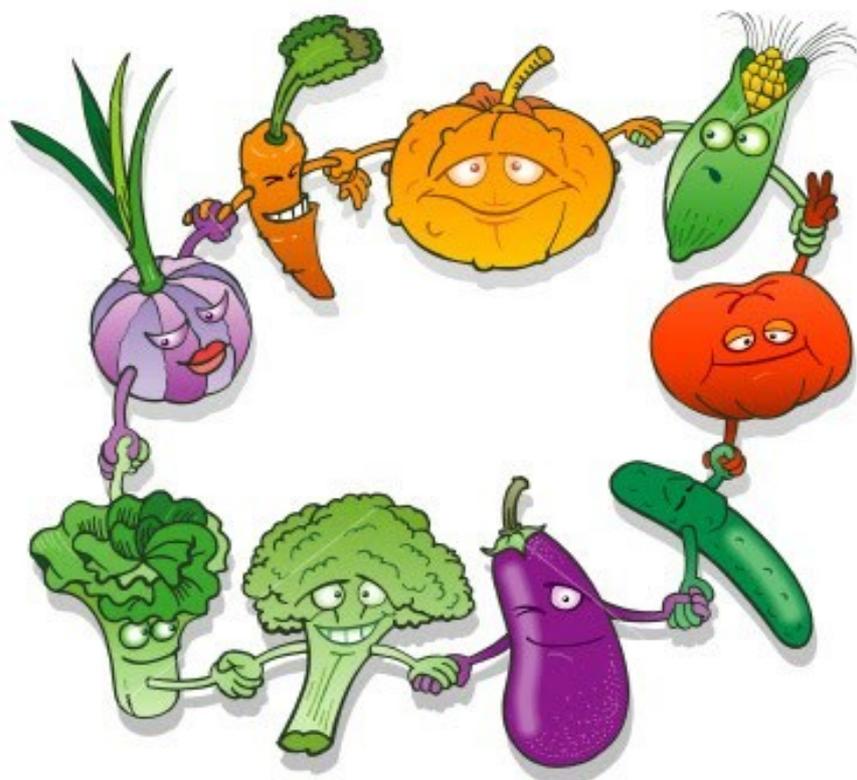


# **CLAVES PARA UNA DIETA VEGANA EQUILIBRADA Y COMPLETA**



## ÍNDICE

### Nutrientes clave

- **Proteínas.....Pág 2-3**
- **Hierro.....Pág 3**
- **Yodo.....Pág 4**
- **Calcio.....Pág 4-5**
- **Ac. Grasos Omega 3.....Pág 5**
- **Zinc.....Pág 6**
- **Vitamina B2.....Pág 7**
- **Vitamina D.....Pág 8**
- **Vitamina B12.....Pág8-9**
- **Vitamina A.....Pág 9-10**
- **Recetario.....Pág 11-14**

## Proteínas

Tanta preocupación por las proteínas está fuera de lugar. No cabe ninguna duda de que las proteínas son nutrientes esenciales y juegan un papel muy importante en el funcionamiento de nuestros órganos vitales pero lo que también es verdad es que no se precisan grandes cantidades de éstas. Es más, en una dieta equilibrada sólo se necesita una baja cantidad de proteínas. De cada diez calorías que consumimos, sólo 1 debería provenir de proteínas.

¿Cuántas proteínas necesitamos? Aproximadamente 8 décimas partes de un gramo de proteína por cada kilogramo de peso en una persona omnívora, sin embargo, un vegano necesita 1 gramo de proteína por cada kilogramo de peso corporal.

Comer demasiadas proteínas puede resultar en osteoporosis y cálculos renales. La carne y los productos lácteos elevan el nivel de ácido en la sangre humana, causando que el calcio sea expulsado de los huesos para así reestablecer el equilibrio natural de pH en el cuerpo. Esta disminución de calcio resulta en osteoporosis, o debilitamiento de los huesos. El calcio expulsado termina en los riñones, en donde por lo general forma piedras dolorosas. La enfermedad del riñón es mucho más común entre aquellos que comen carne que entre los veganos, y un consumo excesivo de proteínas también ha sido ligado al cáncer de colon, mama, próstata y páncreas.

