

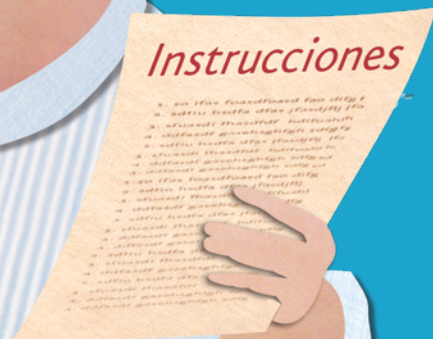
# Cómo Empezar una Dieta Vegetariana

el **por qué** y **cómo** de una dieta más saludable

● las **pautas** sobre los cuatro **nuevos** grupos alimenticios

● **pautas útiles** para comenzar una dieta vegetariana

● **recetas deliciosas**, bajas en grasas y sin contenido de colesterol





# ALIMENTOS VEGETARIANOS

## Herramientas poderosas para la salud

### ▶ En esta Guía

#### EL POR QUÉ Y CÓMO

- Alimentos vegetarianos ..... 2
- El mito de las proteínas.....4
- El calcio de las dietas basadas en vegetales .....6
- ¿Qué pasa con la leche?.....7
- Para lograr y mantener un peso saludable .....10
- Dietas vegetarianas durante el embarazo ..... 11
- Dietas vegetarianas para niños desde el inicio.. 12

#### CUATRO NUEVOS GRUPOS ALIMENTICIOS

- Pautas .....8

#### PAUTAS PARA DIETAS VEGETARIANAS

- Tres pasos para convertirse en vegetariano ..... 3
- Pautas para hacer el cambio a una dieta vegetariana.....4
- Prescindiendo de los huevos en la cocina.....5
- Cenas deliciosas que no incluyen productos lácteos. 7
- El veganizador .....10
- Planificación de dietas diarias para niños y adolescentes..... 13

#### RECETAS BAJAS EN GRASAS

- Recetas para la salud .....14

**E**l seguir un menú vegetariano representa una manera eficaz y placentera de lograr un buen estado de salud. El patrón de la alimentación vegetariana se basa en una gran variedad de alimentos que son deliciosos, saludables y satisfacen el apetito.

Los vegetarianos evitan la carne, el pescado y las aves de corral. Aquellos que incluyen productos lácteos y huevos en su dieta, reciben el nombre de lacto-ovo vegetarianos. Los vegetarianos puros, o “veganos” no comen carne, pescado, aves de corral, huevos ni productos lácteos. Si bien existe una considerable ventaja en el patrón de la dieta lacto-ovo vegetariana, las dietas “veganos” son las más saludables, ya que reducen el riesgo de un amplio rango de enfermedades.

#### UN CORAZÓN SALUDABLE

Los niveles de colesterol de los vegetarianos son mucho más bajos que los de las personas que comen carne, y las enfermedades cardíacas son menos comunes entre ellos. Es fácil reconocer que las comidas vegetarianas son usualmente bajas en grasas saturadas. Debido a que el colesterol se encuentra únicamente en productos de origen animal como la carne, los lácteos y los huevos, los “veganos” consumen una dieta sin colesterol.

El tipo de proteínas de una dieta basada en plantas puede constituir otra ventaja importante. Muchos estudios realizados demuestran que reemplazar las proteínas de origen animal por las de origen vegetal disminuye los niveles de colesterol en la sangre, aún cuando la cantidad y el tipo de grasas en la dieta se mantiene igual. Esos estudios demuestran que una dieta vegetariana, baja en grasas, representa una clara ventaja con respecto a otras dietas.

#### PRESIÓN ARTERIAL MÁS BAJA

Una cantidad impresionante de estudios desde los comienzos de la década de 1920, demuestran que la presión arterial de los

vegetarianos es más baja que la de los que no son vegetarianos. De hecho, algunos estudios han demostrado que la incorporación de carne a una dieta vegetariana incrementa rápida y significativamente los niveles de la presión arterial. Los efectos de una dieta vegetariana se suman a los beneficios que produce la reducción del contenido de sodio en la dieta. Muchos de los pacientes con presión arterial alta, cuando inician una dieta vegetariana, logran eliminar la necesidad de medicación.

#### CONTROL DE LA DIABETES

Los estudios más recientes sobre la diabetes demuestran que una dieta alta en carbohidratos complejos y fibra (que se encuentran sólo en alimentos vegetales) y baja en grasas, constituye la mejor prescripción dietética para controlar la diabetes. Una dieta basada en vegetales, legumbres, frutas y granos enteros, que también es baja en grasas y azúcar, puede disminuir los niveles de azúcar en la sangre y reducir o incluso eliminar la necesidad de medicación. Debido a que los diabéticos tienen un alto riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas, es importante evitar la grasa y el colesterol, y una dieta vegetariana es la mejor forma de lograrlo.

#### PREVENCIÓN DEL CÁNCER

Una dieta vegetariana ayuda a prevenir el cáncer. Estudios realizados en vegetarianos demuestran que las tasas de mortalidad por cáncer constituyen sólo alrededor de la mitad a tres cuartas partes de las tasas de mortalidad de la población en general.

Las tasas de cáncer de seno son dramáticamente más bajas en aquellos países en donde las dietas se basan típicamente en vegetales. Cuando las personas provenientes de esos países adoptan una dieta occidental basada en el consumo de carne, sus tasas de cáncer de mama aumentan considerablemente. Asimismo, los vegetarianos presentan niveles significativa-

mente menores de cáncer de colon que los consumidores de carne. El cáncer de colon está más estrechamente asociado con el consumo de carne que cualquier otro factor dietético.

¿Por qué las dietas vegetarianas ayudan a proteger a las personas contra el cáncer? Además de ser más bajas en grasas y más altas en contenido de fibra que las dietas que se basan en el consumo de carne, existen otros factores importantes. Los vegetales contienen otras sustancias que combaten el cáncer llamadas fitoquímicos. Por ejemplo, los vegetarianos consumen por lo general mayor cantidad de los pigmentos vegetales beta-caroteno y licopeno. Esto podría explicar las razones por las cuales tienen menor incidencia de cáncer de pulmón y próstata. Asimismo, algunos estudios han sugerido que las dietas que no incluyen productos lácteos pueden reducir el riesgo de cáncer de próstata o de ovario.

Algunos de los aspectos anticancerígenos de la dieta vegetariana aún no pueden explicarse. Por ejemplo, los investigadores no están completamente seguros por qué los vegetarianos tienen mayor número de determinados glóbulos blancos, llama-

dos “células asesinas naturales” que son capaces de buscar y destruir las células cancerígenas.

### LA CONEXIÓN CON EL CALCIO

Los vegetarianos tienen menos probabilidades de desarrollar cálculos renales o biliares. Además, podrían tener menos riesgo de osteoporosis, pues consumen muy pocas si alguna proteína de origen animal. Una ingesta alta de proteínas de origen animal estimula la pérdida de calcio de los huesos. El reemplazo de los productos de origen animal con plantas reduce la pérdida de calcio. Esto puede ayudar a explicar por qué las personas que viven en países cuya dieta se basa típicamente en productos vegetales presentan un bajo índice de osteoporosis aun cuando su ingesta de calcio es menor que la de las personas que viven en países que consumen productos lácteos.

### PLANIFICACIÓN DE LAS DIETAS VEGETARIANAS

Es fácil planear dietas vegetarianas que satisfagan todos sus requerimientos nutricionales. Los granos, los frijoles y los vegetales son ricos en proteínas y hierro.

Los vegetales de hojas verdes, frijoles, lentejas, tofu, tortillas de maíz y nueces son excelentes fuentes de calcio, así como la leche de soya y jugos enriquecidos.

La vitamina D se produce naturalmente cuando la piel se expone a los rayos del sol. Las personas que tienen la piel oscura o viven en latitudes nórdicas tienen dificultad en producir vitamina D durante algunos meses del año. La vitamina D puede obtenerse fácilmente de alimentos enriquecidos como cereales comerciales para el desayuno, la leche de soya, otros productos complementarios y los suplementos multivitamínicos.

Es importante la ingesta regular de vitamina B12. Entre las fuentes apropiadas se encuentran todas las vitaminas de complejos múltiples (incluyendo las vitaminas vegetarianas), los cereales enriquecidos, algunas marcas de levadura alimenticia y leche de soya enriquecida. Es muy importante especialmente para las mujeres embarazadas y madres lactantes consumir suficiente vitamina B12. Al leer las etiquetas de los alimentos, busquen la palabra cianocobalamina entre los ingredientes. Esta es la forma de vitamina B12 de mejor absorción.

## Tres pasos para convertirse en vegetariano

Si usted está haciendo el cambio a una dieta vegetariana por los beneficios que puede tener para su salud, le complacerá descubrir que existe un beneficio adicional: es una manera deliciosa y divertida de explorar alimentos nuevos. Una comida vegetariana puede resultarle tan familiar como unos espaguetis con salsa marinara, tan reconfortante como un tazón de sopa de tortilla recién preparada o tan exótica como polenta asada a la parrilla con hongos portobello (véase receta en la página 15).

