Dieta vegetariana

¿Qué es una dieta vegetariana?

Este tipo de dieta no incluye carne ni algunos otros alimentos de origen animal. A veces no incluye ningún alimento de origen animal. Existen varios tipos de vegetarianos:

- **Lacto-vegetarianos** – No comen carnes rojas, huevo, pescados ni aves pero sí toman leche y productos lácteos.
- **Lacto-ovo-vegetarianos** – No comen carne, pescados ni aves pero sí beben leche y comen productos lácteos y huevo.
- **Flexitarianos (semi-vegetarianos)** – Siguen una dieta a base de plantas. En ocasiones comen pequeñas cantidades de pescado, aves y carnes rojas.

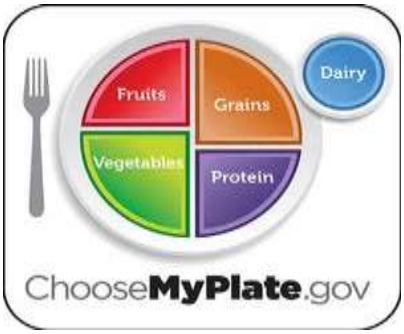
¿Qué es una dieta vegana?

Una dieta vegana excluye todos los alimentos de origen animal. Esto incluye todas las carnes como productos de puerco o de res, leche, yogurt, queso, huevos y aves como pollo y pavo. Es posible que los veganos tampoco coman miel ya que la producen las abejas.

¿Qué necesita comer un vegetariano o vegano para seguir una dieta saludable?

Siempre y cuando obtenga los nutrientes adecuados, no es dañino ser vegetariano. Su dieta debe incluir todos los grupos alimenticios. Visite el sitio web myplate.gov para obtener más información acerca de estos grupos alimenticios.

- Granos
- Verduras
- Frutas
- Lácteos y substitutos de lácteos
- Alimentos con proteínas
- Grasas



¿Cuáles son los substitutos saludables para los veganos?

Debe encontrar substitutos para los productos lácteos y el huevo. Algunos incluyen:

- **Leche y productos lácteos:** La leche de soya, yogurt de soya, leche de cáñamo, leche de linaza, leche de coco, leche de almendras, leche de arroz o leche de nuez de la india (anacardo).
- **Mantequilla:** Cuando cocine, use aceite de oliva, agua o consomé vegetal. Hay también cremas para untar veganas en el mercado. Cuando hornee, use aceite, puré de manzana o harina de linaza.
- **Huevos:** Substituto de huevo o tofu (queso de soya). Un huevo = ¼ de taza de tofu batido + 3 cucharadas de agua.
- **Queso:** Alternativas del queso como queso de arroz o levadura nutricional.

¿Qué nutrientes importantes podrían faltar?

Los nutrientes que podrían faltar en una dieta vegetariana o vegana pueden ser calcio, hierro, proteína, vitamina D, vitamina B12 y Zinc. Se requiere una planificación adicional para asegurarse de que estos estén incluidos en la dieta diaria.

- **Calcio** – El calcio es necesario para tener unos huesos y dientes fuertes. Si come suficientes productos lácteos obtendrá suficiente calcio. Otras fuentes de calcio de origen vegetal incluyen las verduras de hoja verde, como las espinacas, el brócoli y las hojas de nabo. El tofu, la leche de soya y los jugos con calcio añadido también son buenas fuentes de calcio.
- **Vitamina D** – Esta vitamina es importante para mantener el calcio en los huesos. La leche de vaca es una gran fuente de vitamina D. La luz solar ayuda al cuerpo a producir vitamina D. Si no toma leche, lo ayudará la exposición a la luz solar diariamente. Los veganos también pueden beber leche a base de plantas que contenga vitamina D añadida o comer cereales con vitamina D añadida.
- **Hierro** – El hierro es importante para los glóbulos rojos de la sangre. Las carnes tienen un alto contenido de hierro. Otras fuentes importantes de hierro incluyen fríjoles (habichuelas), chícharos (judías verdes), lentejas, verduras de hoja verde oscura y frutos secos. Debe asegurarte también de obtener suficiente vitamina C ya que ayuda a su cuerpo a absorber el hierro. Las fresas, los frutos cítricos y los tomates son algunos de los alimentos ricos en vitamina C.
- **Proteína** – Necesita proteína para tener la piel, los huesos, los músculos y los órganos sanos. Si come huevos y leche obtendrá suficiente proteína. Si no, otra forma de obtener proteína es comiendo una dieta alta en productos de soya, legumbres, frijoles, frutos secos, semillas, substitutos de la carne y tofu.
- **Vitamina B12** – La vitamina B12 es importante para que su cuerpo produzca glóbulos rojos. Se encuentra más comúnmente en los productos de origen animal. Puede obtener la vitamina B12 de los cereales o productos de soya que contengan vitamina B12 añadida.
- **Zinc** – El zinc apoyo al sistema inmunitario. Los alimentos altos en zinc incluyen los granos enteros, los frutos secos y los productos de soya.

¿Debo tomar vitaminas y suplementos minerales?

Si no obtiene los suficientes nutrientes mencionados anteriormente, es buena idea tomar un multivitamínico. Durante los meses de invierno, cuando recibe menos luz solar, es bueno tomar un multivitamínico que contenga vitamina D. Si es vegano, lo más probable es que necesite tomar un suplemento de vitamina B12.

Children's Wisconsin • PO Box 1997 • Milwaukee, WI 53201-1997 • childrenswi.org
© 2020 Children's Wisconsin. All rights reserved.

¿Cómo comienzo con un plan de alimentación?

- Haga una lista de comidas que no contengan carne, como espagueti con salsa de tomate.
- Cocine comidas en las que pueda usar productos sin carne o que fácilmente se puedan cocinar sin carne. Por ejemplo, en el chili añada más frijoles (habichuelas), o tofu en lugar de carne.
- Lea libros de comida vegetariana para obtener más ideas.
- Pruebe comer en restaurantes étnicos para encontrar nuevos platillos vegetarianos.
- Consulte a un dietista para obtener más ideas.

Información adicional que puede ayudar

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

ALERTA: Llame al médico de su hijo, a su enfermera o a la clínica si tiene cualquier pregunta o inquietud o si su hijo tiene necesidades especiales de cuidados médicos que no se cubrieron en esta información.

Esta hoja informativa fue creada para ayudarle a cuidar de su hijo o familiar Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud sobre el diagnóstico, el tratamiento y el seguimiento.

Children's Wisconsin • PO Box 1997 • Milwaukee, WI 53201-1997 • childrenswi.org
© 2020 Children's Wisconsin. All rights reserved.