Ya que las proteínas que consumamos provendrán de fuentes vegetales, la **soja** merece una atención especial porque contiene los ocho aminoácidos esenciales y supera a cualquier otro alimento vegetal en la cantidad de proteínas que puede suministrar al organismo. En este sentido, es casi igual que la carne. De todas formas, la mayoría de los vegetales contienen un alto contenido en proteínas:

| Alimento              | Cantidad    | Proteínas (gr.) | Proteínas (gr/100 kcal) |
|-----------------------|-------------|-----------------|-------------------------|
| Patata                | 1 Med.      | 4               | 2,6                     |
| Arroz integral        | 1 Taza      | 5               | 2,1                     |
| Pan de trigo integral | 2 Rebanadas | 5               | 3,9                     |
| Brécol                | 1 Taza      | 5               | 10,5                    |
| Yogur de soja         | 6 Onzas     | 6               | 6                       |
| Espinacas             | 1 Taza      | 6               | 11                      |
| Spaghetis             | “           | 7               | 3,4                     |
| Guisantes             | “           | 7               | 3,4                     |
| Leche de soja         | “           | 3-10            | 3-12                    |
| Quinoa                | “           | 11              | 3,5                     |
| Alubias pintas        | “           | 15              | 6,3                     |
| Garbanzos             | “           | 15              | 5,4                     |
| Lentejas              | “           | 18              | 7,8                     |

Así como hemos visto el contenido proteico en vegetales, vamos a verlo en algunos frutos secos (tab2) y alimentos producidos en base a vegetales (tab3).

|           |        |   |     |
|-----------|--------|---|-----|
| Anacardos | ¼ Taza | 5 | 2,7 |
| Almendras | “      | 6 | 2,8 |
| Pipas     | “      | 6 | 3   |

|                         |         |       |           |
|-------------------------|---------|-------|-----------|
| Hamburguesa vegetariana | 1       | 5-24  | 3,8-21,8  |
| Salchicha vegetariana   | 1       | 8-26  | 13,3-20   |
| Seitán                  | 4 Onzas | 15-31 | 21,4-22,1 |
| Tofu firme              | “       | 8-15  | 10-12,2   |
| Tempeh                  | 1 Taza  | 31    | 9,5       |

## Hierro

Las **legumbres secas** y los **vegetales de hoja oscura** son excelentes fuentes de hierro específicas y con una base calórica inferior a la carne. La absorción del hierro se aumenta considerablemente al comer alimentos que contengan vitamina C junto con alimentos que contienen hierro. Los vegetarianos no tienen una mayor incidencia de carencia de hierro que las personas que comen carne.

Hay 2 tipos de hierro: hémico y no hémico

El hierro total que existe en los vegetales es de tipo no hémico y éste es más difícil de absorber; no por ello los veganos tenemos menos incidencia de hierro puesto que la dieta vegana es rica en vitamina C y al haber aportes altos de hierro, éste es fijado gracias a la acción antioxidante de dicha vitamina. El valor recomendado es de 15 miligramos al día para una mujer adulta. Los hombres y mujeres post-menopáusicas necesitan alrededor de un tercio menos de hierro, es decir, 10 miligramos diarios.

Tabla con alimentos y su relación con el hierro:

| Alimento                   | Cantidad necesaria (gr) |
|----------------------------|-------------------------|
| Pistachos                  | 14                      |
| Anacardos                  | 32                      |
| Lentejas                   | 57                      |
| Garbanzos                  | 95                      |
| Pan integral               | 74                      |
| Semillas o pasta de sésamo | 19                      |
| Melaza                     | 22                      |
| Albaricoques secos         | 59                      |

### Consejos dietéticos:

- Bajar el consumo de café,té y fuentes concentradas de fitatos (salvado o fibra)
- Alejar de las comidas principales aportes de calcio
- Tomar alimentos ricos en vitamina C y vinagre

## Yodo

El yodo es un componente esencial de las hormonas producidas por la glándula tiroides.

