



Coma Bien

Consejos de comida, nutrición y salud de la Academia de Nutrición y Dietética

Consejos de alimentación saludable para vegetarianos

Existen muchas razones por las cuales se escoge un estilo de alimentación vegetariana. Sin embargo, una dieta vegetariana bien planificada puede ser saludable, tener gran sabor y proporcionar beneficios a la salud en la prevención y tratamiento de ciertas enfermedades.

¿Qué es una dieta vegetariana?

Hay muchos tipos pero la mayoría de las dietas vegetarianas excluyen carnes, aves, pescados y mariscos. Otras se basan en una dieta vegetal que excluye huevos y productos lácteos como leche, yogur y queso.

Las dietas vegetarianas bien planificadas son apropiadas para personas de toda edad, incluyendo infantes, niños, adolescentes, mujeres embarazadas y dando de amamantar al igual que otros adultos.

¿Beneficios para la salud?

En comparación con los que no son vegetarianos, los que siguen una dieta vegetariana a menudo tienen niveles más bajos de colesterol y presión arterial y tienden a demostrar una menor prevalencia de hipertensión y diabetes tipo 2.

Los vegetarianos tienden a tener un peso más saludable y menores índices de cáncer. Estos beneficios a la salud resultan del mayor consumo de frutas, vegetales/verduras, granos integrales/enteros, nueces y fibra junto con un menor consumo de grasas saturadas.



Grupos alimentarios para los vegetarianos

Estos grupos son fáciles de reconocer. Son los mismos grupos alimentarios propuestos en MiPlato (*Choose My Plate*) por el Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA, por su sigla en inglés).

- **Frutas:** Coma una variedad de frutas coloridas, incluyendo frutas frescas, congeladas y enlatadas sin azúcar agregada. Las frutas aportan fibra, vitaminas y minerales.
- **Vegetales:** Elija vegetales de una variedad de colores, especialmente anaranjados, rojos y verdes oscuros, debido a sus vitaminas, minerales y fibra. Vegetales como el brócoli, col/repollo chino (*bok choy*) y col silvestre/ acelgas (*collard greens*) proveen calcio. Los vegetales pueden ser frescos, congelados o enlatados sin sal.
- **Granos:** Coma más granos integrales en vez de granos refinados. Algunos, como la quinua y el mijo son altos en proteínas. Muchos cereales listos-para-comer vienen fortificados con hierro, incluso con vitamina B12. Sustituya el arroz, las pastas y los panes con opciones de granos integrales.

- **Proteínas:** La variedad, otra vez, es importante en este grupo alimentario. Las legumbres/leguminosas (frijoles, arvejas/ chícharos/ guisantes y lentejas) tienen un alto contenido de hierro, zinc, fibra y proteínas. Las nueces, semillas y productos de soya también son buenas opciones.
- **Productos lácteos:** La leche, yogur y queso son ricos en calcio y en su mayoría están fortificados con vitamina D. Elija opciones bajas en grasa o descremadas. También existen alternativas de productos no-lácteos, tales como leche de soya y de almendras, fortificadas con calcio.

Ideas saludables para comidas y bocaditos vegetarianos

Como puede ver, un estilo saludable de alimentación vegetariana depende de una planificación bien pensada. Estas son unas ideas para comenzar.

Desayuno

- Unte una rosquilla de pan (*bagel*) integral tostada con mantequilla de almendras y póngale encima rebanadas de manzana
- Avena instantánea preparada con leche baja en grasa o descremada y nueces y arándanos rojos secos
- Waffle integral para tostar con arándanos azules y yogur

Almuerzo

- Hamburguesa de vegetales o falafel (croquetas de masa de garbanzos) con queso, hongos/ champiñones y tomate en un panecillo integral
- Ensalada como platillo principal; sírvasela con su opción de hojas verdes, vegetales troceados, frijoles o tofu (queso de soya), frutas y nueces
- Sándwich de mantequilla de cacahuate/ maní con plátano/ banana en pan integral, acompañado con palitos de zanahorias y apio
- Chili preparado con frijoles y proteína vegetal texturizada, añádale queso desmenuzado y acompáñelo con pan de maíz/ elote/ choclo

Cena

- Pasta integral con salsa de tomate y vegetales (champiñones/hongos, tomates, berenjenas, pimientos y cebolla)
- Pizza con o sin queso, vegetales, tofu / sustituto de carne
- Tacos o burritos rellenos con frijoles, proteína vegetal texturizada, tofu o tempeh (alimento fermentado de la soya)
- Tofu y salteado de vegetales con arroz integral
- Papa asada cubierta con brócoli y queso

Bocadito

- Humus (paté de garbanzos) y pedacitos de pan pita
- Rosquilla de pan con mantequilla de nueces
- Yogur con capas de cereal integral y fruta rebanada
- Una taza de sopa de vegetales y galletas saladas integrales

Para obtener más ayuda en la planificación de la alimentación vegetariana de su niño/a, visite www.eatright.org para contactar un dietista nutricionista registrado en su área. Mayor información disponible en www.ChooseMyPlate.org.



La Academy of Nutrition and Dietetics (Academia de Nutrición y Dietética) es la organización mundial más grande de profesionales de nutrición y alimentación. El compromiso de la Academia consiste en mejorar la salud nacional y fomentar la dietética a través de la investigación, la educación y la defensa de la profesión.

Esta hoja de consejos es cortesía de:

Creada por dietistas nutricionistas registrados de la Academia de Nutrición y Dietética.