

Un Patrón de Comer Vegano

HOJA DE CONSEJOS PARA EL ALMACÉN DE ALIMENTOS

Una **dieta vegana** es una variación de la dieta vegetariana que está compuesta solo de alimentos basados en plantas y evita todos los alimentos basados de animales, incluyendo la carne, la carne de aves, mariscos, huevos y productos lácteos. Los alimentos basados en animales proveen muchos nutrientes y minerales que su cuerpo necesita, por lo tanto, puede ser difícil de adquirir la nutrición adecuada que necesita para estar bien y saludable a través de una dieta vegana.

Una dieta vegana bien planeada puede ser nutritiva y proveer beneficios de salud para prevenir ciertas enfermedades. Si su cliente/a tiene preocupaciones sobre sus elecciones dietéticas, anímelo/a a hablar con su proveedor de salud para ser referido a un/a nutriólogo/a certificado/a.



Comidas que Consumir para Mantener una Dieta Balanceada

- » Añada **frutas y verduras más coloridas**: especialmente naranja, rojo, y verde oscuro para vitaminas importantes, minerales, y fibra. La mayoría de las verduras verdes oscuras como el brócoli y las acelgas proveen calcio.
- » **Elija más granos integrales** como el trigo integral, el arroz integral, y la avena en vez de los granos refinados. Algunos granos como la quinua y el mijo tienen un contenido más alto de proteína.
- » Disfrute de una **variedad de proteína**: como los frijoles, los chícharos, y lentejas, al igual que las nueces, las semillas, y los productos de soya, como el tofu y la leche de soya.
- » Que no se le olviden **las grasas saludables para el corazón** de los aguacates, las nueces, las semillas, las olivas, y algunos aceites vegetales.

En que Fijarse en las Etiquetas de las Listas de Ingredientes

- » Elija la fruta fresca o frutas empacadas en **100% de jugo**.
- » Elija **verduras sin sal añadida** (frescas, congeladas, o enlatadas).
- » Elija **alimentos enlatados y congelados sin sal añadida** (o bajos en sodio).
- » Revise para **ingredientes no veganos**.
 - Aditivos de alimentos y colorante de alimentos rojo
 - Gelatina (en Jell-O)
 - Saborizantes naturales
 - Ácidos grasos Omega-3, Vitamina D3 (de aceite de pescado)
 - Suero de leche, caseína, y lactosa (de productos lácteos)
 - Caldo de res o de pollo en sopas enlatadas
- » Limite los alimentos muy procesados hechos con **aceites hidrogenados o hidrogenados parcialmente** (se pueden encontrar en botanas de galletas saladas y totopos).
- » Limite los **azúcares añadidos** (se pueden encontrar en frutas empacadas en jarabe, cereales azucarados, y productos horneados).