La fuente vegana más fiable de yodo son las **algas**, como las algas nori, wakame, hijiki y kelp. 15 gramos de alga kombu guardados en un recipiente adecuado en nuestra cocina nos proporcionarán la cantidad de un año para una persona.

También se puede encontrar yodo en la sal marina o la sal yodada. Al igual que en vegetales y cereales.

Los niveles bajos de zinc multiplican los efectos de una ingesta baja en yodo. El consumo de crucíferas como el **repollo**, las **coles de Bruselas**, el **brócoli** y la **coliflor**, aumentan las necesidades de yodo, especialmente si se consumen crudos. La soja, las semillas crudas de lino, la tapioca, los boniatos, las habas, el maíz y el mijo también aumentan las necesidades de yodo.

Las recomendaciones diarias se encuentran en 50-60µg para bebés, 70-130µg para niñ@s y adolescentes y 140µg para los adultos. Según las recomendaciones, no se debe consumir más de 1000µg, ya que un exceso de yodo puede ser tóxico.

### Consejos dietéticos:

- Usar algas como condimentos en guisos
- Usar sal yodada ( media cucharadita al día )

## Calcio

El calcio es un mineral esencial muy importante para tener unos huesos y dientes fuertes, dándoles dureza y rigidez, y estos a su vez darán sostén al resto del cuerpo. Para ello, la inmensa mayoría del calcio orgánico se encuentra en los huesos. Sin una estructura esquelética apropiada, nuestro organismo está expuesto a diversas patologías.

Este mineral, también interviene en muchas e importantes funciones metabólicas además de ser requerido en la transmisión nerviosa y en la regulación de los latidos cardíacos.

Tabla de cantidad de calcio recomendada:

| Tipo de persona                 | Dosis necesaria        |
|---------------------------------|------------------------|
| Bebés y niños                   | 350 – 550 mg/día       |
| Chicas                          | 800 mg/día             |
| Chicos                          | 1000 mg/día            |
| Adultos                         | 700 mg/ día            |
| Mujeres en periodo de lactancia | 550 mg/día ( extra ) * |

\* Se refiere a que a parte de la cantidad recomendada al día para un adulto, se deben incluir 550 mg más.

Las mejores fuentes de calcio que provienen de las plantas son el **tofú**, las **hortalizas de hojas verdes**, las **semillas** y las **nueces**. El calcio que se encuentra en la verdura, que no es rica en oxalato ( col rizada, manzana, pomelo...) se absorbe tan bien o incluso mejor que el calcio que hay en la leche entera.

El alga Iziki tiene 14 veces más calcio que la leche de vaca, y el té de 3 años tiene 7 veces más calcio que la leche de vaca.

Tabla de cantidades de alimentos que aportan 100 mg de calcio

|                  |        |
|------------------|--------|
| Almendras        | 42 gr  |
| Nueces de brasil | 59 gr  |
| Harina de soja   | 44 gr  |
| Harina de avena  | 192 gr |
| Pan integral     | 185 gr |
| Higos secos      | 40 gr  |
| Perejil          | 50 gr  |
| Col rizada       | 67 gr  |

### Consejos dietéticos

- Bajar el consumo de café y té y fuentes concentradas de fitatos
- Alejar los suplementos de hierro de las comidas principales
- Tomar el sol a menudo o un suplemento de vitamina D

## Ácidos grasos omega 3

Los ácidos grasos omega 3 son ácidos grasos esenciales (el organismo humano no los puede fabricar a partir de otras sustancias). El consumo de omega-3 tiene efectos benéficos sobre el cerebro. También hay estudios que sugieren, que el consumo de omega 3 durante del embarazo puede tener una buena influencia para el bebe. Altas cantidades podrían disminuir los efectos de la depresión e incluso puede aumentar el rendimiento de niños en edad escolar.

