GUÍA PRÁCTICA PARA ADOPTAR UNA ALIMENTACIÓN VEGETAL



SENUMER
Sociedad Española de
Nutrición y Medicina Responsables

SUMARIO

¿Qué es una alimentación saludable?

¿Por qué una dieta vegetal?

Grupos de alimentos en una dieta vegetal equilibrada

¿Cómo empezar?

Ejemplo de menú para una semana

Enlaces y recursos



SENUMER

¿Qué es una alimentación saludable?

Oímos mucho a diario la importancia de llevar una dieta equilibrada y saludable. Pero pocas veces nos paramos a pensar qué significa realmente esto y qué implicaciones tiene.

Nosotros definimos una alimentación saludable como aquella que:

- proporciona todos los nutrientes que nuestro cuerpo necesita en las proporciones óptimas
- mantiene la salud y protege frente al desarrollo de enfermedades
- preserva los recursos del planeta y ayuda a luchar contra el cambio climático

Quizá te sorprenda que mencionemos el tercer punto aquí. Pero tiene todo el sentido. **Nuestra salud y la del planeta están ligadas** de forma irremediable. Los humanos no podemos estar sanos si el agua, el aire, el suelo y los alimentos están contaminados. Una de las **fuentes principales de la contaminación actual** del planeta es la producción de carne, huevos y lácteos para consumo humano.

Tampoco podemos estar sanos si el aumento de temperatura trae enfermedades infecciosas propias de climas tropicales o si las condiciones en las que viven los animales que nos comemos nos exponen a **pandemias** y aumentan la **resistencia de las bacterias a los antibióticos.**





¿Por qué una dieta vegetal?

Las guías de alimentación de gobiernos, asociaciones de medicina y nutrición y organismos internacionales recomiendan de forma unánime **aumentar la proporción de alimentos vegetales** y **reducir la cantidad de alimentos animales.**

Esto es porque en las últimas décadas se han publicado centenares de estudios que muestran el **impacto positivo** de los alimentos vegetales y de los patrones de alimentación predominante o totalmente vegetales en la **prevención y tratamiento de enfermedades** tan comunes como la diabetes, la enfermedad cardiovascular, el Alzheimer y muchos tipos de cáncer.

Cuanto más vegetal es una dieta, mayor beneficio sobre la salud. Una **dieta 100% vegetal y basada en alimentos integrales y poco o nada procesados** es por tanto la forma óptima de alimentarse.

Cuando decimos **dieta vegetal y basada en alimentos integrales y poco o nada procesados** nos referimos a una alimentación cuyos componentes principales son las **frutas, las verduras, los cereales integrales (sin refinar), las legumbres y sus derivados y los frutos secos y semillas**. Estos alimentos deberían constituir la mayor parte de lo que comemos a diario.

SENUMER

¿Cómo se clasifican los alimentos vegetales y con qué frecuencia debemos comerlos?

Alimentos vegetales integrales sin procesar	Alimentos vegetales poco procesados
Estos dos grupos deben constituir la base de nuestra alimentación diaria	
Todas las frutas frescas y las desecadas Todas las verduras y hortalizas Legumbres Cereales en grano Frutos secos y semillas al natural o tostados solo	Pan integral Copos de avena Pasta integral Aceite de oliva Tofu y tempeh Soja texturizada Seitán Legumbres cocidas en conserva Verduras en conserva Frutas y verduras congeladas Aceitunas en conserva Harinas de cereales enteros (integrales) Quesos fermentados de frutos secos Cremas untables de frutos secos Cacao puro Leche y yogur de soja

Alimentos vegetales ultraprocesados de buena calidad	Alimentos vegetales ultraprocesados de mala calidad
Estos productos suelen llevar algunos aditivos para prolongar el tiempo en el que se pueden comer, pero los ingredientes principales son buenos. Se pueden comer ocasionalmente	**Suelen llevar azúcar añadido, mucha sal, colorantes y saborizantes y estar elaborados a partir de harinas refinadas o grasas de coco o palma. Es mejor evitar lo posible estos productos y tomarlos sólo en ocasiones especiales**
Muchos panes de molde integrales Algunos patés y untables veganos* Algunas hamburguesas y otros sustitutos de la carne veganos*	Quesos veganos de aceite de coco Hamburguesas y otros sustitutos de la carne veganos* Productos de bollería y panadería industrial Pizzas y otros platos precocinados Helados y postres azucarados Patatas fritas

*La composición nutricional de estos productos es muy variable, dependiendo fundamentalmente de los ingredientes utilizados, por lo que no se pueden clasificar en un único grupo. Para cada producto, es necesario mirar la etiqueta nutricional y la claficación Nutriscore si está disponible.