El cambio a una dieta vegetariana es mucho más fácil de lo que usted piensa. La mayoría de las personas, ya sea vegetariana o consumidora de carne, usa generalmente una variedad limitada de recetas. Una familia promedio come solamente ocho o nueve comidas diferentes una y otra vez. Usted puede utilizar tres pasos simples, para elaborar nueve menús vegetarianos que disfrutará y podrá preparar fácilmente.

- 1** En primer lugar, piense en tres comidas vegetarianas que ya disfruta en la actualidad. Las más comunes son el arroz y los frijoles, la paella de vegetales o las tostadas con guacamole.
- 2** En segundo lugar, piense en tres recetas que prepara con regularidad, que puedan adaptarse con facilidad a un menú vegetariano. Por ejemplo, una receta favorita de fajitas puede prepararse con todos los mismos ingredientes, simplemente reemplace la carne por pollo vegetariano u hongos. Disfrute de burritos de frijoles (utilizando frijoles refritos vegetarianos envasados) en lugar de burritos de carne, hamburguesas de vegetales en vez de hamburguesas, y rellene los tamales con maíz y chiles rojos en lugar de cerdo. Muchas sopas, estofados y guisos también pueden convertirse en platos vegetarianos en un dos por tres.
- 3** En tercer lugar, revise algunos libros de cocina vegetariana en la biblioteca y experimente con las recetas durante aproximadamente una semana, hasta que encuentre tres recetas nuevas que sean deliciosas y fáciles de preparar. Así de fácil, con cambios mínimos en sus menús, usted tendrá nueve cenas vegetarianas.

Una vez que lo haya hecho, será fácil descubrir opciones vegetarianas para el desayuno y el almuerzo. Pruebe pan fresco con un tazón de fruta, papas fritas horneadas en casa, o tomates con cebollas salteadas y maíz envueltos en una tortilla para los desayunos. Los emparedados de aguacate, tomate y chilis, alimentos para untar como humus, apetitosas ensaladas de vegetales, arroz, o las sobras de la cena constituyen todos almuerzos excelentes.

# El mito de las proteínas

¡qué cuento!

En el pasado, algunos “expertos” establecieron que las proteínas que uno consumiera nunca eran suficientes. A comienzos del siglo veinte, se les dijo a los americanos que debían comer mucho más de 100 gramos de proteínas al día. Y recientemente, en la década del 1950, se le recomendó a las personas conscientes de su salud que incrementaran su ingesta de proteínas. Actualmente, algunos libros de dieta insisten en un consumo exagerado de proteínas para bajar de peso, a pesar de que los americanos ya tienden a consumir el doble de la cantidad de proteínas que necesitan. Y a pesar de que las personas que siguen tales dietas han tenido a veces éxito a corto plazo en cuanto a bajar de peso, a menudo ignoran los riesgos de salud asociados con tales dietas altas en proteínas. El exceso de proteínas ha sido vinculado a la osteoporosis, a trastornos renales, cálculos en el tracto urinario y ciertos tipos de cáncer.

## LOS PILARES DE LA VIDA

Los amino-ácidos en las proteínas de nuestra dieta los usamos para hacer músculo y otras proteínas que nuestro cuerpo necesita. Una dieta variada en frijoles, lentejas, granos y vegetales contiene todos los aminoácidos esenciales. Alguna vez se pensó que varios alimentos de origen vegetal debían ingerirse combinados para obtener el valor proteico total, pero investigaciones de actualidad sugieren que no es así. Varias autoridades nutricionales, incluyendo la Asociación Dietética Americana, creen que se pueden satisfacer los requerimientos proteínicos fácilmente, consumiendo una gran variedad de fuentes de aminoácidos a lo largo del día. Para obtener los mejores beneficios de las proteínas que usted consume, es importante ingerir suficientes calorías para satisfacer sus necesidades de energía.



## EL PROBLEMA DE INGERIR DEMASIADAS PROTEÍNAS

La dieta promedio de los americanos contiene carne y productos lácteos. Como consecuencia, muchas veces tiene demasiadas proteínas. Esto puede ocasionar una



## Pautas para hacer el cambio a una dieta vegetariana



**Las comidas de preparación rápida** ahorran tiempo en la cocina. Los supermercados y las tiendas de alimentos naturales ofrecen una gran variedad de sopas instantáneas y artículos de preparación rápida vegetarianos para sus platos de fondo o básicos. Muchas sopas enlatadas, como el minestrón, frijoles negros o verduras, son vegetarianas. El arroz saborizado u otras mezclas de granos, como el arroz al curry o la ensalada tabouli, pueden convertirse en platos de fondo, sirviéndolos con una lata de frijoles. Visite la sección de alimentos congelados para obtener platos de fondo vegetarianos congelados inspirados en comidas internacionales tales como enchiladas de maíz y frijoles, curry de lentejas o colchón de vegetales thai. Pruebe los frijoles vegetarianos al horno, frijoles refritos, la salsa ‘sloppy joe’ o la salsa sin carne para los espaguetis de la sección de alimentos enlatados.

**¡Pídale!** Aún los restaurantes que no ofrecen platos de fondo vegetarianos pueden prepararle por lo general una pasta sin carne o un plato de vegetales si usted lo pide. Si asiste a un evento donde le servirán un menú establecido, hable con el camarero antes de que le sirvan y pídale que retire de su plato la pechuga de pollo y que ponga en su lugar una papa al horno adicional. Algunas aerolíneas ofrecen comidas vegetarianas si lo pide con anticipación; o, de lo contrario, siempre puede llevar consigo una comida a bordo.

**Ordene su próximo burrito o su próxima pizza sin queso**, pero con una montaña de vegetales en la salsa.

**Busque libros de cocina vegetariana** en su biblioteca o en la librería y disfrute experimentando con nuevas comidas y recetas.

**Es mucho más probable encontrar comidas** vegetarianas cuando va a cenar a los restaurantes de comida internacional. Todos los restaurantes de comida italiana, china, mexicana, española, tailandesa, japonesa o hindú ofrecen una gran variedad de platos vegetarianos.

**La proteína vegetal texturizada (TVP)** no contiene grasa, tiene la textura de la carne molida y es maravillosa para utilizar en tacos, chili y ‘sloppy joes.’ Búsquela en la sección de alimentos a granel de las tiendas de comestibles.

**Las parrilladas veraniegas** son saludables y sabrosas con salchichas y hamburguesas sin carne. O, si desea un cambio de verdad, ase a la parrilla unas tajadas gruesas de vegetales marinados, como berenjenas, calabacines o tomates.

**Los platos más simples** son a menudo los que más satisfacen. El arroz integral, cocinado con semillas de comino entero y cubierto con cilantro picado y tomates maduros frescos, es un plato perfecto.

**Cuando viaje**, lleve con usted suficientes refrigerios vegetarianos, como sopas instantáneas, fruta fresca, vegetales crudos, mezcla de nueces y frutas secas, barras de granola y galletas de avena caseras. Llene su neverita con emparedados y envases individuales de jugo y leche de soya.

cantidad de problemas graves de salud.

**Trastornos renales:** Cuando las personas ingieren demasiadas proteínas, absorben más nitrógeno del que necesitan. Esto ocasiona que los riñones se esfuercen más para eliminar el exceso de nitrógeno a través de la orina. A las personas que padecen de enfermedades renales se les alienta a comer dietas bajas en proteínas. Tales dietas reducen los niveles excesivos de nitrógeno y pueden ayudar a prevenir las enfermedades renales.

**Cáncer:** Si bien la grasa se cita con mayor frecuencia cuando se habla del riesgo de cáncer, las proteínas también juegan un papel. Las poblaciones que ingieren carne con regularidad, tienen un riesgo mayor de sufrir cáncer de colon, y los investigadores piensan que tanto la grasa, como las proteínas, los cancerígenos naturales, y la ausencia de fibra en la carne, todos juegan un papel. El informe del año 1997 del World Cancer Research Fund (Fondo Mundial para la Investigación del Cáncer) y el American Institute for Cancer Research, Food, Nutrition, and the Prevention of Cancer (Instituto Americano para la Investigación del Cáncer, Alimentos, Nutrición y Prevención del Cáncer) señaló que las dietas con carne y ricas en proteínas estaban relacionadas con determinados tipos de cáncer.

**Osteoporosis y cálculos renales:** Las dietas ricas en proteínas de origen animal hacen que las personas excreten más calcio de lo normal a través de la orina y

aumentan el riesgo de desarrollar osteoporosis. En los países con dietas bajas en proteínas se observan tasas más bajas de osteoporosis y fracturas de cadera.

Una mayor excreción de calcio aumenta el riesgo de cálculos renales. Algunos investigadores ingleses descubrieron que cuando las personas agregan cinco onzas de pescado (aproximadamente 34 gramos de proteínas) a una dieta normal, el riesgo de formación de cálculos en el tracto urinario se incrementa tanto como 250%.

