

# Un Patrón de Comer Vegetariano

## HOJA DE CONSEJOS PARA EL ALMACÉN DE ALIMENTOS

Un **patrón de comer vegetariano** está compuesto principalmente de alimentos basados en plantas (ej. Frutas, verduras, y granos integrales) y evita la carne, la carne de aves, y los mariscos. Algunos pueden elegir evitar los huevos y los productos lácteos, como la leche, el yogur, y el queso.

Los alimentos basados en animales proveen nutrientes y minerales importantes que el cuerpo necesita. Es importante mantener en mente los alimentos que consumir para mantenerse sano/a en una dieta vegetariana. Sin embargo, una dieta vegetariana puede ser nutritiva, saber rica, y puede 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 (*si desea, los huevos y los productos lácteos también son buenas opciones de proteína*).
- » Que no se le olviden **las grasas saludables para el corazón** de los aguacates, las nueces, las semillas, las olivas, y algunos aceites vegetales (*si desea, el pescado enlatado como el atún o el salmón también proveen grasas saludables*).

## 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 vegetarianos** (ej. caldo de res o 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*).