SENUMER



Hasta hace unos años se pensaba que los alimentos de origen animal (carne, huevos, lácteos y pescado) eran necesarios en una dieta equilibrada y que aportan nutrientes que no se encuentran en los alimentos vegetales. Se pensaba, por ejemplo, que las proteínas que aportaban los alimentos animales tenían todos los aminoácidos (los "ladrillos" con los que se construyen las proteínas) y que eran por tanto más "completas". **Esto ya ha sido refutado** y hoy todos los expertos aceptan que las proteínas de origen vegetal **no solo aportan todos los aminoácidos en las cantidades que necesitamos, sino que tienen beneficios que las proteínas de origen animal no tienen** (ver página siguiente).

Con excepción de la vitamina B12, todos los nutrientes que necesitamos para una buena salud (proteínas, ácidos grasos, vitaminas, minerales, fibra), se encuentran sin problema en una dieta vegetal integral variada. Los alimentos vegetales poseen muchas ventajas sobre los animales como puedes ver en la página siguiente.

SENUMER

Nutriente	Alimentos vegetales	Alimentos animales	Por qué es importante
			
Fibra	Abundante en todos los alimentos vegetales integrales	No poseen fibra	La fibra es un nutriente esencial, sin el cual no hay salud a largo plazo. Es el alimento de la microbiota intestinal, que ejerce funciones muy importantes regulando nuestro metabolismo, nuestro sistema inmunitario e incluso nuestro estado de ánimo.
Antioxidantes	Abundantes en todos los alimentos vegetales integrales	No contienen antioxidantes en cantidad significativa	Los antioxidantes no son esenciales para sobrevivir, pero se ha demostrado que su consumo regular tiene efectos **protectores frente al cáncer y otras enfermedades**.
Grasa	Con excepción del aceite de coco y de palma, los alimentos vegetales son ricos en **grasas mono y poli-insaturadas** y pobres en grasas saturadas.	Aportan principalmente grasa saturada	La grasa saturada es el mayor determinante de los niveles de colesterol y **principal factor de riesgo de enfermedad cardiovascular**, problemas metabólicos como la diabetes y enfermedades degenerativas del sistema nervioso. **No más del 5% de nuestras calorías diarias** debería proceder de las grasas saturadas.
Colesterol	No contienen colesterol en cantidad apreciable	Son ricos en colesterol	Los humanos **no necesitamos consumir colesterol**, nuestro hígado produce el necesario. El colesterol de los alimentos se suma al que producimos y se puede acumular en las arterias, especialmente si además la ingesta de grasa saturada es alta.
Proteínas	Cantidad variable de proteínas. Contienen todos los aminoácidos	Ricos en proteínas. Contienen todos los aminoácidos	El exceso de proteínas animales produce sobrecarga en los riñones y puede conducir a la **insuficiencia renal**. Las proteínas vegetales no tienen este efecto, incluso consumidas en grandes cantidades.

SENUMER

Grupos de alimentos en una dieta vegetal equilibrada

GRUPO DE ALIMENTOS	FRECUENCIA DE CONSUMO
Verduras y hortalizas	3-5 raciones al día
Frutas	2-3 raciones al día
Cereales integrales	3-6 raciones al día
Legumbres y derivados	2-3 raciones al día
Frutos secos y semillas	1-2 raciones al día
Bebidas y yogures vegetales (preferentemente de soja)	1-3 veces al día
Sustitutos veganos de la carne	Ocasional, en sustitución de las legumbres
Aceites y condimentos	Para cocinar y aliñar



SENUMER

Verduras

3-5 raciones al día

TAMAÑO DE LA RACIÓN



Un cuenco de crema o sopa



Un plato pequeño de verdura o ensalada

Las verduras y hortalizas son ricas en **fibra y antioxidantes, vitaminas y minerales**, y son fuente de salud.