Algunas fuentes de omega-3 pueden tener otros tipos como los omega-6. El omega 6 está presente en granos de todo tipo, semillas y aceites de semillas, nueces, productos de las soja etc . Los ácidos grasos omega-3 están presentes en muchos menos alimentos. Una de las mejores alternativas en el mundo vegetal está en las semillas de la chía o salvia hispánica, cuya fracción grasa o aceite posee la concentración de Omega 3 más alta conocida hasta ahora con un porcentaje del 58-65% en aceite omega 3.

Normalmente nuestra dieta nos provee 10 o 20 veces más omega-6 que omega-3. Se recomienda que un equilibrio más adecuado debe ser de dos a seis partes de ácidos grasos omega-6 y una parte de ácidos grasos omega-3. Un vegano necesita aproximadamente 7.0 g totales de omega- 3, consumiéndolos así desde la infancia.

Esta grasa, ayuda a prevenir y controlar condiciones como la hipertensión, enfermedades de las arterias coronarianas, cáncer de seno, colon y próstata, artritis reumatoidea y otras enfermedades inflamatorias como la enfermedad de Crohn, y enfermedades autoinmunes como el lupus.

Una buena fuente de omega 3 es el **aceite de lino**, que en vez de grasa saturada y colesterol, ( lo que también aportaríamos si lo obtuviésemos a partir de productos animales) aumentamos nuestra ingesta de omega-3.

### Consejos dietéticos

- Reducir consumo de grasas saturadas (aceite de palma, de coco, alimentos procesados o hidrogenados (margarinas)
- Reducir o evitar el aceite de girasol y de maíz
- Usar aceite de oliva para cocinar y aliñar
- Tomar una cucharadita de aceite de lino al día o 1 y media de semillas de lino molidas

## Zinc

Este mineral se encuentra presente en cada parte del cuerpo y cumple una amplia variedad de funciones. Ayuda a curar heridas, es necesario para un funcionamiento apropiado de muchos sistemas en el cuerpo humano especialmente para una piel sana y un sistema inmune fuerte y capaz de ofrecer resistencia a diversas infecciones.

Nuestro cuerpo contiene entre 2 y 3 gr. de zinc. Se encuentra repartido por todo el cuerpo. 60% en el músculo, 30% en los huesos y alrededor del 5% en la piel. Los hombres necesitan más cantidad de zinc que las mujeres. Por lo general se recomienda 1/3 más para los hombres respecto a las mujeres.

Tabla cantidad necesaria al día

| Edad                          | Cantidad (mg/día) |
|-------------------------------|-------------------|
| 0-6 meses                     | 4                 |
| 7 meses a 3 años              | 5                 |
| 4 a 6 años                    | 6,5               |
| 7 a 10 años                   | 7                 |
| 11 a 14 años                  | 9                 |
| Hombres adultos               | 9,5               |
| Mujeres adultas               | 7                 |
| Mujeres en época de lactancia | 9 – 13            |

Los primeros signos de deficiencia de zinc son la incapacidad degustativa, una respuesta inmune pobre y problemas con la piel.

Las proteínas aumentan la absorción de zinc. Por eso, los alimentos ricos en proteínas y zinc, como las legumbres y los frutos secos, son una buena elección así como la levadura y los cereales integrales. Las **semillas de calabaza** son una de las fuentes de zinc concentrado más aconsejables para veganos

Table de aportes de zinc por una ración

| Alimento             | Cantidad | Aporte |
|----------------------|----------|--------|
| Garbanzos            | 200 gr   | 2,8 mg |
| Habas cocidas        | 225 gr   | 1,6 mg |
| Hamburguesa vegetal  | 100 gr   | 1,6 mg |
| Semillas de calabaza | 20 gr    | 1,3 mg |
| Muesli               | 60 gr    | 1,3 mg |
| Tahini               | 20 gr    | 1,1 mg |
| Levadura             | 10 gr    | 0,8 mg |
| Pan integral         | 40 gr    | 0,8 mg |

