

# Cinco cosas que puede que no conozcas de la Alimentación Vegetariana:



Información brindada por profesional en Nutrición Dra.  
Melissa Hidalgo Jiménez, Cód.2993

# Alimentación vegetariana



**La alimentación vegetariana se define como la alimentación que reduce o elimina el consumo de alimentos de fuente animal.  
Se fundamenta en el respeto a la vida animal.**

# Alimentación vegetariana: conceptos generales



Es segura, saludable y adecuada para cualquier etapa de la vida.



Se puede aumentar masa muscular, consumiendo proteína de origen vegetal.



Cubre nutrientes de la alimentación, excepto la vitamina B12 (suplementar).



Se deben incluir alimentos ricos en ácidos grasos esenciales como chía y linaza activada.



Se basa en consumo de leguminosas, frutos secos, cereales integrales, frutas, vegetales y semillas.



# Tipos de vegetarianismo

## Vegano

Consumo de alimentos únicamente provenientes de plantas.

## Vegetariano

Consumo de vegetales, huevos, leche y sus derivados, miel y gelatina.

## Lacto-vegetariana

Consumo de vegetales, leche y sus derivados.

## Lacto ovo-vegetariana

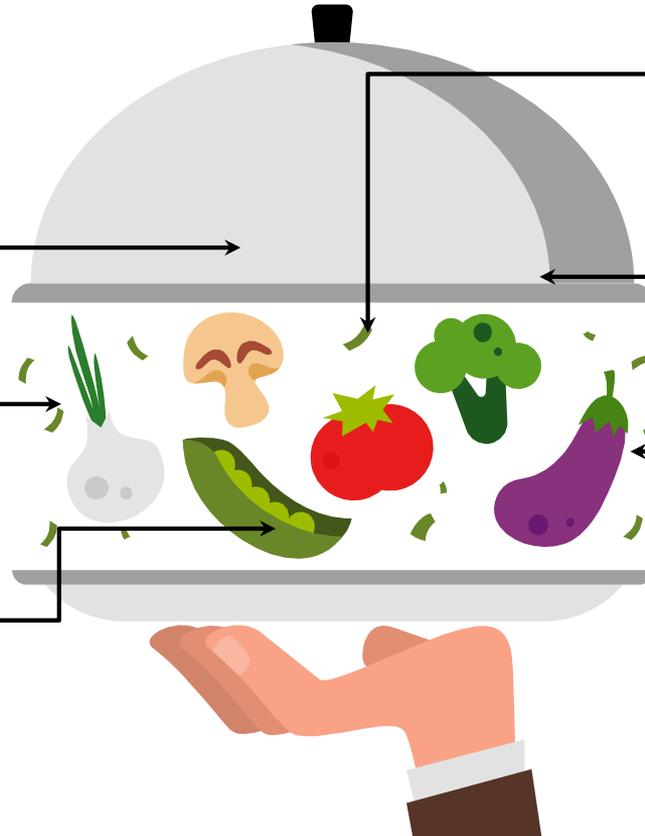
Consumo de vegetales, leche y sus derivados y huevo.

## Ovo-vegetariana

Consumo de vegetales y huevo.

## Pescetarianismo

Consumo de vegetales y pescado.



# INCLUSIÓN NECESARIA EN LA ALIMENTACIÓN VEGETARIANA-VEGANA

Vitamina B12

Hierro

Vitamina D

Calcio

Ácidos grasos  
Omega3

Zinc

Se debe  
suplementar

Consumir leguminosas vegetales de hoja verde oscuro y alimentos ricos en vitamina C (limón a todo) para mejorar su absorción

Consumir tofu, bebida de arroz enriquecida y exposición segura al sol 15 minutos al día

Consumir leguminosas, puerros, salvado de avena, rúcula, brócoli, repollo, coliflor, kale, frutos secos, semillas, ajonjolí, semillas de amapola, almendras, avellanas.

Consumir soya, nueces, linaza, chía (aceites).

Consumir germen de trigo, frutos secos, leguminosas, tubérculos.