Aprovecha toda la riqueza de verduras de tu zona y las recetas de la **gastronomía española** para incluir verduras en las dos comidas principales: gazpacho, salmorejo, pisto, alboronía (pisto andaluz con calabaza y berenjena), acelgas esparragadas, espinacas con pasas y piñones, escalivada, menestra de verduras...

Trata de comer parte de las verduras **cocinadas** y parte **crudas, en ensalada**. Las verduras **congeladas** tienen las mismas propiedades que las frescas.



SENUMER



Come verduras de todos los colores y así obtendrás una amplia variedad de vitaminas y antioxidantes. Intenta incluir al menos 4 veces a la semana:



Una verdura del grupo de las **crucíferas** (brócoli, coliflor, col verde rizada, repollo, coles de Bruselas...). Son ricas en **calcio** y en componentes **antioxidantes** que protegen frente al cáncer y otras enfermedades.

Una verdura **roja o naranja** (zanahoria, calabaza, boniato, pimiento rojo, tomate). Son ricas en **carotenos** (antioxidantes y precursores de la **vitamina A**). La vitamina A es esencial para la vista, el funcionamiento del sistema inmunitario, y la integridad de la piel.



SENUMER

Frutas

2-3 raciones al día

TAMAÑO DE LA RACIÓN



Una pieza mediana



Dos piezas pequeñas



Una taza de frutas rojas o uvas

Todas las frutas son excelentes: aportan **vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes**.

Intenta incluir frutas de **diferentes colores** y que una de las raciones diarias sea un **cítrico (naranjas, mandarinas, pomelos)** cuando estén de temporada.

Aprovecha también la temporada de **fresas, frambuesas, arándanos y moras** para incluir estas frutas en tu alimentación.

Las frutas se pueden comer como **tentempié**, o **antes o después de las comidas**, o incluso formando parte de **ensaladas, postres, desayunos** y otros platos.

Las frutas **congeladas** son perfectamente válidas.



Cereales

3-6 raciones al día*

*dependiendo del nivel de actividad física

TAMAÑO DE LA RACIÓN



Dos rebanadas de pan



Medio plato (o un cuenco pequeño) de pasta, arroz u otro cereal cocido



3-4 cucharadas de copos de avena

Elige cereales **integrales (pan integral, pasta integral, arroz integral)** siempre que puedas. No solo contienen **más fibra**, también **más vitaminas, minerales y antioxidantes**. Contrariamente a lo que se cree, los cereales no aportan solo energía ni son simplemente "carbohidratos". Los cereales **son una fuente importante de proteínas**, y en conjunto aportan la cuarta parte de las proteínas que consume la humanidad a nivel mundial.

Muchos platos de la cocina tradicional española están basados en cereales y legumbres (arroz con garbanzos, arroz con alubias...), y los cereales por supuesto se pueden comer de esta forma, pero **no es necesario combinarlos siempre con legumbres** para aprovechar sus propiedades ni para obtener "proteínas completas".



SENUMER

Legumbres y derivados

2-3 raciones al día

TAMAÑO DE LA RACIÓN



50-60 g de legumbre seca



125-150 g de legumbre cocida



80-100g de tofu, tempeh o seitán



30-40 g de soja texturizada en seco



20-40 g de cacahuetes

Las legumbres son uno de los alimentos más saludables, sostenibles y ricos en nutrientes. Son la principal fuente de proteínas vegetales, pero además aportan hidratos de carbono de absorción lenta, fibra, vitaminas, minerales y antioxidantes.



SENUMER

Legumbres y derivados

- Las legumbres y sus derivados (tofu, tempeh, seitán) deben formar parte del **plato principal de comida y cena** y adicionalmente pueden estar presentes en el desayuno o en algún tentempié en cantidades más pequeñas.
- Muchos platos tradicionales de la gastronomía española a base de legumbres son naturalmente veganos y son platos completos que se pueden comer a diario.
- Algunos ejemplos: **espinacas con garbanzos** (tapa tradicional sevillana), **olla gitana murciana**, **garbanzos a la catalana** con picada de almendras, **arroz con habichuelas murciano**, **olleta alicantina**, **arroz con acelgas y alubias valenciano (arròs amb bledes)**, el **Recao de Binéfar** (cocido aragonés de alubias blancas, patatas y arroz).



