, datilak)
- Lekale lehorrak (kakahueteak)

Elikagai horiek ez dira sartzen Lizeoko menuan, eztarrian trabak ez jartzeko eta alergiak izateko arriskuak murrizteko.



PASAIA LEZO LIZEOA	LAGUNTZA PLANA VIII OBO LAK BEG AFARIRAKO	Ber. 0 2026.02
INAL CONSULTORES S.L.	GIDA GUÍA PARA LAS CENAS DIETA OVO LACTO VEGETARIANA	Orria 2 / 4

Kontuan hartu beharreko beste alderdi batzuk

Proteinak	Proteinak Haragiaren eta arrainaren ordeztuz: Lekale tradizionalak, ilar freskoak eta kakahueteak barne, fruitu lehorrak (almendrak, pistatxoak, anakardoak, etab.), haziak, seitana ¹ , tempeh ² , tofua, soja-esnea/jogurtak, arrautzak, esnekiak, eta zereal batzuk (garia, oloa eta kinoa).
Gantzak	Dieta begetarianoen arazo potentzial bat omega 6 (azido linoleikoa) gantz-azido gehiegi izatea da, omega 3 (azido linolenikoa) gantz-azidoen detrimentuoa; hori konpentsatzeko intxaurrak, haziak/liho-olioa, xi-haziak, soja-produktuak eta hosto berdeko barazkiak kontsumitzea gomendatzen da.
Burdina	Dieta begetarianoen funtsezko puntua dietak xurgatzea da: dieta orojaleen % 1-20 eta % 20-25 artean. Xurgatzea sustatzeko, azido askorbikoaren (C bitamina), lekaleen eta hartzitutako ogien (masa amakoak) kontsumoa areagotzea, ahal dela aldi berean. Xurgapena murrizten duten edarien kontsumoa mugatzea: kafea, kakaoa, tea edo tanino eta pollifenol asko dituzten beste infusio batzuk.
Kaltzioa	Esnekiak, Ca-tan aberastutako edariak, Ca-n aberatsak diren barazkiak eta oxalato gutxi dutenak (aza-aza-aza, grelo-aza, aza berde erreizatua, aza-aza txinatarra, brekola, berroak eta errukula), lekaleak, tofua, frutak (zitrikoak bereziki), fruitu lehorrak eta haziak (almendrak, sesamoa, pikuak, txia, datilak, etab.). Espinakak eta zerbak, Ca-n aberatsak diren arren, oxalatoetan ere aberatsak dira.
Zinca	Landare-elikagaietan animalietan baino kontzentrazio txikiagoan dago. Hauek dira ardi-lakto-begetarianoen iturri onenak: esnekiak, fruitu lehorrak, haziak, lekaleak eta zerealak, bereziki oloa eta kinoa. Zereal integralen, lekaleen eta hazien fitoek oztopatu egin dezakete haien xurgapena, baina horien beratze luzeak eta legamia amarekin egindako ogiaren hartzidurak murriztu egiten dute interferentzia hori.
Iodoa	Iodo iturriak: esnekiak, gatz iodatua, nori bezalako itsas algak, dulsea, itsasoko espagetia eta wakamea. ³
D Vitamina	Gizakientzako ekarpenik handiena eguzki-argia da. Arrainaz gain, elikagai gutxi dituzte D. Perretxikoak eta txanpiñoiak, merkaturatu aurretik argi ultramorearen eraginpean egon direnak. D. bitamina sintetizatzen dute. Perretxiko horietako 50 g-ko anoa batek beharrak ase ditzake. Batzuetan gehigarri bat gomendatzen da, bereziki neguan..
B12 Vitamina	Animalia-jatorriko elikagaietan bakarrik aurkitzen da modu naturalean. Arrautzek eta esnekiek bitamina horren kantitate txikiak dituzte, baina baliteke bitamina horren maila optimoak mantentzeko nahikoa ez izatea.

¹ Seitana: gariaren glutena oratuta eta egosita lortzen den landare-produktua. Ez da zeliakoentzat egokia.

² Tempeh: soja-babak bloketan hartzitzean lortzen da, gero xerrak edo takoak zatitzeko. Thailandiar jatorria

³ Alga batzuk saihestu egin behar dira iodo gehiegi dutelako: konbu, hijiki eta arame algak.

PASAIA LEZO LIZEOA	LAGUNTZA PLANA VIII OBO LAK BEG AFARIRAKO	Ber. 0 2026.02
INAL CONSULTORES S.L.	GIDA GUÍA PARA LAS CENAS DIETA OVO LACTO VEGETARIANA	Orria 3 / 4

Se recuerda a las familias que si el conjunto de la dieta ovo lacto vegetariana no se encuentra adecuadamente planificada, puede tener consecuencias negativas en la salud, crecimiento y desarrollo de sus hijos, por lo que ***conviene que se encuentren bajo supervisión o control un pediatra o especialista y en ocasiones puede ser necesario recurrir a ciertos complementos nutricionales.***

Teniendo en cuenta los menús servidos al mediodía se complementarán a la cena teniendo en cuenta las siguientes opciones:

Si al medio día se ha servido	La cena consistirá en
Legumbre	Huevo, cereales (trigo, avena, quinoa, seitán), y/o verduras (repollo, berza, grelos, col verde rizada, col china, coliflor, brécol) y ensaladas que contengan rúcula y/o berros.
Verduras y ensaladas	Huevo, legumbres (soja, guisantes, tofu, Tempeh, hummus), y/o cereales (trigo, avena, quinoa, seitán).
Arroz o pasta	Huevo, legumbres (soja, guisantes, tofu, Tempeh, hummus) y/o verduras (repollo, berza, grelos, col verde rizada, col china, coliflor, brécol) y ensaladas que contengan rúcula y/o berros

Nota: En total no más de un huevo al día teniendo en cuenta el menú del mediodía y de la cena.

La elaboración de los platos alternativos para las dietas ovo-lacto-vegetarianas se enriquecerán añadiendo:

- Semillas (Chía, lino, sésamo)
- Champiñones y setas
- Hortalizas crudas y frutas crudas que proporcionen vitamina C: cítricos y pimientos.

Se recomienda en el hogar incluir algunos cereales integrales, y tanto en su elaboración como en la de las legumbres, es conveniente someterlos previo a su cocinado a un remojo prolongado.

Resulta conveniente así mismo incorporar a la dieta:

- Frutos secos (almendras, nueces, anacardos, higos pistachos, dátiles)
- Legumbres secas (cacahuets)

Estos alimentos no se incorporan en el menú del Lizeo para minimizar los riesgos de atragantamiento y de alergias.

PASAIA LEZO LIZEOA	LAGUNTZA PLANA VIII OBO LAK BEG AFARIRAKO	Ber. 0 2026.02
INAL CONSULTORES S.L.	GIDA GUÍA PARA LAS CENAS DIETA OVO LACTO VEGETARIANA	Orria 4 / 4

Otros aspectos a tener en cuenta:

Proteínas	Sustituir la carne y el pescado por: Legumbres tradicionales, incluídos los guisantes frescos y cacahuets, frutos secos (almendras, pistachos, anacardos, etc), semillas, seitán ⁴ , tempeh ⁵ , tofu, leche/yogures de soja, huevos, lácteos, y algunos cereales (trigo, avena y quinoa).
Grasas	Un problema potencial de las dietas vegetarianas es que contengan un exceso de ácidos grasos omega 6 (ácido linoleico (LA)), en detrimento de ácidos grasos omega 3 (ácido linolénico (ALA)); para compensarlo se recomienda consumir nueces, semillas/aceite de lino, semillas de chía, productos de soja y verduras de hoja verde.
Hierro	El punto clave en las dietas vegetarianas es su absorción: entre el 1-20% frente al 20-25% de las dietas omnívoras. Para potenciar su absorción, incrementar el consumo a ser posible concomitantemente de ácido ascórbico (Vitamina C), legumbres, panes fermentados (de masa madre). Limitar el consumo de bebidas que disminuyen su absorción: café, cacao, té u otras infusiones con elevado contenido en taninos y polifenoles.
Calcio	Se proporciona a base de lácteos, bebidas enriquecidas en Ca, verduras ricas en Ca y bajas en oxalatos (repollo, berza, grelos, col verde rizada, col china, brécol, berros y rúcula), legumbres, tofu, frutas (especialmente cítricos), frutos secos y semillas (almendras, sésamo, higos, chía, dátiles, naranjas, etc). Las espinacas y acelgas, aunque son ricas en Ca, también lo son en oxalatos.
Zinc	En los alimentos vegetales se encuentra en menor concentración que en los animales. Las mejores fuentes para ovo-lacto-vegetarianos son: lácteos, frutos secos, semillas, legumbres y cereales, especialmente avena y quinoa. Los fitatos de cereales integrales, legumbres y semillas pueden interferir su absorción, pero su remojo prolongado, y el fermentado de pan con levadura madre reducen dicha interferencia.
Iodo	Fuentes de iodo: lácteos, sal iodada, algas marinas como la nori, dulce, espagueti de mar y wakame. ⁶
Vitamina D	El mayor aporte para los humanos es la luz solar. Pocos alimentos aparte del pescado tienen niveles significativos de vitamina D. Setas y champiñones que han sido expuestos a luz ultravioleta antes de ser comercializados sintetizan vitamina D. Una ración de 50 g de estas setas puede cubrir las necesidades. En ocasiones se recomienda un suplemento especialmente durante el invierno.
Vitamina B12	Solo se encuentra de manera natural en alimentos de origen animal. Huevos y lácteos contienen pequeñas cantidades de esta vitamina, pero podría no ser suficiente para mantener unos niveles óptimos de esta vitamina.

⁴ Seitán: producto vegetal obtenido de amasar el gluten del trigo y cocerlo. No es apto para celíacos.

⁵ Tempeh: se obtiene al fermentar habas de soja en bloques que luego trocean en filetes o tacos. Origen tailandés.

⁶ Algunas algas deben ser evitadas por contener excesiva cantidad de iodo: algas konbu, hijiki y arame.

