



The Good Veggie

Los fundamentos de una alimentación vegana

Recientemente te has convertido al veganismo o estás considerando comenzar tu dieta basada en plantas. ¡Enhorabuena! Es hora de aprender a vivir de forma compasiva cambiando tu dieta y tu estilo de vida ahora que has tomado la decisión de hacerlo.

Puesto que una dieta basada en plantas tiene tantas ventajas asombrosas para la salud, ¡estamos aquí para ayudarte a descubrirlas con estos fundamentos de la nutrición vegana!

Los fundamentos de la nutrición vegana

¿No es suficiente con eliminar los productos animales? ¿No me sentiré mejor, más feliz y con más energía al instante? Bueno, quizá no siempre. Muchos productos veganos, como el queso sin leche y las hamburguesas veganas ultraprocesadas, son buenos para los animales, pero malos para la salud humana.

Comer una variedad de alimentos frescos y sanos que aporten a tu cuerpo los macro y micronutrientes que necesita es la clave para cosechar los muchos beneficios para la salud de una dieta vegana.

Con nuestra referencia de fácil lectura a los fundamentos de la nutrición que todo vegano debe comprender, ¡hacemos que esto sea más fácil que nunca!

Suficiencia de macronutrientes y micronutrientes en una dieta vegana, los macronutrientes

Los nutrientes que necesitas en gran cantidad se llaman macronutrientes, y como sabemos que no estás aquí para una clase científica, lo diremos así. Proteínas, grasas y carbohidratos son los tres.

Proteínas

Hay más de 20 aminoácidos en las proteínas, pero tu cuerpo sólo puede sintetizar nueve de ellos. Por lo tanto, necesitarás obtenerlos de tu dieta.

<https://thegoodveggie.com/>



The Good Veggie

Existen estrategias para conseguirlo:

Consumir muchas proteínas vegetales completas (es decir, ingredientes que contengan los nueve aminoácidos esenciales). En esta categoría se encuentran el tofu, el tempeh, la quinoa, las semillas de chía y la levadura nutricional.

Crea proteínas completas combinando los ingredientes. El pan integral con mantequilla de cacahuete, el pan integral con hummus y el arroz integral con alubias negras son otras deliciosas sugerencias para la cena.



Grasa

Consumir las grasas adecuadas es esencial para mantener una dieta vegana saludable. Esto implica utilizar más ingredientes al cocinar que sólo verduras y cereales nutritivos y no depender demasiado de las comidas precocinadas veganas.

<https://thegoodveggie.com/>



The Good Veggie

Los aguacates, los cocos, las aceitunas, los cacahuetes, las nueces y las semillas de sésamo son algunas de las fuentes más nutritivas de grasas saludables.



Hidratos de carbono

En una dieta vegana, es fácil consumir muchos carbohidratos porque muchos carbohidratos densos en nutrientes ya son veganos, como el arroz integral, la quinoa, los boniatos y el pan integral. Asegurarse de comer suficientes proteínas, grasas buenas y vitaminas para equilibrar una ración de carbohidratos es crucial.

Micronutrientes

Las vitaminas y minerales que tu cuerpo necesita para funcionar se conocen como micronutrientes. Afortunadamente, las plantas contienen muchos micronutrientes. Numerosas frutas y verduras son potencias nutritivas que aportan un potente golpe nutricional en cada ración.

<https://thegoodveggie.com/>



The Good Veggie

Sin embargo, algunas vitaminas y minerales requieren un cuidado especial. Tendrás que organizar cuidadosamente tus comidas para adquirir una cantidad suficiente de ellos, ya que no están bien representados en las fuentes vegetales cuando se sigue una dieta vegana.

Calcio

Contrariamente a la creencia popular, el calcio no sólo proviene de los productos lácteos. Puedes consumir alimentos veganos enriquecidos como el tofu enriquecido con calcio, la leche vegetal reforzada, el brócoli, las semillas de sésamo, las lentejas y los frutos secos para obtener mucho calcio.



Vitamina D

La forma más sencilla de añadir vitamina D a tu dieta si no vives en un lugar soleado es consumir alimentos enriquecidos como el zumo de naranja. Como alternativa, puede optar por tomar suplementos tras consultar a un experto médico. Asegúrese de comprar suplementos de vitamina D que contengan D3 obtenida de líquenes en lugar de lana de cordero cuando busque suplementos de vitamina D.

<https://thegoodveggie.com/>



The Good Veggie

Hierro

El hierro hemo y el hierro no hemo son dos formas diferentes de hierro. El hierro hemo sólo se encuentra en productos de origen animal, como la carne roja, y es más fácil de absorber que el hierro no hemo.

Combinar alimentos como las lentejas, los garbanzos, las semillas de lino, la col rizada y la quinoa con vitamina C es una estrategia sencilla para ayudar al organismo a absorber el hierro no hemo.



Vitamina B12

Sin una planificación cuidadosa, obtener suficiente vitamina B12 en una dieta vegana puede ser difícil. Como no hay muchos alimentos enriquecidos con vitamina B12, como la levadura nutricional, tendrás que llenar tus armarios con productos enriquecidos.

Además, dado que los suplementos son una forma fácil de evitar la escasez de vitamina B12, es posible que desee hablar con un médico al respecto.

<https://thegoodveggie.com/>



The Good Veggie

Ácidos grasos omega-3

Además, es posible que desee tomar suplementos de ácidos grasos omega-3 ALA, DHA y EPA. Aunque muchas fuentes vegetales, como las nueces y las semillas de lino, proporcionan ALA, no hay muchos alimentos aptos para veganos que tengan suficiente DHA y EPA para ayudarte a cumplir con el consumo diario requerido.

De hecho, una de las pocas fuentes vegetales que proporcionan DHA y EPA son las algas marinas. Incluir las algas en tu dieta es más fácil de lo que piensas.



Consejos para una dieta vegana equilibrada

Aquí tienes unas sencillas sugerencias para poner en práctica los fundamentos de la nutrición vegana, ahora que ya los conoces.

<https://thegoodveggie.com/>



The Good Veggie

Conoce las dosis diarias aconsejadas Es una buena idea saber qué cantidad de cada vitamina y mineral necesitas para prevenir carencias de nutrientes.

Haz un plan de alimentación con antelación para asegurarte de que siempre dispones de un desayuno, una comida o una cena nutritivos y equilibrados.

Compra con inteligencia El método más rápido, sencillo y económico de añadir vitaminas y minerales importantes a tu dieta es comprar alimentos enriquecidos. Por ejemplo, seleccione tofu enriquecido con calcio en lugar de un sustituto no enriquecido la próxima vez que vaya a hacer la compra.

En lugar de alimentos precocinados, ¡elige alimentos completos! Aunque la comida basura de origen vegetal puede resultar seductora, cocinar con ingredientes frescos y saludables puede hacer que comer una comida equilibrada desde el punto de vista nutricional sea mucho más sencillo.

Vigila los nutrientes de lo que comes Asegúrate de que cada tentempié o comida te proporcione una buena mezcla de macro y micronutrientes esenciales guardando una hoja de referencia en tu cocina. Así también te resultará más fácil identificar cuándo te falta un nutriente de forma sistemática.

<https://thegoodveggie.com/>