Cualquier guiso o potaje de legumbres con verduras es un plato principal completo y saludable para las comidas de mediodía o cena.

Además de legumbres cocidas, puedes incorporar a tus platos otros alimentos de este grupo como el **tofu**, el **tempeh**, el **seitán** y la **soja texturizada**. El seitán es probablemente el producto de este grupo más fácil para empezar, ya que tiene una textura similar a la carne. Puedes reemplazar la carne de cualquier estofado u otro plato tradicional con seitán, cocinándolo de la misma forma.



El tofu y el tempeh son derivados de la soja, ricos en proteínas y micronutrientes, con los que se pueden preparar muchos platos típicos de la cocina asiática, como curries o noodles, pero también se pueden encontrar cada vez más recetas occidentales con estos alimentos. Lleva un poco de tiempo y de práctica aprender a integrarlos en la alimentación diaria.

La soja texturizada es harina de soja procesada hasta que adquiere una textura blanda y esponjosa. Se vende deshidratada. Se conserva durante mucho tiempo sin refrigeración y se prepara rápidamente. Solo hay que ponerla en remojo unos minutos y luego aderezarla y cocinarla como si fuera carne. Se usa para preparar salsa boloñesa, hamburguesas y albóndigas; y también añadir a guisos y estofados de verduras.



Hay muchas formas de incorporar fácilmente legumbres a la alimentación diaria



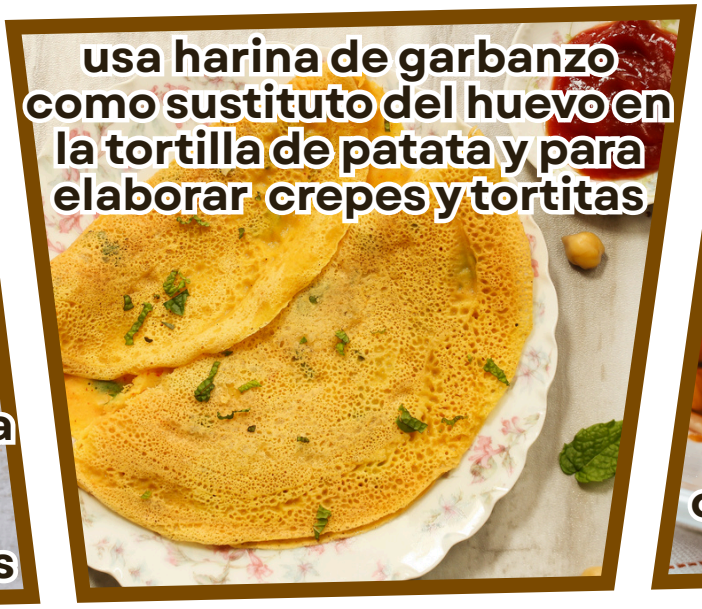














SENUMER

Frutos secos y semillas

1-2 raciones al día

TAMAÑO DE LA RACIÓN



Un puñado de cualquier fruto seco



Una cucharada grande de crema de fruto seco

- Los frutos secos y las semillas son una fuente excelente de **ácidos grasos insaturados**, **vitaminas del grupo B**, **minerales**, **fitoquímicos** y **fibra** y también aportan una buena cantidad de **proteínas**.
- Son alimentos muy pequeños pero con una **gran densidad en nutrientes**, no necesitamos tomar una gran cantidad para beneficiarnos de sus propiedades.
- Elige frutos secos **al natural** (o tostados, pero no fritos), **y sin sal** y trata de **variarlos** a lo largo de los días (cada uno tiene nutrientes únicos, como puedes ver en la página siguiente).
- Son el mejor tentempié, solos o acompañados de fruta fresca; pero también pueden añadirse a ensaladas y cualquier otro plato (cremas de verduras, arroces, pastas...).
- Las cremas o mantequillas de frutos secos son una buena alternativa para untar en las tostadas del desayuno.
- Con los frutos secos se preparan salsas tradicionales como el **pesto** o el **romesco**; y platos como el **ajoblanco andaluz**.