La falta de Zinc en los jóvenes estanca su crecimiento y en la edad adulta, reduce la capacidad de memorizar, la dificultad en el movimiento de los cuatro miembros, la anomalía de la capacidad de pensar e incluso la aparición de la demencia senil. Ante la falta de Zinc es más probable que el sistema inmunológico sufra lesiones.

## Vitamina B2

Los veganos presentan una ingesta de B2 insuficiente. Es necesaria para la integridad de la piel, las mucosas y por su actividad oxigenadora de la córnea para la buena visión. Su presencia se hace más necesaria cuanto más calorías incorpore la dieta.

Su carencia genera trastornos oculares, bucales y cutáneos, cicatrización lenta y fatiga. A su vez, la carencia de esta se puede ver causada en regímenes no balanceados, alcoholismo crónico, diabetes, lactancia artificial, exceso de actividad física, estrés, calor intenso y el uso de algunas drogas.

La vitamina B2 no es almacenada por el organismo, por lo que el exceso de consumo se elimina por vía urinaria.

Tabla aporte diario

| Edad       | Hombres (mg/día) | Mujeres (mg/día) |
|------------|------------------|------------------|
| 0-6 meses  | 0,3              | 0,3              |
| 7-12 meses | 0,4              | 0,4              |
| 1-3 años   | 0,5              | 0,5              |
| 4-8 años   | 0,6              | 0,6              |
| 9-13 años  | 0,9              | 0,9              |
| 14-70 años | 1,3              | 1,1              |
| Embarazo   | --               | 1,4              |
| Lactancia  | --               | 1,6              |

Tabla de alimentos y su aporte

| Alimento                           | Cantidad | Aporte (mg/día) |
|------------------------------------|----------|-----------------|
| Harina de trigo                    | 130 gr   | 1,71            |
| Espinacas                          | 180 gr   | 0,7             |
| Espárragos (congelados y hervidos) | 180 gr   | 0,42            |
| Hongos (crudos)                    | 70 gr    | 0,18            |
| Hongos (cocidos)                   | 145 gr   | 0,28            |
| Salvado de Avena (crudo)           | 90 gr    | 0,24            |
| Salvado de Avena (cocido)          | 220 gr   | 0,2             |
| Cereales, copos de maíz            | 30 gr    | 0,07            |

## Vitamina D

Actúa como una hormona regulando la formación de los huesos y la absorción del calcio y del fósforo del intestino. Ayuda a controlar el intercambio de calcio entre los huesos y la sangre y viceversa.

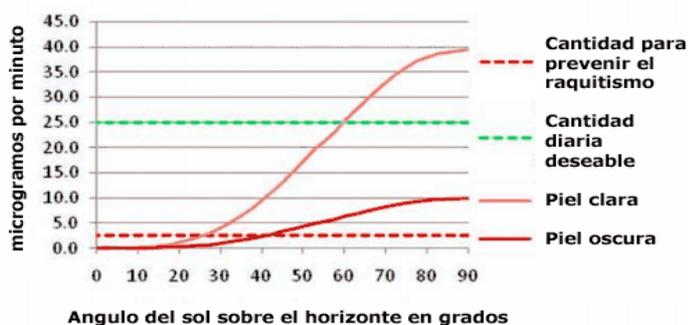
Una ingesta de vitamina D de unos 15 µg (microgramos) al día es la apropiada para evitar la pérdida de masa ósea. La pérdida de masa ósea en mujeres post menopáusicas ocurre sobre todo en invierno debido a que los niveles de vitamina D de la sangre disminuyen. En la infancia y en la niñez la carencia de vitamina D provoca deformaciones en los huesos, características del raquitismo, mientras que en los adultos, dicha carencia provoca un ablandamiento de los huesos llamado osteomalacia.

