

ALIMENTACIÓN VEGETARIANA



Nombre

Fecha

NUTRIENTES A CUIDAR

Calcio:

Los productos lácteos son lo más ricos en calcio, los vegetales de color verde oscuro, el nabo, garbanzos, coles y brócoli también son buenas fuentes. Los productos enriquecidos con calcio y fortificados, como jugos, cereales, leche de soja, yogur de soja y tofu son otras opciones.

Vitamina D

Se agrega a la leche de vaca, algunas marcas de leche de soja y de arroz y algunos cereales.

También es importante la exposición solar diaria, de 15 minutos, evitando las horas inadecuadas.

Vitamina B12

Se encuentra en productos de origen animal, lácteos, huevos y carnes, por lo que puede ser difícil cubrir los requerimientos de este nutriente en una dieta vegetariana o vegana.

PROTEINAS:

Los huevos y los productos lácteos son buena fuente. También se puede obtener de alimentos vegetales como soja, cereales, pseudocereales (trigo serraceno, amaranto, quinoa), legumbres, frutos secos.

Acido graso omega 3:

El aceite de canola, soja, nueces, semillas de chía y soja son buenas fuentes de ácidos grasos omega 3.

Hierro:

Los porotos, lentejas, garbanzos, harinas fortificadas, cereales enriquecidos, productos integrales, los vegetales de hoja verde oscuro y los frutos secos son buena fuente de hierro.

Para ayudar a absorber el hierro, es importante consumir alimentos ricos en vitamina C (frutas cítricas, tomate, repollo y brócoli).

Zinc:

Juega un papel fundamental en muchas reacciones enzimáticas y en el sistema inmunitario.

Las fuentes de zinc incluyen granos enteros, productos de soja, cereales, legumbres, nueces, sésamo y semillas de calabaza, germen de trigo.

Yodo:

Utilizar sal fluor-yodada.

GRUPO DE ALIMENTOS

Lácteos (leche, yogur) 2 tazas /día

Quesos

Huevo

Vegetales

Tubérculos (papa, boniato)

Leguminosas (lentejas, porotos, garbanzos, soja, habas, arvejas, tofu): 80g/día

Cereales (arroz, fideos, harina de maíz, harina de trigo, tapioca, harina de arroz, avena, mandioca, cebada, centeno, seitán)

Pseudocereales (trigo serraceno, amaranto, quinoa): 50 g/día

Semillas (chía, sésamo, girasol, calabaza): 2 cdas procesadas

Frutos secos (pistachos, nueces, almendras, avellanas): 1 cda/día

Panificados

Frutas

Aceite

Azúcar

EJEMPLO DE UN DÍA

DESAYUNO Y MERIENDA

ALMUERZO Y CENA

LÁCTEOS

VEGETALES

PANIFICADOS

PROTEÍNAS

FRUTAS

CEREALES y/o TUBÉRCULOS

COLACIÓN

ACEITE

Régimen indicado por Lic. en Nutrición