Durante largo tiempo se pensó que los atletas requerían mucha más proteína que las demás personas. La verdad es que los atletas, incluso los que realizan un entrenamiento que requiere mucho esfuerzo físico, necesitan una cantidad de proteínas, que se obtiene fácilmente aumentando las porciones de alimentos que requieren para comer ligeramente más calorías. Las dietas vegetarianas son excelentes para los atletas.

Para consumir una dieta que contenga proteínas en cantidades suficientes, pero no excesivas, simplemente reemplace los productos de origen animal con granos, vegetales, legumbres (arvejas, frijoles, y lentejas), nueces, y frutas. El cuerpo obtiene suficientes proteínas, siempre y cuando uno ingiera una variedad de vegetales en cantidades suficientes para mantener el peso.

## Prescindiendo de los huevos en la cocina

Muchas personas eligen prescindir de los huevos en su dieta. Alrededor del 70% de las calorías de los huevos provienen de la grasa y una gran parte de ella es saturada. Asimismo, están cargados de colesterol, alrededor de 213 miligramos en un huevo de tamaño promedio. Debido a la fragilidad y porosidad de la cáscara del huevo y el abarrotamiento en las granjas de huevos, éstos son perfectos anfitriones de salmonella, la bacteria más causante de contaminación de los alimentos en este país.

Los huevos se usan a menudo en productos horneados por sus propiedades para ligar y leudar. Sin embargo, los cocineros ingeniosos han encontrado buenos sustitutos para los huevos. Pruebe uno de los siguientes la próxima vez que prepare una receta que requiera huevos:

- Si una receta lleva solamente uno o dos huevos, por lo general puede omitirlos. Añada un par de cucharadas de agua adicional por cada huevo omitido para balancear el contenido de humedad que requiere el producto.
- Los sustitutos de huevos sin huevo se ofrecen en muchas tiendas de alimentos naturales. Estos son diferentes a los productos de huevo con contenido reducido de colesterol que sí contienen huevos. Los sustitutos del huevo no contienen huevo y se encuentran generalmente en forma de polvo. Reemplace los huevos en el horneado con una mezcla de sustituto de huevo en polvo y agua, siguiendo las instrucciones del envase.
- Use 1 cucharada llena de harina de soya o almidón de maíz más 2 cucharadas de agua para reemplazar cada huevo en un producto horneado.
- Use 1 onza de puré de tofu en lugar de un huevo. Haga un revuelto de tofu desmenuzado con cebollas y pimientos sazonados con comino y/o curry para reemplazar los huevos en los platos del desayuno.
- En panecillos y galletas, puede utilizar el puré de medio plátano en lugar de un huevo, aunque cambiará ligeramente el sabor de la receta.
- Para moldes y hamburguesas vegetarianas, utilice cualquiera de los siguientes productos para ligar los ingredientes: pasta de tomate, puré de papas, migas de pan remojadas o avena arrollada.

## MENÚS TÍPICOS

**Desayuno:** 3 panqueques de avena en hojuelas con puré de manzana, jugo de naranja enriquecido con calcio, fruta fresca

**Almuerzo:** Enchiladas: frijoles negros, pimientos dulces y cebollas en tortillas de maíz, horneadas, cubiertas con salsa enchilada y guacamole y cilantro, ensalada jícama

**Cena:** Vegetales arrebozados muy condimentados sobre arroz integral: trozos de tofu, brócoli, vainas de arvejas o guisantes, hongos, cebollas, pimientos dulces y col, trozos de melón rociados con jugo de lima fresca

**Refrigerio:** Higos secos

**Desayuno:** 1 taza de avena con canela y pasas, ½ taza de leche de soya enriquecida, 1 tostada con 1 cucharada de mantequilla de almendras, ½ pomelo/toronja

**Almuerzo:** Pan pita de trigo entero relleno con humus, rebanadas de tomate y lechuga, palitos de zanahoria

**Cena:** 1 ½ tazas de sopa de frijoles negros, camote (boniato) al horno, 1 taza de col o brócoli al vapor, rociada con jugo de limón, manzana al horno

**Refrigerio:** Batido helado de fruta tropical



# El calcio de las dietas basadas en vegetales

Muchas personas prefieren evitar el consumo de leche. Algunas la evitan por su contenido de grasas saturadas, colesterol, proteínas alergénicas, lactosa y a menudo trazas de contaminación, o simplemente debido a que no se sienten bien después de ingerir productos lácteos. La leche se vincula también al inicio de la diabetes (juvenil) tipo 1 y a otros trastornos graves. Afortunadamente, existen muchas otras fuentes excelentes de calcio.

El mantener los huesos fuertes depende más del prevenir la pérdida de calcio que de aumentar su ingesta.

Algunas culturas no consumen o consumen pocos productos lácteos e ingieren típicamente menos de 500 miligramos de calcio por día. Sin embargo, estas personas por lo general tienen un bajo índice de osteoporosis. Muchos científicos piensan que el ejercicio y otros factores tienen más que ver con la osteoporosis que la ingesta de calcio.

## EL CALCIO EN EL ORGANISMO

Casi todo el calcio que tenemos en el organismo se encuentra en los huesos. Existe una pequeña cantidad en el flujo sanguíneo, cuyo propósito es ocuparse de funciones importantes, como la contracción de los músculos, mantener el ritmo cardíaco y transmitir los impulsos nerviosos.

Perdemos calcio regularmente a través de la orina, el sudor y las heces. Esta pérdida se renueva extrayendo calcio de los huesos o de la dieta.

Los huesos se lesionan y regeneran constantemente. Hasta la edad de aproximadamente 30 años, generamos más tejido óseo del que perdemos. Posteriormente, los huesos tienden a lesionarse más de lo que se generan. La pérdida excesiva de calcio de los huesos puede resultar en huesos frágiles u osteoporosis.

La rapidez con que se pierde el calcio depende en parte del tipo y cantidad de proteínas que se consumen, así como de otras preferencias en la dieta y su estilo de vida.

## CÓMO REDUCIR LA PÉRDIDA DE CALCIO

Los factores que influyen en la pérdida de

calcio del organismo son varios:

- Las dietas ricas en proteínas producen mayor pérdida de calcio a través de la orina. Las proteínas de origen animal tienen más probabilidades de producir pérdida de calcio que las proteínas de origen vegetal. Esta puede ser una de las razones por las que los vegetarianos tienden a tener huesos más fuertes que los consumidores de carne.
- Las dietas ricas en sodio aumentan la pérdida de calcio a través de la orina.
- La cafeína aumenta el índice de pérdida de calcio a través de la orina.
- El fumar aumenta la pérdida de calcio del cuerpo.

Los factores que promueven la generación de tejido óseo del organismo son varios:

- El ejercicio es uno de los factores más importantes para el mantenimiento de la salud de los huesos.
- La exposición a la luz solar permite que el cuerpo produzca la hormona generadora de tejido óseo, conocida como vitamina D.
- El comer una gran cantidad de frutas y vegetales ayuda a mantener el calcio en los huesos.
- Consumir el calcio en vegetales, especialmente vegetales verdes y frijoles, proporciona uno de los pilares para la generación de tejido óseo.

## FUENTES DE CALCIO

El ejercicio y una dieta moderada en proteínas le ayudarán a proteger sus huesos. Las personas que ingieren dietas basadas en vegetales y llevan un estilo de vida activo probablemente tienen un menor requerimiento de calcio. No obstante, es importante ingerir alimentos ricos en calcio todos los días.

La tabla "El Calcio en los Alimentos" que aparece en el lado izquierdo de esta página, le proporciona excelente información sobre la cantidad de calcio en algunos vegetales. Fijese cuán fácil es satisfacer sus requerimientos de calcio. Los menús de muestra en la página 5 le proporcionarán cerca de 1,000 miligramos de calcio.