Los veganos obtienen normalmente la vitamina D de la **acción de la luz solar** en la piel o bien tomando alimentos enriquecidos como **leche de soja, margarina** etc

La fuente de vitamina D más importante (tanto para omnívoros como para veganos) procede de la acción de los rayos ultravioleta B sobre los esteroides de la piel. La exposición a la luz solar en un día nublado estimula la formación de vitamina D en la piel, mientras que durante unas vacaciones de verano al aire libre los niveles de esta vitamina en la sangre aumentan dos o tres veces.

La vitamina D existe en dos formatos: La vitamina D2 es de origen vegetal y la D3 de origen animal.

Tabla sobre cantidades de vitamina D producidas por la exposición de la cara, las manos y los brazos al sol durante 5 minutos con cielo despejado y sin protector solar



## Vitamina B12

Esta vitamina es esencial para la síntesis de la hemoglobina y la elaboración de células, como así también para el buen estado del sistema nervioso. La vitamina B12 se almacena en el hígado (80%); el metabolismo la va utilizando a medida que el organismo lo necesita, las cantidades que se almacenan pueden satisfacer nuestras necesidades por un periodo de 3 a 5 años. Las necesidades diarias de vitamina B12 en niños es de 1.2 µg y de 2.5 µg (microgramos) en adultos.

A los veganos se les recomienda consumir alimentos reforzados con esta vitamina debido a que esta presente en productos de origen animal. Hay alimentos vegetales que también pueden contener aportes de B12, como por ejemplo las algas, o verduras que no estén muy lavadas ya que la B12 se obtiene de los microorganismos que están presentes en dichos alimentos. Nuestro organismo también es capaz de sintetizar la vitamina B12 a partir de **algas** y de la **clorofila** presente en los vegetales. La estructura molecular de la B12 es un núcleo de cobalto unido a 4 moléculas de nitrógeno y la estructura de la clorofila es muy parecida solo que difiere en el núcleo, pues este es de magnesio. Las algas son ricas en cobalto por lo tanto al juntar las algas

con la clorofila nuestro organismo es capaz de crear B12.

Otras fuentes de B12 son la **levadura de cerveza**, por sus bacterias, las **verduras de raíz fibrosa** y como ya he nombrado antes, no debemos lavarlas minuciosamente porque en la tierra está la B12.

Hay estudios que hablan sobre las bacterias que están presentes en el estómago y en el íleon (sección final del intestino delgado) y son capaces de crear B12 que es absorbida por nuestro organismo. Por lo tanto, hemos de cuidar la flora intestinal para que las bacterias actúen y sintetizen esta vitamina. Para ello, debemos de comer alimentos ricos en enzimas como kefir o salsa de soja (no pasteurizada), miso... en general, alimentos crudos que no hayan sido expuestos a temperaturas de + o -50°C.

También es muy recomendable:

- evitar los medicamentos como antiinflamatorios o antibióticos pues contribuyen a perjudicar la flora
- evitar el estreñimiento
- no consumir mucha proteína
- no consumir muchos alimentos refinados (sal, aceite, arroz blanco...)
- evitar **tabaco, café y alcohol**

Por otra parte, los ayunos supervisados son favorables para una limpieza del organismo como por ejemplo una semana frutal (alimentarse únicamente de frutas durante una semana), pues somos animales frugívoros y debemos aumentar la ingesta de verduras, fruta y semillas para que nuestro organismo funcione correctamente.

Como hemos visto, los aportes de B12 no tienen que provenir de sustitutivos como pastillas etc aunque si se consumen productos de este tipo, es aconsejable que se comprueben las etiquetas cuidadosamente para asegurar que estás obteniendo suficiente B12.

Las enfermedades posibles por carencia de B12 son entre otras la enfermedad de Crohn, el cáncer gástrico y la gastrectomía total.