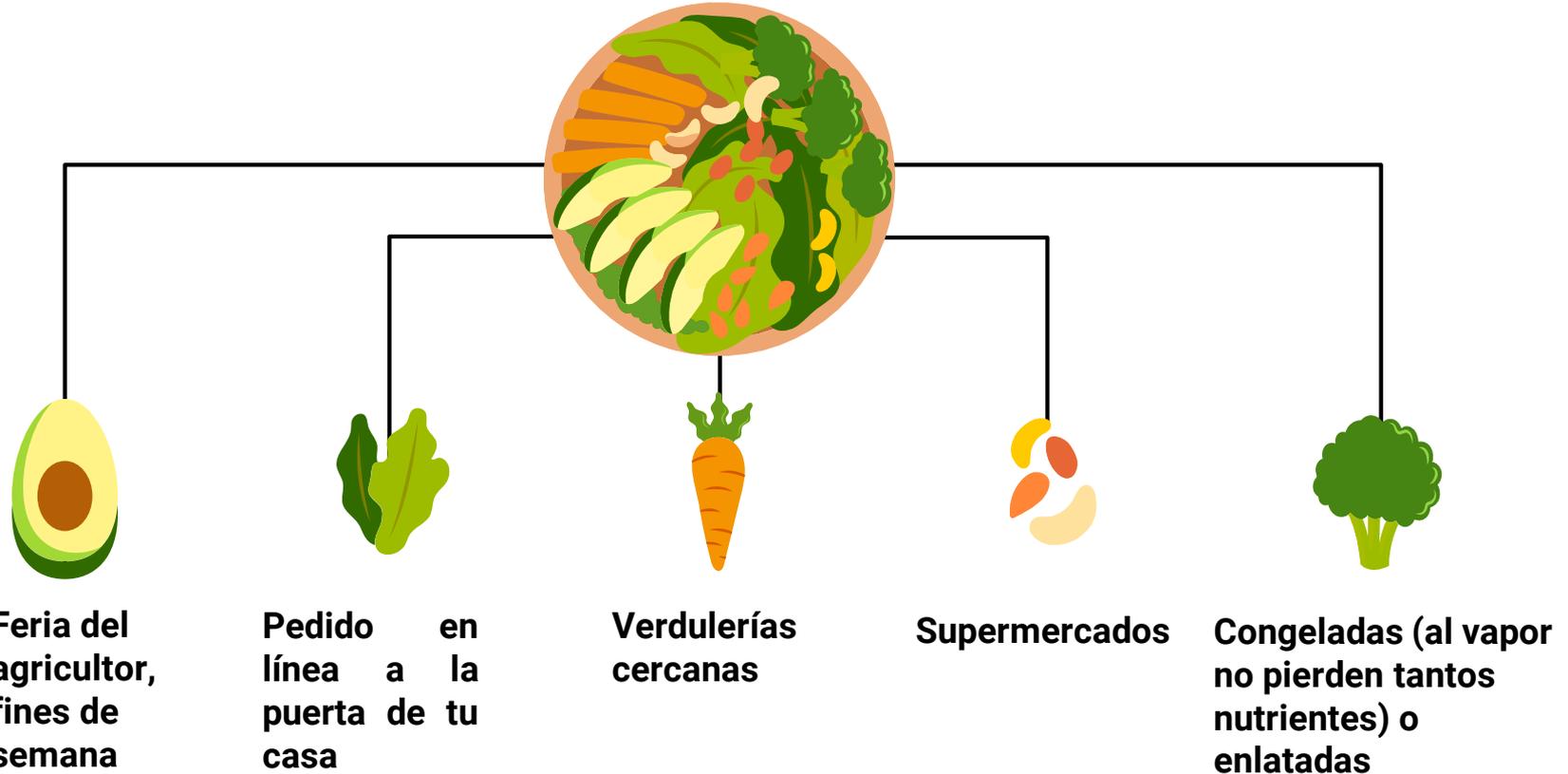
# ¿Cómo mejorar la absorción de nutrientes?

El remojar los frijoles y garbanzos, hidrata los granos, reduce el tiempo de cocción, mejora la disponibilidad de los nutrientes y favorece su digestión.

Germinar las semillas (lentejas, garbanzos, maíz, quinoa, ajonjolí, arroz integral), remojarlas una noche, mantenerlas húmedas en un colador tapado hasta que broten, en 4 a 5 días estarán listas para comer.