SENUMER

Frutos secos y semillas

NUECES



Ricas en omega-3 y cobre

ALMENDRAS



La mitad de la vitamina E que necesitas, en un solo puñado

PISTACHOS



Proteínas, cobre y vitaminas

ANACARDOS



Cobre, fósforo, magnesio y zinc

AVELLANAS



Fuente de vitamina E y magnesio

SEMILLAS DE CALABAZA



Magnesio, cobre, fósforo, zinc y hierro

SEMILLAS DE SESAMO



Un almacén natural de minerales, incluyendo calcio

SEMILLAS DE LINO



Una de las mejores fuentes de omega-3 y de fibra

NUECES DE BRASIL



La mejor fuente de selenio

SEMILLAS DE GIRASOL



Ricas en vitaminas E, B1, B6, cobre, magnesio, selenio

SEMILLAS DE CHÍA



Tienen de todo:, especialmente omega-3, fibra y minerales

SEMILLAS DE CÁÑAMO



Alta concentración de proteínas, omega-3 y 6, vitaminas y minerales

SENUMER

Leches y yogures vegetales

1-3 raciones al día

TAMAÑO DE LA RACIÓN



Un vaso de leche vegetal enriquecido con calcio



Dos yogures de soja enriquecidos con calcio



Aunque este grupo de alimentos no es imprescindible para que tu alimentación sea equilibrada y completa, las leches y yogures vegetales **enriquecidas con calcio** son muy buena fuente de este nutriente y ayudan a alcanzar los requerimientos diarios de una forma agradable y práctica.

Son especialmente útiles en la **infancia**, durante el **embarazo y la lactancia** y en cualquier otra situación de **demandas elevadas,** además de para personas con problemas de masticación. Mucha gente los encuentra útiles para acompañar el café, cocinar, incluir en desayunos y meriendas o tomar como postre o tentempié.

SENUMER

Leches y yogures vegetales

¿Qué variedad de leche vegetal escoger?

- La leche y los yogures **de soja** son las variedades más completas nutricionalmente (se podrían considerar como media ración de legumbres).
- La leche de **avena** puede ser una buena opción para acompañar el café y para personas que no toleran la soja.
- Elige versiones **sin azúcar** o con una **cantidad baja de azúcar** (alrededor de 2 g / 100 ml) y con 0,1 % de sal o menos.



Cuidado con los llamados "quesos veganos" que se encuentran en muchos supermercados. La mayoría están elaborados con **aceite de coco** y tienen muy poco valor nutritivo, pero aportan mucha **grasa saturada**. Se ha comprobado que esta grasa saturada, consumida con regularidad, eleva el colesterol LDL (o colesterol "malo") en la sangre de una forma similar a como lo hace la mantequilla.



Los quesos de frutos secos, que se elaboran fermentando principalmente **anacardos**, pero también **almendras** y **nueces**, son la mejor alternativa a los quesos de origen animal. Aportan **proteínas** y **grasas insaturadas** y el resto de propiedades de los frutos secos. En España hay varias empresas familiares que elaboran estos quesos.

SENUMER

Análogos veganos de la carne

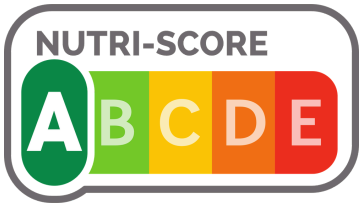


Aunque estos productos no tienen los mismos beneficios que las legumbres y otros grupos de alimentos vegetales, pueden ser un buen complemento de una alimentación vegetal integral si se toman ocasionalmente; y pueden ser muy buena ayuda durante la transición a una dieta vegetal y en situaciones sociales.

No todos los productos de esta categoría tienen el mismo nivel de procesamiento ni la misma calidad nutricional. **Lee bien las etiquetas** y elige aquellos elaborados con **tofu, tempeh, soja texturizada, seitán o proteína de soja o de guisante** como primer ingrediente.