## Vitamina A

Esta vitamina es esencial para el organismo y es almacenada en el hígado. La vitamina A desempeña un papel importante en muchas funciones corporales. Es sobre todo necesario para la reparación de los tejidos del organismo, para mantener la piel y las membranas mucosas en buen estado de salud y para crear y cuidar los huesos, cabellos, uñas y dientes. Nuestros ojos la necesitan para una visión correcta. La vitamina A fortalece el sistema inmunitario con lo que previene la aparición de muchas enfermedades microbianas.

La dosis diaria necesaria de vitamina varía según la edad, el sexo de la persona y la etapa de la vida en la que se encuentra la persona.

Tabla con las cantidades necesarias en función de sexo y edad

| Edad       | Hombre (mg) | Mujer (mg) |
|------------|-------------|------------|
| 0-6 meses  | 400         | 400        |
| 7-12 meses | 500         | 500        |
| 1-3 años   | 300         | 300        |
| 4-8 años   | 400         | 400        |
| 9-13 años  | 600         | 600        |

|                         |     |      |
|-------------------------|-----|------|
| 14-65 años              | 900 | 700  |
| embarazadas             | -   | 750  |
| en periodo de lactancia | -   | 1200 |

Con la vitamina A tomada desde fuentes vegetales, es casi imposible llegar a una intoxicación. El organismo absorbe la cantidad necesaria y expulsa lo que ya no necesita. La ingesta de alimentos con mucha vitamina A puede producir una coloración amarillenta en la piel que resulta inocua y que desaparece cuando dejamos de ingerir esta sustancia.

Tabla con alimentos y su aporte

| Alimento         | Aporte (mcg) |
|------------------|--------------|
| Zanahoria        | 1346         |
| Margarina        | 900          |
| Batata y Boniato | 667          |
| Espinacas        | 542          |
| Berros           | 500          |
| Mango            | 478          |
| Endivias         | 250          |
| Nísperos         | 218          |
| Tomates          | 216          |
| Caquis           | 158          |

### Consejos dietéticos

- Tomar verduras de color anaranjado y de follaje frondoso
- Añadir pequeñas cantidades de aceite a las comidas



## RECETAS

### HUMMUS ( fuente de proteínas, hierro y yodo )

|  |   |
|--|---|
| <p>· Ingredientes para 4 personas:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>-200 g de garbanzos</li><li>-3 cucharadas de tahini</li><li>-1 diente de ajo</li><li>-1 cucharadita de pimentón</li><li>-zumo de ½ limón</li><li>-sal</li><li>-aceite</li></ul> | <p>·Elaboración:</p> <p>1º Se cuecen los garbanzos hasta que estén tiernos y se escurren guardando el caldo</p> <p>2º Se pone en la jarra de la batidora, se añade el caldo y se bate hasta conseguir una pasta espesa</p> <p>3º se pone la masa en un bol y se añade el ajo machacado, el pimentón, la sal, el tahini y el zumo de un limón. Se mezcla bien y se deja reposar durante dos horas.</p> |
|--|---|



### CANELONES DE BRÓCOLI (Fuente de calcio y hierro)

|  |   |
|--|---|
| <p>·Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>-Brócoli</li><li>-Piñones</li><li>-Pasta para lasaña</li><li>-Leche de soja</li><li>-Aceite de oliva, sal yodada, nuez moscada y pimienta</li><li>-Harina integral</li><li>-Tomate frito</li></ul> | <p>·Elaboración:</p> <p>1º Cocer brócoli y saltear con piñones</p> <p>2º Rellenar canelones y colocar en una bandeja con tomate frito</p> <p>3º Hervir 1 litro de leche de soja y añadirle la harina hasta que ligue bien</p> <p>4º Añadir a la bechamel pimienta, sal y nuez moscada y echarla por encima de los canelones y espolvorear por encima un poco de nuez moscada.</p> <p>5º Hornear</p> |
|--|---|



