



*Una reproducción de la revista *Journal of the American Dietetic Association*, Volumen 103, Número 6, V. Messina, et al, *A new food guide for North American vegetarians*. P. 771-775, Copyright 2003, con permiso de la American Dietetic Association.

Se puede usar este pirámide de alimentos vegetarianos como una guía en la selección de alimentos y para la planificación de comidas. Los grupos de alimentos vegetarianos son granos integrales, proteínas como nueces y legumbres, vegetales, frutas, y aceites. El pirámide tiene el numero de porciones diarias de cada grupo. También muestra el tamaño de una sola porción.

FUENTES ADICIONALES

- Academy of Nutrition and Dietetics, www.eatright.org
- Vegetarian Resource Group, www.vrg.org
- Vegetarian Society (UK), www.vegsoc.org

Preparado por:

Mary Wilson, M.S., R.D., Especialista en Nutrición, University of Nevada Cooperative Extension, and Barbara Scott, M.P.H., R.D., Especialista en Nutrición, University of Nevada School of Medicine. Para información sobre otros temas, llame a la University of Nevada, Cooperative Extension:
 Reno— 775-784-4848
 LV— 702-222-3130
 Visítenos en Internet:
[Www.unce.unr.edu](http://www.unce.unr.edu)



Conversión a vegetariano

Hoja de datos 06-30 (Revised 2012)

La Universidad de Nevada en Reno es una institución de igualdad de oportunidades y acción afirmativa, y no discrimina en base a raza, color, religión, sexo, edad, creencia, origen nacional, situación militar, incapacidad mental o física ni orientación sexual, en todos sus programas y actividades. La Universidad emplea solo a ciudadanos estadounidenses y a extranjeros con permiso legal para trabajar en los Estados Unidos de América.



Copyright © 2008, University of Nevada Cooperative Extension.

EN QUE CONSISTE UNA DIETA VEGETARIANA SALUDABLE?

Las investigaciones muestran algunos beneficios de comer una dieta vegetariana balanceada:

- Peso saludable
- Menos cardiopatía, diabetes, o alta presión
- Menos probabilidad de contratar cáncer de pulmones o del colon

Nutrientes Importantes:

Hierro

Los vegetarianos deben de escoger la comida cuidadosamente para consumir suficiente hierro. El hierro ayuda en llevar el oxígeno a las células del cuerpo. La mayoría de los adultos se necesita 8 miligramos de hierro en su dieta diaria. La mujeres quienes todavía tienen periodos menstruales necesitan 18 miligramos.

Las comidas vegetarianas que son buenas fuentes del hierro incluyen a los frijoles secos (pintos, garbanzos, blancos, etc.), frijoles soya, espinaca, acelga, hojas de remolacha, melaza cruda, trigo bulgur, y las frutas deshidratadas. Algunas comidas vegetarianas ya vienen fortificadas con hierro, como los cereales de desayuno. Consumir los alimentos que llevan Vitamina C (naranjas, toronja, papas, fresas, melón, tomate, y brócoli) ayuda en mejor absorción del hierro.

Los vegetarianos tienen también la opción de tomar un suplemento vitamínico diariamente, lo cual debe de llevar hierro.

Proteína

Todas las personas se necesitan la **PROTEÍNA** suficiente y correcta para mantenerse fuerte y saludable. La proteína esta hecha de “partes integrales” que se llaman aminoácidos.

Los alimentos que vienen de los animales (carne, pescado, leche, huevos) y frijoles soya (tofu, leche de soya, *tempeh*) tienen todas los aminoácidos que se necesita una persona. Muchas de las comidas de una dieta vegetariana faltan los aminoácidos necesarios. Para consumir la cantidad correcta de proteína, se debe de comer ciertos alimentos de plantas que se complementan. Aquí están algunos ejemplos de “*combos*” vegetarianos que dan proteína completa.

Cereales y Legumbres

Pan de Maíz y chili con frijoles
Tostada o burrito con frijoles
Arroz integral con chícharo o lentejas
Sopa de lentejas y cebada
Guisado estilo *minestrone* con pan integral
Sándwich de crema de cacahuete

Legumbres, Nueces, y Semillas

Cacahuates y semillas de girasol
Guiso de Lentejas con semillas de sésamo
Sopa de chícharos y pan con semillas
Productos Lácteos y Granos
Leche con cereal listo para comer
Macarrones con queso
Sándwich de queso
Arroz cocido en leche en vez de agua
Yogur y sándwich de crema de cacahuete

Calcio

El Calcio es importante para nuestros huesos, dientes, y músculos. Las personas jóvenes (19-50 años de edad) se necesitan alrededor de 1000 miligramos de calcio por día. Las personas mayores de 50 años de edad se necesitan alrededor de 1200 miligramos al día.

Si una persona no come productos lácteos (leche, queso, yogur), sería necesario escoger otros tipos de comida para recibir el calcio suficiente.

Fuentes vegetarianos del calcio incluyen todo tipo de hojas de verduras (hojas de nabo, de espinaca, de col rizada, de remolacha, berzas, etc.), tofu echo con calcio, brócoli, tofu hecho con calcio, almendras, arroz, y agua de coco.

VITAMINA B12

Esta vitamina proviene principalmente de alimentos derivados de animales. Una dieta vegetariana que contiene productos lácteos o huevos provee suficiente vitamina B12.

Los alimentos fortificados con vitamina B12, como algunos cereales, la levadura nutritiva, leche de soya o análogos de soya son buenas fuentes de B12 no derivados de animales. Las verduras marinas y el *tempeh* también pueden tener vitamina B12.

Lea las etiquetas para enterarse de otros productos fortificados con vitamina B12.

Libros Recomendados

Becoming Vegetarian: The Complete Guide to Adopting a Healthy Vegetarian Diet by Vesanto Melina and Brenda Davis. 2003. ISBN: 0-470-83253-3

Escrito por dos dietistas registrados practicantes del vegetarianismo, este libro es una guía para llevar una dieta basada en plantas y define el vegetarianismo y sus implicaciones para la salud, disipa los mitos y traza un plan de nutrición para todas las edades.

Conveniently Vegan por Debra Wasserman. The Vegetarian Resource Group, 1997. ISBN: 0-931411-18-1

La autora es codirectora del Vegetarian Resource Group, una organización nacional educativa sin fines de lucro. La autora ofrece definiciones para muchas comidas y fuentes de productos veganos. Más de 150 recetas saludables con alimentos naturales y sus análisis nutricionales.

Vegetarian Cooking for Dummies por Susan Havala, RD, MS. Hungry Minds, Inc., 2001. ISBN: 0-7645-5350-X

Este es un libro magnífico para “principiantes” que desean convertirse en vegetarianos o para expandir sus presentes recetas. Las instrucciones para las recetas son simples y abarcan desde salsas para *dips*, aderezos, caldos, ensaladas, platos principales, guarniciones, hasta los panes, panecillos y postres. El libro también incluye lo elemental del vegetarianismo para vegetarianos principiantes, una descripción de la cocina vegetariana, las técnicas elementales del vegetarianismo y muchos otros consejos y recomendaciones, trucos y técnicas para adaptar recetas a recetas vegetarianas.

Diet for a Small Planet, 20th Anniversary Edition by Frances Moore Lappe. Ballantine Books, a division of Random House, Inc, 1991. ISBN: 0-345-32120-0
Este libro clásico les ha enseñado a los americanos el significado personal y social de una dieta vegetariana. Incluye normas simples para una dieta saludable, explica la combinación comidas para obtener la cantidad adecuada de proteínas y contiene cientos de recetas fáciles de preparar.