Busca los que tengan pocos o ningún aditivo, los que sean **más bajos en sal (menos de 1,5 g/100 g de producto**) y evita aquellos que incluyan aceite de coco o palma.

Si el producto tiene **Nutriscore**, elige los que estén calificados con A o B.



SENUMER

Aceites y condimentos



El mejor aceite para cocinar y aliñar alimentos es el **aceite de oliva**. Pero en España tendemos a usar mucho más aceite del que es necesario o deseable. Es preferible obtener las grasas que necesitamos de **alimentos completos** como los frutos secos, las semillas, las aceitunas o los aguacates, y usar la mínima cantidad posible de aceite para cocinar o aliñar. Usa técnicas y utensilios de cocción que no requieran aceite, como el horno, la freidora de aire, las sartenes antiadherentes, o la cocción al vapor.



En Europa los suelos son pobres en yodo y por tanto los alimentos vegetales terrestres aportan muy poco yodo. **Las algas sí son ricas en yodo**, pero es importante consumirlas con moderación pues pueden aportar excesiva cantidad. Si te gustan las algas y las comes habitualmente o tienen interés por hacerlo, infórmate de la cantidad de yodo que tiene cada variedad y cuál es el consumo seguro.



Para la mayor parte de la población l**a sal yodada es la fuente más segura y fiable de yodo**. Usa la **cantidad mínima** de sal que puedas, pero que sea siempre yodada. Trata de añadir a tus platos **hierbas aromáticas y especias**, no sólo dan sabor y ayudan a reducir la cantidad de sal, sino que aportan pequeñas cantidades de minerales y de antioxidantes y contribuyen a crear y mantener una microbioma intestinal más variada y saludable



La levadura nutricional es un tipo de levadura de cerveza que se cultiva en molasas, que son ricas en azúcar y nutrientes. Después de cultivada se inactiva, por lo que ya no contiene células vivas de levadura. Este condimento se vende en copos o en polvo y aporta **proteínas, vitaminas, minerales y fibra**. Aunque es muy sabrosa , es **muy baja en sodio** y es muy útil para reemplazar a la sal. No es un alimento imprescindible, pero vale la pena que lo pruebes, a la mayoría de personas le gusta mucho. Puedes aderezar con ella los platos de pasta, arroz, verduras, sopas y cualquier otro plato.

SENUMER

¿Cómo empezar?



Algunas personas prefieren hacer un cambio de alimentación gradual a medida que van aprendiendo y ampliando su repertorio de recetas; a otras les resulta más fácil dejar de comer alimentos animales de un día para otro. Haz lo que se adapte mejor a tus circunstancias. En ambos casos va a haber un periodo de adaptación durante el cual es posible que algunos días los platos no salgan como esperabas o no tengas nada preparado y acabes comiendo pan con hummus. Esto es normal.

Incluso si, al menos inicialmente, no puedes hacer todas tus comidas 100% vegetales, piensa que cualquier avance hacia una alimentación más vegetal ya te está aportando beneficios.

Como primer paso, planifica tu menú para una semana. Sobre todo al principio, incluye platos que te sean familiares y que sean por defecto veganos o que se puedan hacer vegetales fácilmente con alguna sustitución como se muestra más adelante.

Puedes mirar el menú de ejemplo más abajo para inspirarte.

SENUMER

Construye tu plato

Construye tus platos principales de comida y cena asegurándote de que hay siempre:

una porción de cereal (pan, pasta, arroz, cuscús, quínoa…) o de patata. **Aproximadamente un tercio del plato.** En caso de que quieras hacer una comida o cena ligera, reduce o elimina esta porción, pero mantén la porción de verdura o ensalada + la porción de legumbres o derivados.

una porción generosa de verdura o ensalada de colores diferentes **(aproximadamente un tercio del plato)**



Una porción de legumbre cocida, o hummus, o tofu, o tempeh o seitán o soja texturizada. Ocasionalmente, un producto vegano de buena calidad elaborado a base de proteína de soja o de guisante. **Aproximadamente un tercio del plato.**