## El Calcio en los Alimentos

ALIMENTOS CALCIO (MG)

### Vegetales

Brócoli, 1 taza, hervido . . . . .	62
Coles de Bruselas, 1 taza, hervidas . . .	56
Calabaza de invierno (Butternut), 1 taza, al horno . . . . .	84
Zanahorias, 2 medianas, crudas . . . .	40
Coliflor, 1 taza, hervida . . . . .	20
Coles rizadas, 1 taza, hervidas . . . .	266
Col, 1 taza, hervida . . . . .	94
Batata (boniato) 1 taza, al horno . . .	76

### Legumbres

Frijoles negros, 1 taza, hervidos . . . .	102
Garbanzos, 1 taza, hervidos . . . . .	80
Frijoles Kidney (rojos) 1 taza, hervidos . . . . .	62
Lentejas, 1 taza, hervidas . . . . .	38
Frijoles Navy (blancos) 1 taza, hervidos . . . . .	126
Frijoles Pinto, 1 taza, hervidos . . . .	79
Frijoles de soya, 1 taza, hervidos . . .	175
Leche de soya, 1 taza, enriquecida con calcio . . . . .	368
Tofu, crudo, firme, ½ taza . . . . .	253
Frijoles vegetarianos al horno, 1 taza.	86
Frijoles blancos 1 taza, hervidos . . .	161

### Granos

Tortilla de maíz . . . . .	19
Leche de arroz, 1 taza, enriquecida	300*
Pan de harina de trigo, 1 rebanada . .	26
Harina de trigo entera, 1 taza . . . .	41

### Frutas

Higos secos, 10 higos . . . . .	140
Naranja de ombligo, 1 mediana . . .	60
Jugo de naranja, 1 taza, enriquecido con calcio . . . . .	300*
Pasas, 2/3 de taza . . . . .	48

\* información contenida en el envase

FUENTE: DEPARTAMENTO DE AGRICULTURA DE LOS ESTADOS UNIDOS, SERVICIO DE INVESTIGACIÓN AGRÍCOLA. 2004. LA BASE DE DATOS NACIONAL DE NUTRIENTES DE LA USDA PARA REFERENCIA ESTÁNDAR, COMUNICADO 17. SITIO WEB DEL LABORATORIO DE DATOS NUTRICIONALES, [HTTP://WWW.NAL.USDA.GOV/FNIC/FOODCOMP](http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp)

# ¿Qué pasa con la leche?

**Calcio:** Los vegetales verdes, como la col y el brócoli, son mejores que la leche como fuentes de calcio.

**Contenido de grasas\*:** Los productos lácteos, excepto las variedades descremadas, tienen un alto contenido graso, como porcentaje del total de calorías.

**Deficiencia de hierro:** La leche tiene un contenido muy bajo de hierro. Para obtener la Ración Diaria Recomendada en los Estados Unidos, de 11 miligramos de hierro. Un infante tendría que beber más de 25 litros de leche diaria. Para colmo la leche de vaca también causa pérdida de sangre del tracto intestinal, agotando el hierro del organismo.

**Diabetes:** En un estudio de 142 niños diabéticos, el 100% tenía niveles altos de un anticuerpo contra una proteína proveniente de la leche de vaca. Se piensa que estos anticuerpos pueden destruir las células del páncreas que producen la insulina.

**Contaminantes:** A menudo la leche se contamina con antibióticos y un exceso de vitamina D. De 42 muestras de leche examinadas recientemente en un estudio, solo 12% contenían el rango adecuado de vitamina D. De diez muestras de fórmula para infantes, siete tenían más del doble del contenido de vitamina D mostrado en la etiqueta, y una de ellas tenía más de cuatro veces el contenido mostrado en la etiqueta.

**Lactosa:** Tres de cada cuatro personas en el mundo, incluyendo aproximadamente 25% de los individuos en los Estados Unidos, tienen dificultad para digerir el azúcar de la leche llamada lactosa, que luego produce diarrea y gases. Al digerirse, la lactosa libera una sustancia llamada galactosa, un azúcar simple que se asocia con el cáncer ovárico y las cataratas.

**Alergias:** La leche es una de las causas más comunes de alergia a los alimentos. A menudo los síntomas son leves y pueden atribuirse a otras causas durante un tiempo, retrasando así su identificación o diagnóstico.

**Cólicos:** Las proteínas de la leche pueden producir cólicos, un trastorno estomacal que molesta a uno de cada cinco infantes. Las madres que beben leche también pueden pasar las proteínas de la leche de vaca a sus infantes lactantes.



## Ideas para unas cenas deliciosas

### sin productos lácteos

Si siente curiosidad de conocer si los alimentos lácteos están contribuyendo a sus alergias, problemas de la piel, asma, trastornos estomacales, gases, diarrea o estreñimiento; o quisiera saber cómo se siente cuando no consume productos lácteos, sólo haga la prueba durante tres semanas. Romper o crear un hábito toma aproximadamente tres semanas. Y en ese corto periodo de tiempo, muchas personas experimentan grandes beneficios, tales como disminución de los niveles de colesterol en la sangre, pérdida de peso, alivio de sus alergias, asma, indigestión o problemas estomacales crónicos. He aquí algunas ideas simples para que empiece:

- Agregue sobre su avena o cereal frío leche de arroz o leche de almendra enriquecida.
- Haga "licuados" con leche de soya enriquecida con vainilla o tome un vaso helado de su leche de soya favorita con su comida o refrigerio.
- "Olvídese del queso, por favor." Pida un plato de fondo o ensalada sin queso. Muchos platos se pueden preparar fácilmente sin queso. Pida guacamole, arroz o salsa adicional en su burrito o tostada en vez de queso. • Ponga más vegetales en la ensalada de su cena o añada algunos frijoles, nueces o trozos de tofu al horno en vez de queso.
- En la mayoría de las recetas la leche se puede reemplazar por leche de soya. Asegúrese de comprar suficiente leche de soya para cocinar sopas u otros platos sabrosos.
- Haga dips, salsas, y postres utilizando tofu cremoso en lugar de crema agria o queso crema.

## \*Contenido de grasas de los productos lácteos

A BASE DEL PORCENTAJE DE CALORÍAS GRASAS

Mantequilla: 100% grasa .....

Queso Cheddar: 74% de grasa .....

Leche entera: 49% de grasa .....

Leche "2%": 35% de grasa .....

(El 2% de grasa es solo en relación al peso.)





# El Plato Poderoso Presentando Los Cuatro Nuevos Grupos Alimenticios

## Frutas

### 3 ó más porciones diarias

Las frutas son ricas en fibra, vitamina C y beta-caroteno. Asegúrese de incluir por lo menos una porción diaria de frutas ricas en vitamina C, como las frutas cítricas, melones y fresas. Prefiera la fruta entera en lugar de los jugos de fruta, que no contienen mucha fibra.

**Tamaño de la porción:** 1 pieza mediana de fruta • 1/2 taza de fruta cocida • 4 onzas de jugo



## Legumbres

### 2 ó más porciones diarias

Las legumbres (frijoles, arvejas, habichuelas, y lentejas) son todas una buena fuente de fibra, proteínas, hierro, calcio y vitaminas del grupo B. Este grupo también incluye los garbanzos, los frijoles horneados y reritos, la leche de soya, el tempeh y las proteínas vegetales texturizadas.

**Tamaño de la porción:** una taza de frijoles cocidos • 4 onzas de tofu o tempeh • 8 onzas de leche de soya



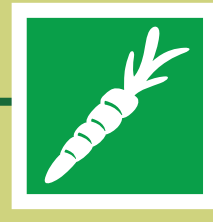
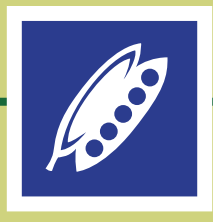
El paso del tiempo nos ha permitido aumentar nuestro conocimiento sobre los riesgos que el colesterol y la grasa representan para la salud. Hoy día entendemos la importancia de la fibra y sabemos de los muchos nutrientes que se encuentran exclusivamente en los alimentos de origen vegetal y su capacidad para

prevenir enfermedades. También hemos descubierto que el reino vegetal proporciona excelentes fuentes de nutrientes una vez asociados con productos cárnicos y lácteos, específicamente la proteína y el calcio.

La Comisión de Médicos para la Práctica Responsable de la Medicina (PCRM) desarrolló en 1991 los Cuatro Nuevos Grupos Alimenticios que formaron la base del

lanzamiento en el 2009 del Plato Poderoso. Este plan alimenticio libre de colesterol y bajo en grasas, proporciona el total de los requisitos diarios para un adulto promedio, incluyendo cantidades sustanciales de fibra. En el 2011, el USDA modificó sus recomendaciones introduciendo MiPlato, un plan





\* Asegúrese de incluir una buena fuente de vitamina B12, como cereales enriquecidos o suplementos vitamínicos.

## Granos enteros

### 5 ó más porciones diarias

Este grupo incluye pan, arroz, tortillas, pasta, cereal caliente o frío, maíz, mijo, cebada, y trigo bulgur. Elabore cada una de sus comidas alrededor de un plato sustancioso de granos. Los granos son ricos en fibra y otros carbohidratos complejos, así como en proteínas, vitaminas del grupo B y zinc.

**Tamaño de la porción:** ½ taza de arroz u otro grano • 1 onza de cereal seco • 1 rebanada de pan



## Vegetales

### 4 ó más porciones diarias

Los vegetales están llenos de nutrientes, proporcionan vitamina C, beta-caroteno, riboflavina, hierro, calcio, fibra y otros. Los vegetales de hoja de color verde oscuro, como el brócoli, col rizada o de hoja, berza, hojas de mostaza y rábano, endibias o col, son fuentes de nutrientes importantes. Los vegetales de color amarillo oscuro y anaranjado como las zanahorias, la calabaza de invierno, las batatas (boniato) y el zapallo, proporcionan beta-caroteno adicional. Incluya porciones generosas de una gran variedad de vegetales en su dieta.

**Tamaño de la porción:** 1 taza de vegetales crudos • ½ taza de vegetales cocidos.



que redujo la importancia de los productos de origen animal y las grasas vegetales. Sin embargo debido a que el consumo de dichos alimentos—aún en menos cantidad—plantea serios riesgos para la salud, PCRM recomienda que se utilice en su lugar el Plato Poderoso, basado en los Cuatro Nuevos Grupos Alimenticios.