# Frutas, vegetales y verduras: ¿dónde podemos conseguirlas?



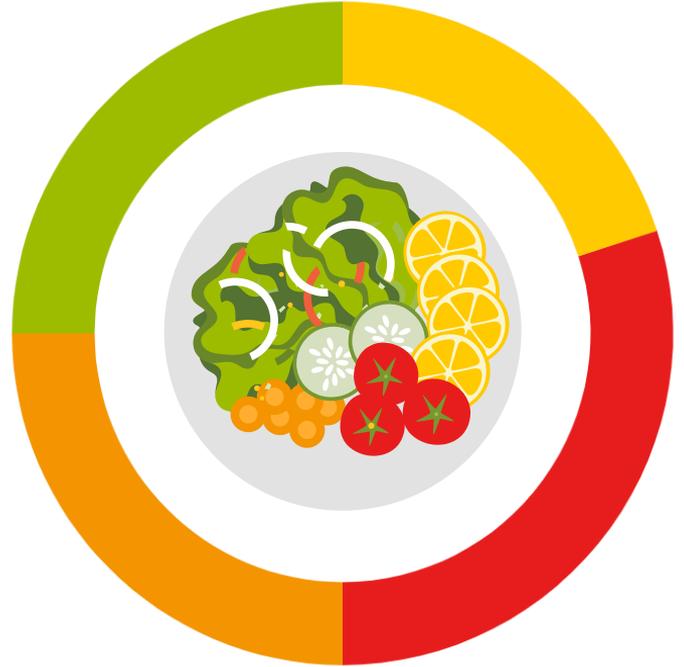
# Cómo conservar las frutas, verduras y vegetales

## Vegetales (mayor cantidad de agua) y frutas:

- Lavar con agua, secar bien (reduce el crecimiento de microorganismos) y refrigerar
- Mantener las frutas listas para comer, picadas en recipientes
- Envolver las hierbas en papel o bien almacenarlas en frascos con un poco de agua en sus raíces para preservarlas frescas

## Verduras (mayor cantidad de almidón):

- Mantener a temperatura ambiente, secar y lavar justo antes de preparar.
- Procure no eliminar la cáscara en el caso de la papa, camote y tiquizque, ya que ésta brinda vitaminas y aporta fibra.



# Semillas

**Tenga a la mano siempre semillas de (fuente de Omega):  
Lino-Linaza, Chía, Calabaza, Ajonjolí-Sésamo y Girasol.**



**¿Dónde comprar semillas?**

En los supermercados, en el área de alimentos orgánicos, sin gluten o en tiendas a granel.

**¿Cómo consumir las semillas?**

En ensaladas, en preparación de panes, en batidos, en bowls, remojadas (para sustituir huevo en recetas).

# Características de las semillas

Semilla	Valor nutricional	Consumo	Cantidad diaria recomendada
Semillas de lino/Linaza	Alto contenido de fibra, ayudan a reducir el colesterol, ácido alfa-linolénico potente antiinflamatorio.	Ensaladas Batidos Panes Trituradas (libera lignanos-mejora el colesterol)	1 cucharada sopera
Semillas de Chía	Proteína de alto valor biológico, contiene hierro, calcio, magnesio, omega 3, fuente de fibra.	Ensaladas Batidos Remojadas (sustituto huevo)	1 cucharada sopera
Semillas de calabaza	Fuente de proteínas Vitamina B Zinc, triptófano (mejora serotonina-ánimo)	Pastelillo, pancake, queque Triturar en batidos	½ taza=125g
Sésamo/Ajonjolí	Manganeso, cobre, calcio, magnesio, hierro, fósforo y zinc. Contiene lignanos que ayudan a reducir el colesterol.	Ensaladas Panes Batido licuado Bowls Tahini (pasta hecha con ajonjolí o sésamo molido)	¼ taza=75g
Semillas de Girasol	Vitamina E, magnesio, fitoesteroles que ayudan a reducir el colesterol.	Batidos Ensaladas	¼ taza=75g

# Leguminosas: frijoles, garbanzos, lentejas



- Buena fuente de proteína
- Son saciantes
- Se complementan con cereales
- Fuente de fibra que reduce la absorción del colesterol
- Función prebiótica, aporte de vitaminas y minerales



- Son de bajo costo no son perecederas
- Se pueden almacenar por mucho tiempo



Se pueden consumir en hummus, en ensaladas, con vegetales, bases para tortas, en cremas y como complemento de purés para espesar

**Para evitar las molestias intestinales (gases),  
producidas por las leguminosas:**



- **Modere la cantidad, en tanto la microbiota se va adaptando a la cantidad de fibra**
  - **Añada especies como el comino y romero**
  - **Triture o muele para facilitar su digestión**