IDEAS PARA DESAYUNOS Y MERIENDAS

- **Yogur de soja con fruta y muesli**
- **Tostada con crema de cacahuete y plátano**
- **Leche de soja con cacao y bizcocho de avena y zanahoria**
- **Fruta y frutos secos**
- **Hummus con crudités**
- **Pan crujiente con queso de anacardos**
- **Gachas de avena con canela y manzana**
- **Revuelto de tofu con espinacas y champiñones**



SENUMER

Cómo convertir platos tradicionales en platos 100% vegetales

Plato tradicional	Sustituto 100% vegetal	Cómo prepararlo y usarlo
Boloñesa de carne	Boloñesa de lentejas o de soja texturizada	Úsala con pasta, con arroz o cuscús, como relleno de lasaña, canelones, empanadilla o berenjenas
Estofado de carne con patatas	Estofado de seitán con patatas y verduras	Prepara y cocina el seitán como lo harías con la carne. Añade al estofado varias verduras de temporada
Huevos revueltos	Revuelto de tofu	Escurre bien el tofu, desmenúzalo, aderézalo con sal, pimienta negra, cúrcuma y las hierbas aromáticas que más te gusten y saltéalo en la sartén junto con un poco de aceite, cebolla y las verduras u hortalizas que prefieras (pimientos, tomates, champiñones, espinaca...).
Tortilla de patatas	Tortilla de patatas vegana	Sustituye el huevo por harina de garbanzos (una medida de harina por una medida de agua).
Paella	Paella de verduras con alubias, seitán o con carne de soja	Usa todas las verduras de temporada que puedas.
Ensalada campera	Ensalada campera vegana	Sustituye el huevo por tofu ahumado y el atún por garbanzos
Zarangollo murciano	Zarangollo vegano	Sustituye el huevo por harina de garbanzo (una medida de harina por una medida de agua).
Cocido madrileño	Cocido de garbanzos, patatas, zanahorias, repollo y cualquier otra verdura	Los garbanzos son ricos en proteínas y por sí mismos reemplazan a la carne del cocido tradicional. Puedes acompañar con sopa de verduras y fideos integrales
Marmitako	Marmitako de seitán o carne de soja	Sustituye el bonito por seitán o por carne de soja y cocínalo igual
Porrusalda	Porrusalda vegana	Sustituye el bacalao por tofu ahumado
Fricandó de ternera	Fricandó de seitán	Sustituye la carne de ternera por seitán y cocina el plato igual
Potaje canario de berros	Potaje canario vegano	Sustituye la carne por seitán y mantén los demás ingredientes igual
Esqueixada de bacalao	Esqueixada vegana	Sustituye el bacalao por tofu ahumado

SENUMER

Aquí tienes ejemplos de cómo sustituir algunos ingredientes y alimentos típicos de uso diario por alternativas vegetales saludables:

Alimento tradicional	Sustitución vegetal
Leche de vaca	Leche o bebida de soja o de avena enriquecidas con calcio
Yogur	Yogur de soja enriquecido con calcio
Mantequilla	Para untar en el pan: Crema de anacardos, crema de sésamo (tahini) Para cocinar: Aceite de oliva
Mayonesa	Para bocadillos: hummus, aguacate, pesto casero, paté de aceitunas, salsa romesco Mayonesa vegana (ocasional)
Queso parmesano	Tritura anacardos o una mezcla de anacardos y almendras con levadura nutricional. añade si lo deseas: ajo en polvo, cebolla en polvo, hierbas aromáticas secas
Huevo	Para revueltos: tofu En tortilla de patata y crepes: harina de garbanzos En repostería: semillas de lino



SENUMER

Prepara la lista de la compra

Una vez que sepas qué platos vas a preparar, haz una lista de la compra con los alimentos que vas a necesitar. Aquí tienes unos ejemplos de los más usados en la cocina vegetal y muchos de los básicos que conviene tener en el refrigerador o la despensa.

Frutas y verduras de temporada

- Manzanas
- Naranjas
- Fresas
- Zanahorias
- Brócoli
- Judías verdes
- Patatas
- Espárragos...