Los mayores causantes de la mortalidad, que son las enfermedades cardiacas, el cáncer, y los accidentes cerebrovasculares, tienen una incidencia significativamente menor entre las personas que consumen dietas basadas principalmente en productos vegetales. El problema de sobrepeso, que contribuye a una gran cantidad de proble-

mas de salud, también puede controlarse siguiendo las recomendaciones del Plato Poderoso.

¡Pruebe el Plato Poderoso y descubra un modo de vida más saludable!  
Para más información visite [www.ThePowerPlate.org](http://www.ThePowerPlate.org).

# Para lograr y mantener **un peso saludable**

Hay muchas maneras para perder peso, una es considerablemente la más saludable. Cuando elabora sus comidas con una generosa variedad de vegetales, frutas, granos enteros y frijoles, quiere decir opciones vegetarianas saludables, perder peso es notablemente fácil. Y con ello se obtiene una mejoría importante en los niveles de colesterol, presión arterial, azúcar en la sangre y muchos otros aspectos de la salud. El mensaje es simple: Elimine los alimentos con alto contenido de grasas y que carecen de fibra, e incremente los alimentos bajos en grasas con abundante fibra. Este enfoque de dieta vegetariana, baja en grasas es fácil una vez que uno se acostumbra a ella.

Cambiar de hábitos alimenticios constituye la piedra angular para alcanzar y mantener un peso saludable permanentemente. No hay forma de “perder 20 libras en solo dos semanas” y mantenerse en dicho peso. Las dietas con bajo contenido de carbohidratos y alto contenido de proteínas pueden ocasionar problemas graves en la salud y son muy difíciles de mantener a largo plazo.

El mito antiguo era que la pasta, el pan, las papas y el arroz engordan. Esto no es enteramente cierto. En realidad, los alimentos ricos en carbohidratos son perfectos para tener un control permanente del peso. Los carbohidratos contienen menos de la mitad de calorías que las grasas, lo que significa que reemplazar los alimentos grasos por carbohidratos complejos automáticamente reduce calorías. Pero las calorías son solo una parte de la historia.

El cuerpo trata los carbohidratos de manera diferente que las calorías de las grasas. La diferencia se da en la manera como el cuerpo almacena la energía de los diferentes tipos de alimentos. El cuerpo no es muy eficiente cuando tiene que almacenar los carbohidratos en forma de grasa. Cuando el cuerpo trata de convertir los carbohidratos en grasa, gasta 23% de las calorías de los carbohidratos. Sin embargo la grasa de las comidas se convierte fácilmente en grasa corporal. Sólo 3% de las calorías de las grasas se queman en el proceso de conversión y almacenamiento. Las grasas son el tipo de alimento que tiene mayor efecto

sobre las grasas corporales.

Aunque los carbohidratos y las proteínas tienen casi el mismo número de calorías por gramo, los alimentos con un alto contenido de proteínas, particularmente los productos de origen animal, generalmente presentan también un alto contenido de grasas. Incluso los cortes de carne “magros” tienen mucha más grasa que la que necesita un cuerpo saludable. Y ningún producto de origen animal tiene fibra. La fibra hace que los alimentos satisfagan más sin agregar muchas calorías, y sólo se encuentra en los alimentos de origen vegetal.

El ejercicio físico también ayuda. Los ejercicios aeróbicos aceleran la descomposición de la grasa y aseguran que no se pierda masa muscular. Los ejercicios de tonificación y el levantamiento de pesas ayudan a endurecer los músculos y a incrementar la masa muscular. El reto es encontrar actividades que lo diviertan y que se adapten a su estilo de vida. Caminar es una buena manera de empezar. Usted puede hacerlo en cualquier momento y lugar.

El mejor programa de control de peso es una dieta vegetariana baja en grasas,

## El Veganizador\*

Busque la forma de cambiar sus comidas regulares a comidas vegetarianas con contenido bajo en grasas.



\*Nota: Esta guía no incluye la máquina veganizadora.

con un alto contenido de carbohidratos complejos, complementada con ejercicio físico regular. Esta es la mejor elección para tener una vida más feliz, más larga y más saludable.

### SI POR LO GENERAL SU COMIDA SE COMPONE DE:

DESAYUNO

Donas, café con crema, plátano

Cereal con leche, jugo de china o naranja, fresas

Huevos rancheros, papas fritas, salchicha, té caliente

ALMUERZO

Burrito de pollo, arroz, frijoles refritos

Emparedado de pavo con lechuga, tomate y mayonesa; yogurt; papas fritas

Posole tradicional (Sopa de cerdo y maíz molido), pan, ensalada verde con aderezo cremoso

CENA

Carne de res a la parrilla, papas hervidas con queso parmesano, espárragos con salsa holandesa

Fajita de pollo, arroz, frijoles refritos, piña colada

Gazpacho, paella de mariscos, crema de espinacas

# Dietas vegetarianas *durante el embarazo*

Durante el embarazo, sus requerimientos nutritivos aumentan. Por ejemplo, necesitará más calcio, más proteínas y más ácido fólico aunque sus necesidades de calorías sólo aumenten levemente. Es importante ingerir alimentos ricos en nu-

## EN SU LUGAR, INTENTE COMER:

Pan Dulce u otro pan recién horneado; café con crema descremada no láctea; plátano

Cereal con leche descremada de soya o leche de arroz, jugo de naranja, fresas

Tofu revuelto sobre tortillas con pasta de frijoles y salsa caliente, papas asadas al horno, salchichas sin contenido de grasa Gimme Lean™, té caliente

Burrito de tofu condimentado y batata (boniato), con lechuga, tomates y cebolla (sin queso), arroz, frijoles negros vegetarianos

Emparedado con humus o pasta de frijoles negros, lechuga y tomates, puré de manzana, papas fritas sin grasa o galletas

Posole vegetariano (ver receta), pan, ensalada verde con aderezo a la vinagreta libre de grasa

Pinchos de vegetales a la parrilla, papas sancochadas con albahaca y pimienta negra, espárragos con sala de naranja

Fajita de vegetales (sin aceite), arroz, frijoles negros vegetarianos, margarita

Gazpacho, paella vegetariana, espinaca salteada y ajo

trientes, pero que no tengan alto contenido de grasas o azúcar o calorías excesivas.

Las dietas vegetarianas basadas en alimentos nutritivos enteros constituyen una selección saludable para las mujeres embarazadas.

## PAUTAS PARA UNA BUENA SALUD DURANTE EL EMBARAZO

- Empiece una dieta saludable antes de quedar embarazada. La reserva de nutrientes del cuerpo apoya el crecimiento y desarrollo inicial de su bebé.
- Mantenga el aumento de peso a un ritmo uniforme. Póngase como objetivo un aumento de entre tres y cuatro libras en total durante el primer trimestre y luego entre tres y cuatro libras durante el segundo y tercer trimestre.
- Visite a su proveedor de cuidado de la salud con regularidad.
- Limite su consumo de calorías vacuas que se encuentran en los alimentos muy procesados y dulces. ¡Haga que las calorías que consume cuenten!

## NUTRIENTES

Para asegurarse de que está obteniendo una nutrición adecuada, preste atención especial a estos nutrientes:

**Calcio:** Todos los cuatro grupos nuevos incluyen alimentos que son ricos en calcio. Asegúrese de incluir alimentos ricos en calcio en su dieta. Éstos incluyen algunos tofu, vegetales de hojas verde oscuro, col, brócoli, frijoles, higos, semillas de girasol, tahín, mantequilla de almendras, leche de soya enriquecida con calcio (pruebe las marcas Silk o Vitasoy u otras que utilizan frijoles de soya orgánicos enteros) y los cereales y jugos enriquecidos con calcio.

**Vitamina D:** La fuente normal de vitamina D es la luz solar. Necesitará recibir por lo menos de 20 a 30 minutos de luz solar directa en sus manos y rostro, dos a tres veces por semana.

Si no recibe luz solar de manera regular, la vitamina D también se encuentra disponible en suplementos vitamínicos y alimentos enriquecidos. Muchas marcas de cereales listos para consumo y leche de soya y arroz

están enriquecidas con vitamina D.

**Vitamina B12:** La vitamina B12 no se encuentra en la mayoría de los alimentos vegetales. Para obtener la cantidad suficiente de este nutriente importante, asegúrese de incluir alimentos enriquecidos con vitamina B12 en su alimentación diaria. Estos alimentos incluyen muchos de los cereales para el desayuno, algunos sustitutos de la carne, algunas marcas de leche de soya y la levadura nutricional “Vegetarian Support Formula.” Asegúrese de verificar que la etiqueta indique que contiene cianocobalamina, la forma de vitamina B12 de mayor absorción. Las algas y los productos como el tempeh por lo general no son fuentes muy confiables de vitamina B12. La vitamina B12 se encuentra en todas las multivitaminas y suplementos vegetarianos.

