



Homo Vegetus

El presente documento ha sido aprobado por su autor/propietario para ser distribuido por
Homo Vegetus, <http://www.homovegetus.cl>

Cómo adoptar una dieta vegetariana

de [Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana \(Italia\)](#)

Publicado en: www.ivu.org

Si tus hábitos alimentarios han incluido alimentos de origen animal, y estás preparado para pasar hacia alternativas vegetarianas, las siguientes recomendaciones pueden facilitar la transición.

Existen diferentes formas de planificar una dieta vegetariana saludable. La norma más importante es incluir una amplia variedad de cereales integrales, legumbres, verduras y frutas en diferentes comidas. Los frutos secos y las semillas también pueden incluirse. Los vegetarianos pueden también optar por incluir huevos y productos lácteos desnatados en su dieta.

Las dietas vegetarianas pueden incluir alimentos familiares - como cereales de desayuno, potajes de legumbres, patatas, sandwiches de mantequilla de cacahuete y spaghetti - así como otros menos familiares - como bulgur, judías azuki, TVP (proteína vegetal texturizada, derivada de la soja), y leche de soja. La experimentación con nuevos alimentos puede proporcionar beneficios nutricionales así como mejorar tu disfrute gastronómico.

Alimentos para facilitar la transición

Algunos alimentos derivados de la soja, la proteína de trigo y otras fuentes vegetales, pueden facilitar el cambio hacia una dieta vegetariana porque imitan a la carne y los productos lácteos habituales. Los sucedáneos de carne están elaborados para presentar un aspecto y un sabor similares a los de distintos tipos de carne. Algunos imitan las salchichas, los perritos calientes, las hamburguesas o las croquetas de pollo. La leche de soja, el yogur de soja y el queso de soja están disponibles para aquellos que no consumen productos lácteos o que desean añadir cierta variedad en su dieta. El tofu puede triturarse y condimentarse para hacer un relleno de lasaña u otras preparaciones. La proteína vegetal texturizada (TVP) posee la apariencia y la textura de la carne picada y puede usarse para preparar salsa de spaghetti, tacos y otros platos.

Lo más fácil es una aproximación gradual

Algunas personas deciden cambiar de su dieta habitual a un esquema vegetariano de golpe. Otros prefieren un acercamiento más gradual. Esto permite una transición cómoda y ofrece tiempo para encontrar muchas nuevas formas de cubrir las necesidades nutritivas. El objetivo final es realizar cambios con los que se puede convivir y que sean nutricionalmente acertados. El siguiente esquema esboza una transición fácil a una dieta vegetariana.

Analiza tu dieta actual.

- Confecciona una lista de los alimentos y menús que comes normalmente.
- Identifica los alimentos y los platos que son vegetarianos, y utilízalos

como base.

- Algunos ejemplos pueden ser los spaghetti con salsa marinara, los burritos de alubias, o los sandwiches de queso.
- Planifica comer un plato vegetariano varias veces por semana empleando alimentos que conoces y que te gustan.

Añade más platos vegetarianos revisando tus recetas favoritas que estén basadas en carne.

Por ejemplo, el chile puede ser preparado con alubias, TVP o tofu en lugar de carne picada. La carne de la salsa de spaghetti puede ser reemplazada con TVP o verduras salteadas.

Expande tus opciones descubriendo nuevas recetas en libros de cocina y probando diversos productos de las tiendas.

Muchas comidas vegetarianas pueden prepararse sin receta o sin invertir demasiado tiempo en la cocina. Prueba las mezclas de arroz condimentadas, los spaghetti con salsa de bote, chow mein vegetal, burritos con alubias enlatadas, alubias vegetarianas con arroz. Prueba varias marcas de hamburguesas y perritos calientes vegetales sin carne.

Confecciona una lista de platos vegetarianos que puedes tomar fuera de casa.

Haz un inventario de tus opciones en la cafetería, los restaurantes cercanos, tiendas de comidas para llevar y pequeños supermercados. Busca sopas vegetarianas, ensaladas, ensaladas de pasta, pasta primavera, pizza vegetal y patatas asadas. Los restaurantes chinos, tailandeses, indios y de oriente próximo ofrecen numerosos entrantes vegetarianos. Las opciones de los pequeños supermercados pueden incluir algún burrito de alubias o algún entrante congelado para microondas. Planifica comidas vegetarianas para salir, usando sobras de comidas preparadas en casa o de restaurante. Otras ideas vegetarianas transportables pueden ser sopas de alubias o de verduras en un termo, los bocadillos de mantequilla de cacahuete y plátano, la salsa de alubias con pan de pita o galletas, o queso con pan y fruta.

Elimina la carne en el desayuno.

Prueba alguno de los sucedáneos de carne que tienen un aspecto y un sabor similares al bacon o al embutido, para facilitar el cambio.

Vuelve a analizar tu menú otra vez.

¿Incluyen tus comidas...

- una variedad de cereales, legumbres y productos de soja, verduras y frutas?
- varias frutas y verduras frescas a diario? (procurar de 5 a 9 raciones/día)
- principalmente cereales integrales poco procesados? (procurar de 6 a 11 raciones/día)

Si no es así, haz una lista de formas para añadir más de estos alimentos.

Si no consumes productos lácteos

El calcio se encuentra en una amplia gama de alimentos vegetales. Es fácil obtener una adecuada cantidad de calcio sin incluir alimentos lácteos. Si decides eliminar los lácteos de tu dieta, es una buena idea identificar inicialmente otros alimentos que proporcionan calcio y empezar a incluirlos en las comidas. Algunas buenas opciones son la leche de soja enriquecida con calcio, los cereales enriquecidos, el zumo de naranja enriquecido, el tofu, el tempeh, la TVP (proteína vegetal texturizada), el brécol, la col china (bok choy), las alubias cocidas vegetarianas, la mantequilla de cacahuete, los higos secos y el tahín.