Congelados

- Menestra de verduras
- Guisantes
- Otras verduras
- Frutas rojas
- Mango
- Otras frutas

Conservas y no perecederos

- Tahini y cremas de frutos secos
- Crema de cacahuetes
- Legumbres cocidas
- Legumbres secas
- Arroz, pasta, quínoa
- Salsa de tomate
- Leche de soja
- Soja texturizada

Refrigerados

- Yogures de soja
- Hummus
- Tofu
- Tempeh
- Hamburguesas veganas
- Seitán



SENUMER

¿Necesito suplementos?

Una vez que empieces a hacer una transición hacia una dieta vegetal debes empezar a tomar un suplemento semanal de **vitamina B12**. Aunque hay algunos alimentos fortificados con esta vitamina, es mucho más seguro tomar un suplemento con una cantidad conocida y constante. La vitamina B12 es producida por bacterias

La mayoría de personas adultas sanas necesitan 2.000 - 2.500 microgramos de cianocobalamina (la forma más común de suplemento de B12) una vez a la semana, pero las personas con alguna condición médica, así como las mujeres embarazadas y durante la lactancia tienen diferentes requerimientos. Los niños y niñas necesitan cantidades específicas de acuerdo a su edad.

En todos estos casos consulta con tu médico o un nutricionista.

Si pasas poco tiempo al aire libre, tienes la piel oscura o vives en una región poco soleada, es muy posible que necesites un suplemento de **vitamina D**, en los meses de invierno o todo el año. Esto es independiente de qué tipo de alimentación sigas. Consúltalo con tu médico de familia.



Ejemplo de menú semanal



Lunes

Desayuno: Gachas de avena con frutos rojos
Mediodía: Ajoblanco. Seitán a la jardinera
Cena: Sopa minestrone con alubias
Tentempiés: Fruta y frutos secos
Yogur de soja

Martes

Desayuno: Yogur de soja con muesli integral, fruta y frutos secos
Mediodía: Ensalada. Revuelto de tofu con patatas a lo pobre y pisto
Cena: Crema de boniato y zanahoria con garbanzos tostados.
Tentempiés: Fruta
Tostada con crema de cacahuete





Miércoles

Desayuno: Tostada con tahini y mermelada. Vaso de leche de soja
Mediodía: Escalivada. Garbanzos guisado con espinacas y calabaza
Cena: Sopa porrusalda con tofu
Tentempiés: Fruta frutos secos

SENUMER

Jueves

Desayuno: Pan con aguacate y semillas tostadas + yogur de soja
Mediodía: Berenjena rellena de soja texturizada; y ensalada
Cena: Verduras asadas con hummus y salsa romesco
Tentempiés: Fruta y frutos secos o cacahuetes
Yogur de soja





Viernes

Desayuno: Batido de leche de soja, plátano, crema de cacahuete y cacao
Mediodía: Canelones veganos y ensalada
Cena: Tortilla de patata vegana con ensalada
Tentempiés: Yogur de soja con fruta
Frutos secos

Sábado

Desayuno: Gachas de avena con manzana
Mediodía: Papas arrugadas con mojo.
Albóndigas veganas con tomate
Cena: Coca mallorquina con queso de anacardos
Tentempiés: Hummus con bastones de pepino y zanahoria
Yogur de soja con fruta





Domingo

Desayuno: Gachas de avena con pera, avellanas y cacao
Mediodía: Paella de verduras
Cena: Hamburguesa vegana con patatas y ensalada
Tentempiés: Fruta
Yogur de soja

SENUMER

SENUMER
Sociedad Española de
Nutrición y Medicina Responsables

SENUMER (Sociedad Española de Nutrición y Medicina Responsables) es una asociación médico-científica sin ánimo de lucro que trabaja para promover una alimentación saludable, segura, sostenible y solidaria, basada en la mejor evidencia científica disponible.

¿Quieres profundizar?

Consulta la evidencia científica que sustenta esta guía, amplía información sobre alimentación vegetal y encuentra las recetas del menú semanal.

Escanea el código QR y continúa en
www.SENUMER.es

Advertencia: Esta guía ofrece información general y no sustituye el asesoramiento individualizado de un médico o nutricionista.