- **Cocine bien y congele**
- **Remoje la noche anterior (las lentejas no requieren tanto tiempo de remojo), al día siguiente elimine el agua y cocine (, en olla convencional luego de hervir entre 30-40min, en olla de presión reduce a la mitad el tiempo de cocción)**
- **Reserve las legumbres cocidas en porciones y descongele solo lo que necesite**

# Especies para dar sabor



**1**

Las especias potencian el sabor de la comida y brindan color

**2**

Guarde las especias en un lugar fresco, seco, lejos de la luz solar, bien ventilado y a la vista

**3**

Prefiera los frascos de vidrio bien cerrados para mantener sus compuestos aromáticos

**4**

Consuma las especias naturales, secas, molidas y que no contengan aditivos.

**5**

Evite humedecerlos con los utensilios de cocina, la humedad los estropea.

Son especias: el ajo, cúrcuma, orégano, tomillo, pimienta, laurel, albahaca, curry, canela, jengibre, romero, cardamomo, mostaza, paprika, estragón, nuez moscada, entre otras

# EL PLATO PARA COMER VEGANO Y SALUDABLE

Usa preferentemente aceites vegetales sin refinar, prioriza el uso del Aceite de Oliva Virgen Extra (AOVE).

Usa también semillas de chía, lino o sésamo.

Mientras más vegetales y mayor variedad, mejor.

Prioriza siempre que sea posible el consumo de frutas y verduras de temporada.

Coma muchas frutas de todos los colores.

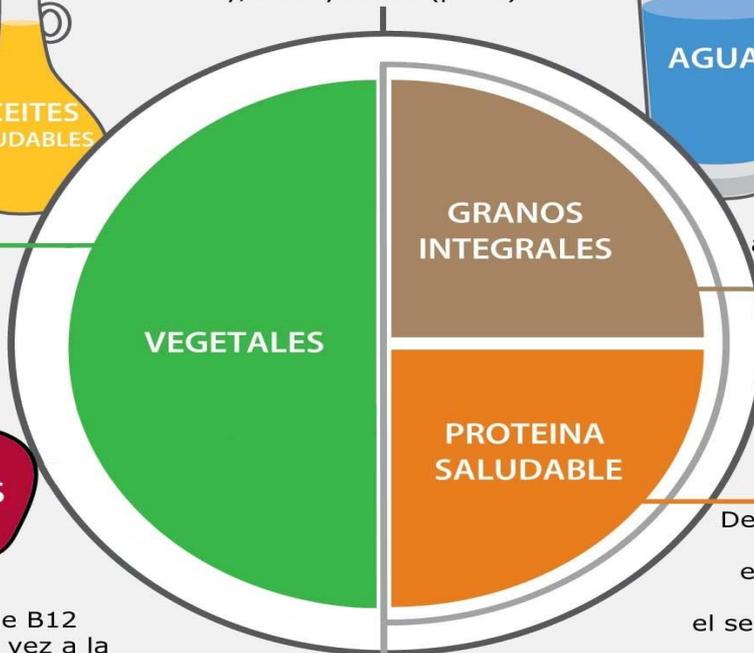
 Toma un suplemento de B12 (cianocobalamina) una vez a la semana (2000 µg).



**¡MANTÉNTE ACTIVO!**



Condimenta tu plato con especias y/o sal yodada (pizca).



Por su composición nutricional las legumbres pueden ocupar la mitad del plato: garbanzos, lentejas, alubias, habas...

Bebe principalmente agua. Prioriza el consumo de café o té entre comidas (1,5h-2h) con poco o nada de azúcar, miel de caña o edulcorantes. Evita el consumo de zumos, bebidas azucaradas (refrescos, bebidas isotónicas) o bebidas alcohólicas, incluidas las de baja graduación (vino o cerveza).

Come una variedad de granos (cereales) integrales (como maíz, quinoa, arroz integral y pasta de granos integrales). En este grupo se incluirían la patata y otros tubérculos (asados o hervidos, no fritos).

Derivados de la soja como el tofu, la soja texturizada, la Heura el tempeh o los yogures de soja. Y en menor medida también el seitán, cacahuets y frutos secos.



Intenta exponerte 10-15 minutos a la luz solar, evita las horas de máximo calor y la exposición prolongada.