

CONTENIDO PARA JÓVENES

# Dieta vegetariana o vegana balanceada y saludable



Ser vegetariano tiene distintos significados según cada persona. Algunas personas excluyen la carne de res, la carne de ave y el pescado e incluyen lácteos y huevos (ovolactovegetarianos), algunas excluyen las carnes y huevos pero incluyen lácteos (lactovegetarianos) y algunos excluyen las carnes y lácteos pero incluyen huevos (ovovegetarianos); los veganos excluyen las carnes, lácteos, huevos y demás productos animales de su dieta.

En general, todos los vegetarianos incluyen frutas, verduras, granos, legumbres, semillas y frutos secos en sus dietas.



## ¿Qué alimentos debe tener la despensa de un vegetariano?

Estos son algunos alimentos que hay que tener a mano para preparar comidas en forma más rápida y sencilla:

1. Cereales integrales para desayuno listos para comer y cereales integrales rápidos de cocción rápida, como la avena.
2. Panes y galletas de harina integral, como de centeno, de trigo integral y de mezcla de granos.
3. Otros granos, como cebada y trigo burgol.
4. Frijoles enlatados, como frijoles pintos y negros y garbanzos.
5. Proteínas de origen vegetal como el tofu, el tempeh y el seitán.
6. Leche, yogur y sustitutos de soja fortificados.
7. Arroz (incluyendo integral, salvaje, etc.).
8. Pasta (ahora hay de trigo integral, espinaca y otros sabores), con salsa de tomate y frijoles enlatados o verduras en trozos.
9. Tortillas de maíz o de trigo.
10. Sopas vegetarianas, como de lentejas o minestrone.
11. Vegetales congelados solos.
12. Concentrado de jugo de frutas congelado.
13. Pastas para untar de frutos secos (p. ej. mantequilla de maní o de almendras).
14. Fruta enlatada y congelada.

**PMP de la AAP  
en Ohio  
Aplicación móvil**

Busque la aplicación Parenting at Meal and Playtime en Apple Store o Google Play



**Lo más destacado de la aplicación...**

- Materiales avalados por médicos para que los padres puedan consultarlos en el momento en que lo necesiten.
- Recursos para padres organizados por edad.
- Recordatorios por mensaje de texto cada mes o por hitos de la edad.
- Fácil inscripción.
- Vídeos sobre la alimentación, el juego, la nutrición y mucho más.



## Recursos:

<http://www.choosemyplate.gov/healthy-eating-tips/tips-for-vegetarian.html>

es el sitio web federal que contiene las recomendaciones vigentes para comer sano, incluyendo consejos para vegetarianos.

<http://www.eatright.org/> es el sitio web de la Academia de Nutrición y Dietética, y es un excelente recurso de información sobre dietas vegetarianas.

<http://www.vrg.org/> es un buen sitio web donde conseguir recetas e información sobre nutrientes, como proteínas y calcio.

"Saber comer: reglas básicas para aprender a comer bien", de Michael Pollan, es un libro sencillo pero de gran impacto con 3 reglas sencillas: "comer alimentos, no demasiado, y sobre todo plantas". El libro ofrece muchas sugerencias fáciles sobre cómo seguir estas reglas.

Estos folletos son propiedad de la Sucursal de la Academia Americana de Pediatría en Ohio y del Departamento de Salud de Ohio y no pueden ser alterados sin autorización expresa.

# Dieta vegetariana o vegana balanceada y saludable

## ¿Existe la posibilidad de que haya un déficit de determinados nutrientes en las dietas vegetarianas, en especial en las veganas?

La clave para mantener una salud ideal siendo vegetariano o vegano es comer sano y planificar bien las comidas. Estos son algunos nutrientes clave a tener en cuenta:

- **Hierro** – Las fuentes de hierro no hemo (incluyendo verduras de hoja verde, frijoles, pasas, sandía y tahini) no se absorben tan rápidamente como las fuentes hemo (carne de res, pescado y carne de ave). Comer alimentos ricos en vitamina C, como pimientos morrones, guayaba, verduras de hoja verde, limones y naranjas, con alimentos con alto contenido de hierro no hemo, hace que el cuerpo lo asimile mejor.
- **Proteínas** – Los frijoles, lentejas, tofu, semillas de chía, semillas de calabaza, frutos secos, mantequilla de maní, huevos y lácteos son buenas fuentes de proteína.
- **Vitamina D** – El consumo de hongos, productos a base de levadura, productos fortificados con vitamina D (lácteos y leche de soja) y el consumo oral de suplementos de vitamina D ayudan a mantener un nivel adecuado de vitamina D.
- **Vitamina B12** – La leche, huevos, levadura nutricional, suplementos de B12 y alimentos como la leche de soja, fortificados con B12, son fuentes vegetarianas importantes de B12.
- **Calcio** – Son buenas fuentes de calcio las verduras de hoja verde, los lácteos, el tofu, los alimentos fortificados con calcio como el jugo de naranja, la leche de soja y la leche de almendras.
- **Ácidos grasos omega 3** – La leche fortificada con DHA (ácido docosahexaenoico), ALA (ácido alfa linoleico) y los suplementos de DHA de algas son la principal fuente de ácidos grasos omega 3 para veganos y vegetarianos. Las semillas de lino, las nueces, el aceite de canola y la soja son ricos en contenido de ALA.
- **Zinc** – Entre los alimentos ricos en zinc se incluyen los granos, los frutos secos y las legumbres.

## ¿Quiere consumir comidas vegetarianas más balanceadas y saludables?

Intente cocinar en casa. Esto le permitirá controlar lo que contienen las comidas que consume (aceite, sal, especias). Además, use productos frescos y de estación para mejorar el sabor y el atractivo visual de sus comidas.

- **Mantenga la sencillez** – Explore recetas rápidas y fáciles y cree sus propias recetas usando pocos ingredientes.
- **Adopte los granos integrales** – Los granos y legumbres integrales son ricos en vitaminas B, hierro y fibra. También tienen carbohidratos complejos, que pueden ayudar a reducir la carga glucémica.
- **Planifique con anticipación** – Elabore planes de comida semanales y haga las compras con anticipación. Puede que le resulte útil poner en remojo los frijoles y cocinarlos, y lavar y picar las verduras de antemano. Otra opción es comprar verduras y frutas prelavadas y precortadas, o congeladas.
- **Incluya variedad** – Las frutas y verduras de distintos colores y los distintos tipos de frijoles o cereales no solo hacen que la comida sea más interesante sino que, además, reducen el riesgo de sufrir deficiencias nutricionales. Compre productos locales y de estación: ir de compras al mercado de granjeros para conseguir productos frescos es una gran idea.
- **Use carnes veganas con moderación** – Pueden ser buenas para comer algo especial de vez en cuando, pero como son alimentos sumamente procesados, elaborados a partir de gluten de trigo o proteína de soja texturizada, no deben comerse regularmente.
- **Revise periódicamente sus niveles de vitaminas D y B12** – Tome suplementos si los niveles de estas vitaminas estuvieran bajos.
- **Reduzca el consumo de azúcar y alimentos con mucha grasa** – Los caramelos, los dulces, los pasteles, las galletas y las comidas fritas tienen muchas calorías pero pocos nutrientes.
- **Consulte siempre a su médico.**