**Hierro:** El hierro abunda en las dietas basadas en vegetales. Los frijoles, los vegetales de color verde oscuro, las frutas secas, la melaza de caña, las nueces y semillas y los panes y cereales enriquecidos, contienen todos bastante cantidad de hierro. Sin embargo, las mujeres en la segunda mitad del embarazo a veces necesitan tomar un suplemento de hierro, independientemente del tipo de dieta que sigan. Su proveedor de cuidados de la salud conversará con usted sobre los suplementos de hierro.

**Una palabra sobre las proteínas ...** Los requerimientos de proteínas aumentan un 30% durante el embarazo. Es normal preocuparse si la ingesta de proteínas es adecuada en un momento tan importante, sin embargo la mayoría de las mujeres vegetarianas ingieren proteínas en cantidades más que suficientes para satisfacer sus requerimientos durante el embarazo. Consumir abundancia de alimentos ricos en proteínas tales como legumbres, nueces, semillas, vegetales y granos enteros, fácilmente satisface los requerimientos de proteínas durante el embarazo.

## LACTANCIA

Las pautas para madres lactantes son similares a las de las mujeres embarazadas. La producción de leche requiere más calorías, de manera que usted deberá aumentar ligeramente su ingesta de alimentos.

1 a 4 años de edad

**Desayuno:** Avena con puré de manzana, jugo de naranja enriquecido con calcio

**Almuerzo:** Frijoles pinto en puré, arroz, plátano, leche de soya, palitos de zanahoria

**Cena:** Maíz, puré de batata (boniato), col al vapor, leche de soya

**Refrigerios:** Durazno, Cheerios, leche de soya

5 a 6 años de edad

**Desayuno:** Arroz caliente con canela, plátano y leche de soya, trozos de naranja

**Almuerzo:** Chili de frijoles negros casi instantáneo (ver receta), jugo de manzana, palitos de zanahoria, galletas de avena.

**Cena:** Frijoles al horno con trozos de “salchicha” de soya, papas al horno, espinaca, leche de soya, ensalada de fruta.

**Refrigerios:** Mezcla de nueces y fruta seca (trail mix), galletas de agua (Graham), leche de soya

7 a 12 años de edad

**Desayuno:** Licuado de plátano y fresas, pan fresco con mermelada, jugo de naranja enriquecido con calcio

**Almuerzo:** Sabrosos Macarrones con chili (ver receta), ensalada verde, pan

**Cena:** Brócoli al vapor con levadura nutricional, zanahorias al vapor, papas fritas horneadas, pudín de chocolate (ver receta), leche de soya.

**Refrigerios:** Palomitas de maíz, higos, mango

13 a 19 años de edad

**Desayuno:** Bagel con mantequilla de manzana, plátano, jugo de naranja enriquecido con calcio

**Almuerzo:** Burritos de frijoles, tomate y guacamole (ver receta), arroz, tortilla al horno, chips y salsa

**Cena:** Brócoli, zanahoria, calabazas amarillentas y hongos dorados, espaguetis con salsa marinara, ensalada de jícama (ver receta), leche de soya.

**Refrigerios:** Humus y zanahorias “miniatura”, licuado de frutas, Luna™ o Clif™ Bar

# Dietas vegetarianas para niños desde el inicio



Los hábitos alimenticios se fijan temprano en la niñez. Las dietas vegetarianas le proporcionan a su niño la oportunidad de aprender a disfrutar de una variedad de alimentos maravillosos y nutritivos. Estos alimentos proporcionan una nutrición excelente en todas las etapas de la niñez, desde el nacimiento hasta la adolescencia.

## INFANTES

El mejor alimento para los recién nacidos es la leche materna y mientras más tiempo su bebé tome la leche materna mejor. Si no está dando de lactar a su bebé, una buena alternativa son las fórmulas a base de soya y se encuentran en todos los lugares de expendio. No use la leche de soya comercial en el caso de infantes. Ellos tienen requerimientos especiales y necesitan una fórmula a base de soya, desarrollada especialmente para satisfacer dichas necesidades.

Los infantes no necesitan más alimento que leche materna o fórmula a base de soya durante los primeros seis meses de vida, y deben seguir tomando leche materna o leche en fórmula por lo menos durante los primeros 12 meses. Los infantes lactantes también requieren cerca de dos horas por semana de exposición a los rayos solares para producir vitamina D, un gran estímulo para que Mami vuelva a su rutina de caminar. Algunos infantes, especialmente aquellos que tienen la piel oscura o viven en climas nublados puede que no produzcan vitamina D en cantidad suficiente, en cuyo caso podrían requerir suplementos de vitamina D.

Asimismo, las mujeres vegetarianas que están dando de lactar, deberían asegurarse de incluir buenas fuentes de vitamina B12 en sus dietas, ya que la ingesta puede afectar los niveles de producción de leche materna. Los alimentos enriquecidos con cianocobalamina, la forma activa de la vitamina B12, pueden proporcionar este nutriente en cantidades suficientes. También se puede tomar un suplemento multivitamínico, si se lo indica su médico. Debe lactarse al bebé con leche materna o fórmula de soya para infantes por lo menos durante su primer año de vida.

Alrededor de los seis meses de edad, o cuando se haya duplicado el peso de su bebé, se pueden añadir otros alimentos a su dieta. Los pediatras con frecuencia recomiendan empezar con un cereal enriquecido con hierro, alrededor de los 4 a 6 meses, cuando las reservas de hierro de los infantes, que son naturalmente altas al nacer, empiezan a disminuir. Añada un alimento simple por vez, a intervalos de una a dos semanas.

Las siguientes pautas le brindarán un plan flexible para añadir alimentos a la dieta de su bebé.

## De 5 a 6 meses

- Introduzca el cereal para infantes enriquecido con hierro. Pruebe el cereal de arroz en primer lugar, mezclado con un poquito de leche materna o fórmula a base de soya, pues

es la que menos probabilidades tiene de producir alergias. Luego, ofrézcale cereales de avena o cebada. La mayoría de los pediatras recomienda no introducir trigo en la alimentación del niño hasta tenga por lo menos 8 meses de edad, debido a que tiende a ser más alergénico.

### De 6 a 8 meses

- Introduzca los vegetales. Deben estar totalmente cocidos y hechos puré. Las papas, frijoles verdes, zanahorias o arvejas son todas una buena opción.
- Introduzca las frutas. Pruebe con puré de plátano o guineo, aguacate, duraznos o meloctones escurridos, o puré de manzana.
- Introduzca los panes. A los ocho meses de edad, la mayoría de los bebés pueden comer galletas, pan y cereal seco.
- Introduzca los alimentos ricos en proteínas. Igualmente, a los ocho meses, los infantes pueden empezar a ingerir alimentos con mayor valor proteico, como el tofu o los frijoles, bien cocidos y hechos puré.

### NIÑOS Y ADOLESCENTES

Los niños tienen un gran requerimiento de calorías y nutrientes, pero sus estómagos son pequeños. Ofrézcale a su niño frecuentes refrigerios.

Los adolescentes por lo general requieren mucha energía para sus actividades. El mantener refrigerios saludables y deliciosos a mano y guiar a los adolescentes para que elijan opciones más bajas en grasas

cuando coman fuera de casa, los ayudará a evitar los peligros en las comidas que generalmente originan sobrepeso y problemas de salud en los adolescentes.

Los requerimientos calóricos varían de niño a niño. A continuación le brindamos unas pautas generales.

### GRUPOS DE ALIMENTOS

#### Granos enteros

- Los granos enteros incluyen panes, cereales calientes y fríos; pasta, granos cocidos, tales como arroz y cebada, y galletas.
- Una porción equivale a ½ taza de pasta, granos o cereal cocido, ¾ a 1 taza de cereal listo para consumo, ½ panecito blanco, ½ bagel, o 1 rebanada de pan.

#### Vegetales

- “Los vegetales de color verde oscuro” incluyen brócoli, col, espinaca, coles rizadas, nabo, mostaza y hojas de remolacha, col china Napa y bok choy y acelga suiza.
- “Otros vegetales” se refiere a todos los otros vegetales, ya sean frescos o congelados, crudos o cocidos.
- Una porción de vegetales equivale a ½ taza de vegetales cocidos o 1 taza de vegetales crudos (a menos que se especifique una cantidad determinada).

#### Legumbres, nueces, semillas y leches no lácteas

- La legumbres incluyen cualquier tipo de frijoles cocidos, como el pinto, habichuelas

coloradas, lentejas, arvejas partidas, frijoles “navy” y garbanzos, así como productos a base de soya como el tofu, las hamburguesas de vegetales, rebanadas para emparedados, hot dogs o “salchichas” de soya y tempeh,

- Una porción de legumbres equivale a ½ taza de frijoles, tofu u otros elementos (a menos que se especifique una cantidad determinada).
- Las leches no lácteas incluyen: la leche materna y las fórmulas a base de soya para infantes y bebés; la leche de arroz y de soya, y leches a base de otros vegetales para niños mayores de 1 año de edad. Elija las leches de soya enriquecida, como Westsoy Plus, Enriched VitaSoy o Edensoy, siempre que sea posible, o utilice otras leches enriquecidas a base de vegetales.