## ENSALADA CON SEMILLAS DE CALABAZA ( fuente de Zinc y Omega 3)

|   |  |
|---|--|
| <u>·Ingredientes:</u><br>-Hortalizas variadas (tomate, pepino, lechuga...)<br>-Germinados ( soja, alfalfa...)<br>-1 cucharadita de aceite de lino<br>-Vinagre de Módena | <u>·Elaboración:</u><br>1º Cortar hortalizas y mezclar con las semillas y los germinados<br>2º Aliñar al gusto |
|---|--|



## GUISANTES A LA FRANCESA (Fuente de proteína y vitamina B2)

|  |  |
|--|--|
| <u>·Ingredientes:</u><br>-Guisantes<br>-Cebolla<br>-2 dientes de ajo<br>-Sal<br>-Aceite de oliva | <u>·Elaboración:</u><br>1º Cocer los guisantes con agua y sal<br>2º Sofreír la cebolla y el ajo picados<br>3º Añadimos los guisantes escurridos y los rehogamos hasta dorarlos |
|--|--|



## CEREALES CON LECHE DE SOJA ( Fuente de vitamina B12 y Calcio )

|  |  |
|--|--|
| <p>·Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>-Cereales enriquecidos con B12 (ej. kellog's)</li><li>-Leche de soja enriquecida</li></ul> | <p>·Elaboración:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>-Servir los cereales con la leche de soja en un bol</li></ul> |
|--|--|



## TORTILLITAS DE ALGAS ( Fuente de vitaminas B2 y B12)

|  |  |
|--|--|
| <p>·<u>Ingredientes:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>-1 vaso de algas</li><li>-1 vaso de harina de trigo</li><li>-1 vaso de harina de garbanzos</li><li>-1 vaso de cebolla y perejil finamente picados</li><li>-2 vasos de agua</li><li>-Aceite del oliva</li><li>-Sal</li></ul> | <p>·<u>Elaboración:</u></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1º Rehidratar algas en un bol con agua y después de escurrir troceamos las algas</li><li>2º Picar cebolla, ajo y perejil</li><li>3º Mezclar todo hasta que ligue bien</li><li>4º Freír hasta dorar</li></ol> |
|--|--|



### Estofado de lentejas al curry (Fuente de hierro, proteínas y yodo)

|   |  |
|---|--|
| <b>Ingredientes:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>-Lentejas</li><li>-Calabaza</li><li>-Patata</li><li>-Tomate</li><li>-Cebolla</li><li>-Pimiento rojo</li><li>-1 diente de ajo</li><li>-2 cucharadas de aceite de oliva</li><li>-Sal yodada</li><li>-Curry</li></ul> | <b>Elaboración:</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1º Cortar todas las hortalizas y ponerlas junto a las lentejas en una olla con agua</li><li>2º Añadir aceite, curry y sal</li><li>3º Cocer</li></ol> |
|---|--|



### Macedonia con frutos secos (fuente de calcio, hierro, vitamina B2 y vitamina A)

|  |   |
|--|---|
| <b>Ingredientes:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>-Frutas variadas ( manzana, mandarina,plátano, fresa, pera, kiwi...)</li><li>-Zumo de naranja natural</li><li>-1 puñado de avellanas</li><li>-1 puñado de almendras</li></ul> | <b>Elaboración:</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1º Cortar todas las frutas</li><li>2º Mezclar todo con el zumo y los frutos secos</li></ol> |
|--|---|



Como vemos, es fácil y sencillo mantener una dieta vegana sin carencias de ningún tipo y además podemos estar mucho más sanos que consumiendo productos de origen animal. Aparte de esto, contribuimos a la mejora del mundo así como a la mejora de nuestra salud. Simplemente hemos de seguir unas pautas en nuestra dieta, hacer ejercicio frecuentemente y estar al aire libre tomando el sol con moderación.

BUEN PROVECHO Y ... ¡SALUD COMPA!

