

Guía de dietas vegetarianas

¿Te interesa probar una dieta vegetariana? Aquí tienes algunos consejos para empezar:

1. ¡Empieza poco a poco! Puede ser difícil mantener nuevos hábitos alimenticios si los cambias todos a la vez.



- **¡Prueba el reto del Lunes sin Carne!** Todos los lunes (o cualquier día que prefieras) intenta no comer carne y, en cambio, céntrate en comer alimentos de origen vegetal.
- **¡Hazlo con un amigo!** Es mucho más fácil cambiar un hábito si tienes a alguien contigo que esté pasando por una experiencia similar a la tuya.

2. **Come el arcoíris.** Elige una variedad de frutas y verduras coloridas, incluyendo frijoles y guisantes.

3. **Elige cereales integrales.** Intenta que la mitad de los cereales de tu dieta sean integrales.

4. **Busca una buena fuente de vitamina B12,** como cereales de desayuno fortificados, bebidas de soja o un suplemento de B12.

5. **Toma un suplemento de vitamina D,** especialmente si no pasas mucho tiempo al sol.



Escanea aquí por mas
información de la salud



212.545.2400



chnnyc.org



Community
Healthcare Network

¿Cómo puedo obtener suficientes nutrientes?

¡Es muy posible llevar una dieta rica en nutrientes siendo vegetariano! Aquí tienes algunos alimentos que puedes incluir en tu dieta y que están repletos de diferentes nutrientes:

Proteína		
Frijoles	Nueces y crema de nueces	Pasta de almendras
Quinoa	Lacteos	Huevos

Hierro		
Granos enteros	Remolacha	Espinaca
Frutos secos	Brocoli	Coles verdes

Calcio		
Cereales ricos en calcio	Leche de almendra	Jugo de naranja rico en calcio
Brocoli	Coles verdes	Col rizada
Col China		

Vitamina B12		
Leche de soja	Sustitutos de la carne	Suplementos de B12
Levadura nutricional		

Ácidos grasos omega-3		
Aceite de canola o soja	Nueces	Tofu

Vitamina D	
La vitamina D no se encuentra en muchos alimentos. Tomar suplementos y tomar el sol son buenas maneras de obtener vitamina D, tanto si se consume carne como si se es vegetariano.	
Suplementos de vitamina D	Sol



Escanea aquí por más información de la salud



212.545.2400



chnnyc.org

Combina y crea: Alimentos de origen vegetal

Alto contenido en fibra, vitaminas y minerales

Bajo en grasas saturadas y calorías

Sin colesterol

Sin azúcares o sal agregada

2 vegetales	Legumbre	Granos enteros	Grasas saludables	Fruta (si quieres)
Calabaza Butternut + Calabacín	Frijol negro	Quinoa	Nueces pecanas	Fresas
Brocoli + Maiz	Frijoles rojos	Arroz integral	Aceitunas	Manzana
Espinaca + Tomates	Garbanzos o hummus	Pan integral	Nueces	Uvas
Col rizada + coliflor	Tofu o edamame	Pasta de integral o proteína	Almendras	Mango
Zanahoria + repollo	Lentejas	Galletas integrales	Aguacate	Pera
Espárragos + Champiñones	Semillas de cáñamo, chía o lino	Cebada	Aceite de oliva	Piña



Añade hierbas frescas para darle más sabor sin añadir sal.



¿Sigues con hambre? Añade huevo, tofu o queso para aumentar el aporte proteínico.



Para gozar de una salud óptima, intente prescindir de la carne al menos una vez por semana.

Ideas de recetas vegetarianas

Ensalada de quinoa con calabaza y arándanos

Lo que necesitarás:

- 1 taza de calabaza butternut picada
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 taza de quinoa cruda
- 1 1/2 tazas de agua
- 1/3 de taza de arándanos secos
- 1/3 de taza de cebolla roja finamente picada
- 3 cucharadas de semillas de calabaza tostadas
- Vinagreta balsámica



Como hacer:

1. Precalentar el horno a 400°F.
2. Asar la calabaza con aceite de oliva durante 20-25 minutos.
3. Cocina la quinoa hasta que se evapore el líquido.
4. Mezcla la quinoa, la calabaza asada, la cebolla morada, los arándanos rojos y las semillas de calabaza tostadas en un tazón grande.
5. Agregar la vinagreta. Mezclar hasta que se combinen.

Receta de: www.littlebroken.com

Guiso de garbanzos y tomate

Lo que necesitarás:

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 3 dientes de ajo, finamente picados
- 1 cebolla roja mediana, finamente picada
- 3 cucharaditas de comino
- 1 1/2 cucharaditas de pimentón ahumado
- 1/4 a 1/2 cucharadita de cayena o chile picante
- 2 a 3 cucharaditas de azúcar moreno
- Pimienta negra, al gusto
- 2 latas pequeñas de tomates pera pelados
- 1 cucharada de pasta de tomate
- 1 1/2 tazas de garbanzos cocidos
- 1 taza de espinacas
- Un puñado de almendras laminadas tostadas



Como hacer:

1. Calentar el aceite en una sartén. Añadir la cebolla y el ajo picados. Cocinar hasta que la cebolla esté transparente.
2. Agrega las especias y mezcla. Añade la pasta de tomate.
3. Aplasta los tomates pera en un bol y luego agrégalos a la sartén. Agrega una pizca de sal y la mitad del azúcar.
4. Cocina a fuego lento sin tapar hasta que la salsa espese. Incorpora los garbanzos y las espinacas, y deja que se cocinen.
5. Sirva con el grano de su elección.

Receta de: www.lazykatkitchen.com

Ensalada de Tofu y curry

Lo que necesitarás:

- 3 cucharadas de yogur natural bajo en grasa
- 2 cucharadas de mayonesa light
- 2 cucharadas de chutney de mango
- 2 cucharaditas de curry en polvo
- 1/4 de cucharadita de sal y pimienta negra
- 1 paquete (400 g) de tofu extra firme, enjuagado y desmenuzado
- 2 tallos de apio, picados
- 1/2 taza de pasas doradas
- 1/2 taza de cebolletas en rodajas
- 1/4 de taza de nueces picadas



Como hacer:

1. En un bol grande, batir el yogur, la mayonesa, el chutney, el curry en polvo, la sal y la pimienta.
2. Incorporar el tofu desmenuzado, el apio, las pasas, las cebolletas y las nueces.
3. Servir con una ensalada encima o sobre una rebanada de pan integral tostado.

Encuentre el video de la receta aquí:
www.youtube.com/user/chnorg_



Escanea aquí por más información de la salud



212.545.2400



chnnyc.org



Community
Healthcare Network