



GUÍA PRÁCTICA DE ALIMENTACIÓN VEGETARIANA:

¡QUE NO TE FALTE NINGÚN NUTRIENTE!





Sabemos la popularidad que ha venido tomando la dieta vegetariana con el pasar de los años. Esto debido a los beneficios que proporciona para la salud y para el ambiente. Sin embargo, no hay duda de que es un tipo de alimentación compleja de llevar a cabo, especialmente si no se tienen conocimientos sobre nutrición.

Por eso, queremos traerte esta guía detallada para principiantes. Te explicamos a detalle todo lo que debes hacer para llevar una dieta vegetariana y balanceada de forma simple. ¡Acompáñanos!

¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS DE LLEVAR UNA DIETA VEGETARIANA?

La alimentación basada en plantas se asocia en general con un menor consumo de calorías y grasas. Mientras que existe una ingesta mayor de fibra, potasio y vitamina C. Esto puede mejorar la salud, ya que ayuda a ([MedLine Plus, 2020a](#)):

- Reducir las cifras de tensión arterial.
- Prevenir la aparición de la diabetes tipo 2.
- Mantener un peso adecuado y disminuir la posibilidad de aparición de la obesidad.
- Reducir el riesgo de sufrir enfermedades del corazón.



CONSEJOS PARA LLEVAR TU ALIMENTACIÓN VEGETARIANA A OTRO NIVEL

La clave para llevar una dieta vegetariana balanceada y saludable es la organización y la variedad. Una alimentación bien planeada puede brindarte todos los nutrientes, mientras que la alimentación restrictiva suele ser deficiente ([MedLine Plus, 2020a](#); [Mayo Clinic, 2020](#)).

En palabras simples, evita volverte repetitivo con los platos. Prueba cosas nuevas y añade una gran variedad de cereales, legumbres, frutas y verduras a tu día a día.

Prioriza los alimentos con proteínas

No hay duda que la proteína animal es de mayor valor biológico (contiene todos los aminoácidos que tu cuerpo requiere) que la vegetal. Pero, aún así, tu puedes cubrir los requerimientos de proteínas solo con plantas. ([Álvarez et al., 2021](#))

Para ello necesitas aprender a combinar diferentes fuentes de proteínas vegetales a diario. Como, por ejemplo, cereales y pseudocereales, frutos secos y semillas, legumbres y bebidas de nueces o a base de soya. No es necesario que incluyas todos estos alimentos en un mismo plato, el truco es comer un poco de cada grupo a lo largo del día. ([Álvarez et al., 2021](#))

Además, es ideal que te adaptes a usar el remojo, la germinación y la fermentación como métodos culinarios. Estas estrategias de cocina pueden hacer que las proteínas vegetales sean más fáciles de digerir y, contribuyen a mejorar la absorción de nutrientes. ([Álvarez et al., 2021](#))

Ojo con las porciones

Los alimentos de origen vegetal poseen una alta cantidad de fibra, de forma que, causan saciedad de forma rápida. Asimismo, suelen ser bajos en calorías. Ambas cosas pueden llevarte a consumir menos energía de la que necesitas a diario, con la consecuente pérdida de peso y masa muscular. (Rogerson, 2017)

Así que, la recomendación es planear de forma adecuada tus comidas y vigilar las porciones de cereales y legumbre que consumes. Esto para que puedas obtener suficientes calorías y energía para tu día a día. Otra estrategia es agregar más fuentes de grasas a tus comidas como aceites, semillas y frutos secos. (Rogerson, 2017)

Evitando el déficit de micronutrientes

Los productos de origen animal aportan varios micronutrientes importantes para el cuerpo (Vitamina D y B12, calcio y hierro). De forma que, al seguir una dieta basada en plantas es posible que no obtengas suficiente cantidad de ellos.

Por eso lo mejor es incluir alimentos vegetales que te proporcionen diferentes vitaminas y minerales. Como, por ejemplo ([MedLine Plus, 2020a](#)):

- **Vitamina B12.** La encuentras en productos fortificados (cereales y derivados de la soya) y la levadura nutricional.
- **Vitamina D.** Está presente en alimentos fortificados (jugo de naranja, leches vegetales o bebidas de nueces).
- **Calcio.** Puedes ubicarlo en las almendras, tofu, coles, brócoli, naranjas e higos.
- **Hierro.** Está presente en frijoles y legumbres, vegetales de hoja verde (brócoli y espinacas), granos integrales y frutas deshidratadas.

Un tip importante: Acompaña los alimentos con hierro con otros alimentos ricos en vitamina C (jugos cítricos, tomates o producto a base de marañón) para facilitar la absorción del mineral. ([MedLine Plus, 2020a](#))



¡Que no se te olviden las grasas!

El Omega 3 también es otro nutriente del que debes estar pendiente, ya que puedes estar consumiendo una cantidad innecesaria. Este ácido graso insaturado contribuye al desarrollo y funcionamiento cerebral y a mantener la salud en general. ([MedLine Plus, 2020b](#))

Está demostrado que las fuentes vegetales con mayor cantidad de Omega 3 son los aceites (lino, chía, canola y linaza) y las nueces. Así que la sugerencia es que agregues una porción de ellos cada día. No obstante, otra alternativa pueden ser las micro-algas como la espirulina. ([Álvarez et al., 2021](#))

USA SAL YODADA

El yodo es un mineral esencial para el funcionamiento del cuerpo, entre otras cosas, es necesario para formar la hormona tiroidea. Esta hormona controla gran parte del metabolismo. ([NIH, 2020](#))

Lo cierto es que, solo se encuentra de forma natural en productos animales, mayormente en mariscos y pescados. No obstante, en el mercado puedes conseguir sal con yodo, que fue creada para suplir las carencias del mineral. Con tan solo media cucharadita al día de sal yodada tu puedes cubrir los requerimientos. ([Andreu, 2016](#))

Ahora bien, es importante que verifiques en la tabla nutricional si el producto tiene yodo o yoduro, ya que no todos lo contienen. Por ejemplo, la sal del Himalaya, sal marina y la sal kosher no suelen estar yodadas. ([NIH, 2020](#))

Consulta con un profesional

Un aspecto importante al llevar una dieta vegetariana es tener un nutricionista y un médico de confianza. Ellos te van a ayudar a identificar si existe algún déficit de micronutrientes y te indicarán los suplementos que correspondan. Es posible que necesites suplementos de Vitamina B12, Vitamina D, calcio, hierro y Omega 3. ([MedLine Plus, 2020a](#), [Mayo Clinic, 2020](#))

La dieta vegetariana bien planificada y organizada puede ser un gran aliado de la salud. Ya que contribuye en la prevención de varias enfermedades. No obstante, es importante seguir estos consejos para evitar el déficit de nutrientes.

Recuerda, la clave está en la variedad de alimentos que consumes cada día. Procura consumir todos los grupos a diario (legumbres, nueces, cereales, aceites, semillas, frutas y vegetales).