Si no consumes huevos

Muchos alimentos pueden reemplazar a los huevos en una receta, dependiendo del tipo de plato. La compota de manzana, el plátano triturado, el puré de ciruela, la leche de soja, el yogur, los zumos o el agua pueden sustituir la humedad que los huevos proporcionan en los alimentos horneados, pero no necesariamente sus cualidades de ligado. El sustituto de huevo en polvo (principalmente almidón de patata) funciona para los bollos y otros productos horneados. Algunos productos comerciales para sustituir las grasas también reemplazan bien a los huevos. Los copos de avena, las alubias trituradas, el tofu o las semillas de lino molidas también son buenos agentes de ligado para los pasteles vegetales. Adaptar las recetas a versiones sin huevo requiere cierta experimentación. Los libros de cocina veganos proporcionan recetas elaboradas sin huevos.

Facilitar la confección de menús

La mayoría de la gente piensa en la carne en primer lugar a la hora de planificar un menú. En vez de pensar en un “sustituto de la carne” debes pensar en términos de una amplia variedad de entrantes. El centro de una comida puede ser una sopa, un sandwich o un potaje favorito. Los cereales deben desempeñar el papel principal en la dieta, de modo que considera los entrantes con cereales tan a menudo como sea posible, como una sopa con macarrones, cebada o arroz, un cocido de tallarines, o arroz o pasta con hierbas. Después añade verduras, frutas, legumbres (y frutos secos o semillas si lo deseas) para completar la comida.

Algunos consejos para introducir variedad en las comidas vegetarianas

- **Procura buscar la variedad**, incluso cuando sirves tus entrantes favoritos una y otra vez, añadiendo distintas guarniciones, aperitivos y postres.
- **Sé creativo al planificar las comidas.** Aumenta el consumo de legumbres y verduras consumiéndolas en el almuerzo mejor que sólo para cenar. Que tu objetivo sea servir una verdura cada día a mediodía y dos para cenar.
- **Si las legumbres son una nueva incorporación en tus menús, introdúcelas gradualmente** añadiendo unas pocas cucharadas a una ensalada, una pequeña taza de sopa de legumbres en el almuerzo, o un potaje de legumbres para la cena. Puedes triturar legumbres con hierbas, zumo de limón u otros condimentos para obtener una salsa o crema para sandwiches. Una mezcla de lentejas o alubias con arroz, cebolla, perejil y verduras componen una colorida ensalada como plato principal, con el aderezo de tu elección.
- **Planifica una comida alrededor de una verdura.** Una patata asada puede constituir un entrante estupendo; sírvela con alubias cocidas, una salsa de tomate o algunas cucharadas de salsa picante. O haz una simple comida de verduras salteadas y pasta.
- **Prueba alimentos nuevos con frecuencia.** Experimenta con una variedad de cereales tales como quinoa, cuscus, bulgur, cebada y trigo germinado. Prueba frutas y verduras que son populares en distintas cocinas internacionales, tales como la bok choy (col china) y las algas marinas (por ejemplo nori, kombu, hiziki, etc.).

Para asegurar una alimentación sana

La variedad es la mejor garantía de que tu dieta será saludable.

Acentúa lo positivo. Concéntrate más en los alimentos sanos que encajan en el plan vegetariano en lugar de pensar en los alimentos que hay que evitar.

Basa tu dieta en alimentos vegetales. Consumir demasiada leche, quesos y yogur puede elevar el contenido graso de la dieta y desplazar a los alimentos ricos en fibra. Una vez que hayas superado la fase inicial de transición y hayas realizado el cambio al vegetarianismo, consume los productos lácteos con moderación, no como parte central de las comidas.

Relájate respecto a las proteínas. Mientras las calorías sean suficientes y la dieta sea variada, los vegetarianos cubren fácilmente sus necesidades de proteínas. Los cereales, las legumbres, las verduras y los frutos secos, todos ellos proporcionan proteínas. No es necesario tomar un alimento “altamente proteico” como queso, soja, legumbres o sucedáneos de carne en cada una de las comidas. Los vegetarianos tampoco necesitan ingerir combinaciones especiales de alimentos para satisfacer las necesidades proteicas.

Cuidado con las grasas. Incluso los vegetarianos pueden alcanzar excesivas dosis de

grasas si la dieta contiene grandes cantidades de frutos secos, aceites, alimentos procesados, dulces, productos lácteos o huevos.

Referencias

Haddad E. Development of a vegetarian food guide. *Am J Clin Nutr* 1994;59(suppl):1248S-54S.

Ransom R. 28-Day Meal Plan In: Wasserman D, Stahler C, eds. *Vegetarian Journal Reports*. Baltimore: The Vegetarian Resource Group, 1990:18-27.

Más lecturas

Suzanne Havala, MS, RD: *Simple, Lowfat and Vegetarian*. The Vegetarian Resource Group, 1994.

Mark Messina, PhD, RD, and Virginia Messina, MPH, RD: *The Simple Soybean and Your Health*. Avery Publishing Group, NY, 1994.

Vesanto Melina, RD, Brenda Davis, RD, Victoria Harrison, RD: *Becoming Vegetarian*. Book Publishing Company, Summertown, TN, 1995

Debra Wasserman. *Simply Vegan*, 2nd edition, The Vegetarian Resource Group, Baltimore, MD, 1995.

A quién contactar

Vegetarian Nutrition DPG

c/o Carol Coughlin, RD

191 Baldwin Street

Leicester , MA 01524 - ESTADOS UNIDOS

(508) 892-3164

© 1995 por *Vegetarian Nutrition*, un grupo dietético de **The American Dietetic Association**.