- Una porción de leche no láctea equivale a 1 taza.


Las nueces incluyen nueces enteras o picadas, mantequillas o puré de nueces, semillas enteras y mantequillas de semillas.

- Se puede incluir de una a dos porciones de nueces en una dieta saludable, lo cual equivale a 1 o 2 cucharadas.

#### Frutas

- Las frutas incluyen todas las frutas frescas o congeladas, crudas o cocidas y jugos de frutas.
- Una porción equivale a ½ taza de frutas cocidas o ½ taza de jugo de frutas, ¼ de frutas secas o 1 fruta (a menos que se especifique una cantidad determinada).

## Planificación diaria de dietas para niños y adolescentes

	1 a 4 años de edad	5 a 6 años de edad	7 a 12 años de edad	13 a 19 años de edad
<b>Granos enteros, panes, cereales</b>	4 porciones	6 porciones	7 porciones	10 porciones
<b>Vegetales de color verde oscuro y otros</b>	2 a 4 cucharadas de vegetales de color verde oscuro ¼ a ½ taza de otros vegetales	¼ de taza de vegetales de color verde oscuro ¼ a ½ taza de otros vegetales	1 porción de vegetales de color verde oscuro 3 porciones de otros vegetales	1-2 porciones de vegetales de color verde oscuro 3 porciones de otros vegetales
<b>Legumbres, nueces, semillas y leches no lácteas</b>	¼ a ½ taza de legumbres 3 porciones de leche materna, fórmula u otra leche no láctea	½ a 1 taza de legumbres 3 porciones de leche de soya u otra leche no láctea	2 porciones de legumbres 3 porciones de leche de soya u otra leche no láctea	3 porciones de legumbres 2 a 3 porciones de leche de soya u otra leche no láctea
<b>Frutas</b>	¾ a 1 ½ taza	1 a 2 tazas	3 porciones	4 porciones

ASEGÚRESE DE INCLUIR UNA FUENTE DE VITAMINA B12, COMO CUALQUIER SUPLEMENTO MULTIVITAMÍNICO O CEREALES O LECHE DE SOYA ENRIQUECIDOS CON VITAMINAS.

# Recetas para la salud



## Burritos de frijoles

Rinde 4 porciones

- 4 tortillas de harina (de preferencia sin grasa)
- 1 lata de 15 onzas de frijoles refritos sin grasa
- 1 taza de lechuga romana en tiras
- 2 cebollas verdes medianas, en rodajas
- ½ taza de salsa de maíz y tomate

(ver la siguiente receta) u otra salsa favorita opcional: ½ taza de aguacate en trozos

Ponga a calentar los frijoles en una sartén pequeña o en el microondas. En una sartén antiadherente, caliente una tortilla hasta que esté caliente y blanda. Coloque aproximadamente ½ taza de frijoles en el centro, luego cubra con la lechuga, cebollas verdes, salsa y, si lo está utilizando, el guacamole. Doble el extremo inferior hacia el centro, luego enrolle la tortilla alrededor del relleno. Repita el mismo proceso con el resto de las tortillas o deje que cada uno prepare la suya.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN: 243 CALORÍAS, 10 G DE PROTEÍNA, 43.5 G CARBOHIDRATOS, 3.5 G GRASA, 8 G DE FIBRA, 762 G DE SODIO, 0 MG COLESTEROL



## Macarrones con chili

Rinde 6 porciones

Los niños de todas las edades adoran esta comida de preparación fácil.

- 8 onzas de pasta en espirales o macarrones, cocinadas siguiendo las instrucciones del envase.
- ½ taza de agua, dividida
- 1 cebolla picada
- 2 a 3 dientes de ajo, picados
- 1 pimiento dulce pequeño, en cubitos
- ¾ de taza de proteína vegetal texturizada
- 1 lata de 15 onzas de habichuelas coloradas, incluyendo el líquido
- 1 lata de 15 onzas de maíz incluyendo el líquido
- 1 cucharada de chili en polvo
- 1 cucharadita de comino

Enjuague y escurra la pasta cocida bajo agua caliente, y ponga a un lado. Hierva ½ taza de agua en una olla grande y agregue la cebolla y el ajo picados. Cocine hasta que la cebolla esté blanda, aproximadamente 3 minutos. Agregue el pimiento dulce, la proteína vegetal texturizada, los tomates aplastados, los frijoles “kidney”, el maíz, las especias y ½ taza de agua adicional. Mezcle y luego cocine a fuego medio, moviendo de vez en cuando, durante 20 minutos. Agregue la pasta cocida y verifique la sazón. Agregue más chili en polvo si se desea un plato más sazonado.

Nota: La proteína vegetal texturizada está hecha de frijoles o habichuelas de soja y presenta un alto contenido proteico y bajo contenido de grasa. Búsquela en las tiendas de alimentos naturales en la sección de productos a granel de los supermercados.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN: 275 CALORÍAS, 14 G DE PROTEÍNAS, 52 G DE CARBOHIDRATOS, 1 G DE GRASA, 549 MG DE SODIO, 0 MG DE COLESTEROL

## Papas fritas caseras para el desayuno

Rinde 4 porciones

Estas deliciosas papas fritas caseras son excelentes para el desayuno o para cualquier hora del día. ¡Sírvalas con puré de manzana o intente hacerlo con chili de frijoles negros y salsa!

- 3 papas russet, lavadas
- ½ taza de agua, dividida
- 1 cebolla, menudamente picada
- 4 cucharaditas de salsa de soja
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- ½ cucharadita de páprika o chili en polvo
- 5-6 tomates cherry, cortados en cuatro (opcional)
- 2 cebollas verdes picadas menuditas (opcional)

Corte las papas sin pelar en cubitos de ½ pulgada y cocínelas al vapor hasta que queden tiernas al pincharlas con un tenedor, aproximadamente 10 minutos. Retírelas del fuego y póngalas aparte. Hierva ¼ de taza de agua en una sartén grande antiadherente y agregue las cebollas. Cocine, moviendo constantemente, hasta que se evapore el agua y las cebollas empiecen a adherirse a la sartén. Raspe la sartén mientras añade ¼ de taza de agua, luego cocine hasta que las cebollas empiecen a adherirse nuevamente. Repita este proceso hasta que las cebollas adquieran un color muy oscuro y dulce. Esto tomara aproximadamente 15

minutos. Agregue las papas cortadas y rocíe con salsa de soja, pimienta negra y polvo de páprika o chili. Cocine, dándole vuelta suavemente con una espátula hasta que las papas adquieran un color marrón dorado. Si desea acompañe con tomates cherry y cebollas verdes.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN: 98 CALORÍAS, 2 G PROTEÍNAS, 22 G CARBOHIDRATOS; 0.2 G GRASAS, 108 MG SODIO, 0 MG COLESTEROL



## Pinchos de vegetales a la parrilla

Rinde aproximadamente 8 porciones

Estos pinchos tan coloridos pueden asarse en el horno, o saltarse en la parrilla para una comida deliciosa cuando vaya de picnic. Sírvalas sobre un colchón de arroz integral, pasta, o bulgur.

- 1 libra de tofu muy cuajado (opcional)
- 1 botella de su salsa favorita para barbecue o para marinar
- 1 cebolla roja pequeña
- 1 pimiento dulce verde, sin semillas
- 1 pimiento dulce rojo, sin semillas
- ½ libra de cremini u hongos tipo champignon
- 1 canasta de tomates cherry (opcional)
- 1 calabacín mediano (opcional)

Corte el tofu en cubos de 1 pulgada y marine en parte de la salsa barbecue durante 30 minutos o más. Corte la cebolla en trozos de 1 pulgada, luego separe las capas. Corte los pimientos dulces en trozos de un bocado generoso. Retire los troncos de los hongos y tomates. Corte los calabacines en discos de ½-pulgada de espesor. Caliente el horno a 450 grados o encienda la parrilla. Ensarte los vegetales y el tofu marinado en los pinchos. Para pinchos asados en el horno: forre una asadera de hornear de 9x13-pulgadas con papel aluminio, luego coloque los pinchos sobre la asadera para que los extremos de los pinchos reposen en los bordes de la asadera. Pinte abundantemente con salsa barbecue y hornee en un horno precalentado durante 20 minutos, pintando con salsa barbecue adicional a aproximadamente la mitad de la cocción y al

final. Para asar a la parrilla: pinte los pinchos con salsa barbecue y coloque sobre brasas de calor mediano de 10 a 15 minutos, dándoles vuelta y pintándolas ocasionalmente con más salsa barbecue.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN: 100 CALORÍAS, 7 G DE PROTEÍNAS, 7 G DE CARBOHIDRATOS, 0 G DE GRASA, 238 MG DE SODIO, 1.5 G DE COLESTEROL

## Salsa de maíz y tomate

Rinde 3 1/2 tazas

El maíz le añade fibra y color a este delicioso dip o salsa (para cubrir de aderezo.)

