

¿Qué es la comida crudivegana (Raw Food)?



Conocido en Estados Unidos como el Raw Food (comida cruda), esta tendencia se quiere adueñar¹ de todas las cocinas para que abandonen el fuego.

Los alimentos base para los crudiveganos son: frutas, verduras, algas, frutos secos y semillas producidos por la naturaleza y sin procesar.

Esta alimentación combate enfermedades como: la diabetes, la obesidad, el colesterol malo, y las enfermedades cardiovasculares

Las verduras que se tienen que cocinar para que puedan ser digeridas por el organismo son consumidas por los crudiveganos de maneras alternativas. Por ejemplo la berenjena cruda es tóxica, pero una manera segura de consumirla por los crudiveganos es cortándole en cuadros y dejándola en agua por una noche para evitar cualquier tipo de dolor o alergia.

Otras verduras como la espinaca, las acelgas² y el calabacín son conocidas por ser cocinadas para potenciar sus nutrientes. Sin embargo, los crudiveganos prefieren tomarlos en batidos, o comerlos en su estado natural para evitar utilizar al máximo los fogones³ y las cocinas eléctricas que afectan en en proporciones menores al medio ambiente.

En Reino Unido, por ejemplo, en la última década, el número de personas que se han hecho veganas se ha incrementado en un 350%.

“Renunciar a las carnes, huevos, y alimentos cocidos alejan a las personas de las vitaminas B12, Hierro, Calcio y ácidos grasos como el Omega 3” afirma a la BBC el director de la Sociedad Española Dietética y Ciencias de la Alimentación Jesús Román.

Si le interesa hacer una dieta a base de sólo frutas y verduras tenga en cuenta que no podrá consumir ningún cereal sin germinar (lentejas, frijoles, garbanzo), ni alimentos que tengan concentración de almidón.

Para comenzarla se recomienda hacer una mezcla de frutas dulces (banano), vegetales grasos (aguacate), hortalizas (lechuga). Luego cuando esté acostumbrado, puede añadir frutas ácidas (kiwi), legumbres (soja) y frutos secos (almendras).

http://revistadiners.com.co/gastronomia/38838_la-comida-crudivegana/

SECTION EUROPEENNE : ESPAGNOL					
BACCALAUREAT PROFESSIONNEL : Secteur hôtellerie restauration					
Session	Sujet n°	Préparation	Durée	Coefficient	Page
2017	4	0h20	0h10	1	1 sur 2

Vocabulario :

1. Aduñarse : s'empärer
2. Las acelgas : les blettes
3. Los fogones : les fourneaux

Orientaciones para el comentario :

1. Identificar y presentar el documento
2. A partir de los elementos importantes del documento define la comida crudivegana
3. Explica cuáles son los beneficios de esta alimentación para la salud.
¿Cuáles son los inconvenientes ?
4. ¿Qué piensas de esta alimentación ?

SECTION EUROPENNE : ESPAGNOL					
BACCALAUREAT PROFESSIONNEL : Secteur hôtellerie restauration					
Session	Sujet n°	Préparation	Durée	Coefficient	Page
2017	4	0h20	0h10	1	2 sur 2