- 1 taza de granos de maíz frescos o congelados
- 2 tazas de tomates cortados en cubos
- 2 cucharadas de cebollas rojas cortadas en cubos
- 1/4 de taza de pimiento dulce verde en cubos
- 1 cucharada fresca picada
- 1/2 a 1 chili fresco picado, o 1/2 a 1 cucharadita de su salsa de chili favorita
- 1 cucharada de jugo de lima natural
- 1 cucharadita de vinagre de arroz o de sidra

Blanquee el maíz en agua hirviendo que lo cubra por 1 ó 2 minutos, hasta que esté tierno. Escorra. En un tazón grande, combine todos los ingredientes y hágalos reposar por espacio de 15 a 20 minutos para permitir que suelten el sabor. Agregue sal, si desea y sirva a temperatura ambiente.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN DE 1/4 DE TAZA: 17 CALORÍAS, 0.5 G PROTEÍNA, 4 G CARBOHIDRATOS, 0 G GRASA, 0.5 G FIBRA, 3 G DE SODIO, 0 MG COLESTEROL



## Polenta a la parrilla con hongos portobello

Rinde 4 porciones

Asar u hornear los vegetales es tan fácil y rinde mejor sabor.

- 1/2 taza de polenta (harina de maíz molido grueso)
- Lata de 1 15-onzas de caldo de vegetales o 2 tazas de esencia de vegetales
- 1/2 taza de agua
- 4 hongos portobello grandes
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 2 cucharadas de vinagre balsámico

- 2 cucharadas de vino tinto o agua
- 2 dientes de ajo, machacados
- 1 pimiento rojo asado, cortado en finas tiras como decoración (opcional)

Combine la polenta, caldo de vegetales, y la 1/2 taza de agua en una sartén. Haga que rompa el hervor y cocine moviendo frecuentemente hasta que esté muy espesa, de 15 a 20 minutos. Vierta en un plato para hornear de 9 x 9-pulgadas y enfríe completamente (por lo menos 2 horas). Para asar a la parrilla, corte en rodajas, pinte o rocíe con aceite de oliva, y cocine sobre brasas de calor medio hasta que se doren en forma pareja. Limpie los hongos y quíteles los tallos. Prepare la mezcla para marinar revolviendo todos los demás ingredientes en un tazón grande. Coloque los hongos con la parte superior hacia abajo sobre la mezcla de marinar y deje reposar de 10 a 15 minutos. Ase a la parrilla con la parte superior hacia abajo sobre brasas de calor mediano por aproximadamente 5 minutos. Deles vuelta y vierta parte de la salsa para marinar en cada una de las cavidades. Ase a la parrilla hasta que los hongos puedan perforarse con una brocheta, aproximadamente 5 minutos más. Sirva con polenta asada a la parrilla. Adorne con tiras asadas de pimiento rojo, si lo desea.

Nota: La polenta puede hornearse en lugar de asarse a la parrilla.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN: 141 CALORÍAS, 4 G DE PROTEÍNAS, 20 G DE CARBOHIDRATOS, 3 G DE GRASA, 308 MG DE SODIO, 0 MG DE COLESTEROL

## Chili de frijoles casi instantáneos

Rinde 6 tazas

- 1 cebolla mediana, picada
- 2 dientes de ajo medianos, picados
- 1 pimiento verde dulce, picado
- 1 pimiento dulce amarillo, picado
- 1 calabaza de invierno, picada
- 1 bolsa de 16 onzas de espinaca picada
- 2 latas de 15 onzas de tomates cortados en dados
- 2 latas de 15 onzas de frijoles negros, sin líquido
- 1 cucharada de chili en polvo
- 2 cucharadas de comino molido
- Sal y pimienta a gusto

Coloque todos los ingredientes en una olla grande y cocine a fuego alto, moviendo constantemente, hasta que el chili alcance el punto de hervor. Baje el fuego y cocine, moviendo de vez en cuando, por aproximadamente 15 minutos o hasta que los sabores se mezclen.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN DE 1 TAZA: 219 CALORÍAS, 12.5 G PROTEÍNA, 44 G CARBOHIDRATOS, 1.5 G GRASA, 11 GR. FIBRA, 640 G SODIO, 0 MG COLESTEROL



## Ensalada de jícama fresca

Rinde 6 porciones

Esta ensalada es fresca, firme y colorida.

- 1 jícama mediana, cortada en cubos (aproximadamente 2 tazas)
- 1 zanahoria grande, pelada y cortada en tiras de 1 pulgada de ancho.
- 1 pimiento rojo dulce, cortado en tiras de 1 pulgada.
- 1 cebolla dulce pequeña, cortada en rebanadas delgadas (aproximadamente 1/2 taza)
- 2 cucharadas de cilantro menudamente picado
- 3 cucharas de caldo de vegetales deshidratado o hecho en casa.
- 2 cucharadas de vinagre de arroz sazonado
- 1 cucharada de jugo de lima
- 1 cucharada de mostaza molida
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/4 de cucharadita de hojuelas de pimientos rojos molidas

Combine la jícama, con la zanahoria, el pimiento dulce, cebolla y cilantro en un tazón para ensalada y mezcle. En un tazón pequeño, mezcle los ingredientes restantes. Agregue encima los vegetales y mezcle.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN: 32 CALORÍAS, 1 G PROTEÍNA, 7 G CARBOHIDRATOS, 0 G GRASA, 264 MG SODIO, 0 MG COLESTEROL

## Pudín cremoso de chocolate

Rinde 4 porciones

Si le gusta el pudín de chocolate, realmente le encantará este pudín de chocolate al estilo de antes, sin adición de grasas ni colesterol.

- 1 1/2 taza de leche de soja o de arroz.
- 3 cucharadas de maicena
- 1/4 de taza de cocoa en polvo
- 1/3 de taza de miel de maple
- 1/4 cucharadita de vainilla

Mezcle la leche, maicena, polvo de cocoa y miel de maple juntos en un recipiente de tamaño mediano. Cocine sobre fuego mediano, moviendo constantemente hasta que el pudín se espese. Incorpore la vainilla y vuelque en recipientes individuales. Enfríe antes de servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN: 154 CALORÍAS, 3 G DE PROTEÍNAS, 32 G DE CARBOHIDRATOS, 1.5 G DE GRASA, 39 MG DE SODIO, 0 G DE COLESTEROL

# Cómo Empezar una Dieta Vegetariana



THE VEGETARIAN STARTER KIT (CÓMO EMPEZAR UNA DIETA VEGETARIANA) está publicada por la Comisión de Médicos para la Práctica Responsable de la Medicina (PCRM), 5100 Wisconsin Ave., NW, Suite 400, Washington, DC 20016, (202) 686-2210. El PCRM está conformado por aproximadamente 12,000 médicos y 150,000 miembros no profesionales. EL PCRM promueve prácticas nutricionales, la medicina preventiva, la práctica ética en la investigación y políticas médicas compasivas.

CÓMO EMPEZAR UNA DIETA VEGETARIANA no pretende brindar consejos médicos. Las personas con trastornos médicos o que toman medicamentos deben consultar cualquier cambio en su dieta o estilo de vida con su profesional de la salud.

Los lectores tienen autorización para reproducir los artículos de esta publicación con propósitos de uso personal o educacional sin autorización adicional. Se prohíbe su reproducción para la venta, sin previa coordinación con el PCRM. © PCRM, 2005.

Visite la página web de PCRM en: [www.pcrm.org](http://www.pcrm.org).

Nota para el lector: Este folleto no reemplaza el cuidado médico individual ni la asesoría médica. Si usted tiene exceso de peso, problemas de salud, o se encuentra bajo medicación, debe consultar a su médico antes de hacer cambios en su dieta o rutina de ejercicios. Un cambio en la dieta puede alterar sus requerimientos de medicación. Por ejemplo, las personas con diabetes, presión arterial alta, o niveles altos de colesterol, muchas veces necesitan menos medicación cuando mejoran su forma de comer. Con cualquier cambio en su dieta, es importante que se asegure de obtener una nutrición completa. Cuidese de incluir alguna fuente de vitamina B12 en su rutina, por ejemplo cualquier suplemento multivitamínico común, leche de soya o cereales enriquecidos, o un suplemento de vitamina B12 de cinco microgramos o más por día.



## Comité de Médicos

por una Medicina Responsable

### VEGETARIANO EN 21 DÍAS

PCRM Physicians Committee for Responsible Medicine

Mensaje de hoy | Plan de comida | Transmisión Cibernética | Consejos de celebridades | Foro de la com

Participe en “Vegetariano en 21 Días” para comenzar a recibir consejos y recetas. El programa se basa en investigaciones hechas por el Dr. Neal Barnard, uno de los proponentes de salud más conocidos en EEUU. El programa fue diseñado para cualquier persona interesada en explorar los beneficios de una dieta vegetariana.



Aplicación Móvil Gratis de Vegetariano en 21 días  
[VegetarianoEn21DiasApp.org](http://VegetarianoEn21DiasApp.org)