

## Dieta Vegetariana

### ¿Qué es una dieta vegetariana?

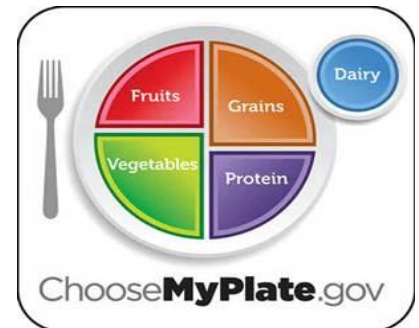
Este tipo de dieta no incluye carne ni cualquier otro tipo de alimentos de origen animal. Existen varios tipos de vegetarianos:

- **Vegetarianos estrictos** – No comen alimentos de origen animal, incluyendo carnes rojas, leche, queso, huevo, aves y pescado. Las aves incluyen pollo, pavo y otras aves.
- **Lacto-vegetarianos** – No comen carnes rojas, huevo, pescados ni aves pero sí toman leche y productos lácteos.
- **Lacto-ovo-vegetarianos** – No comen carne, pescados ni aves pero sí beben leche y comen productos lácteos y huevo.
- **Semi-vegetarianos** – Siguen una dieta principalmente de plantas y hierbas. En ocasiones comen pequeñas cantidades de pescado, aves y carnes rojas.

### ¿Qué necesito comer para seguir una dieta saludable?

Siempre y cuando obtengas los nutrientes adecuados, no es dañino ser vegetariano. Existen varios grupos alimenticios que debes incluir en tu dieta. Visita al sitio web de [myplate.gov](http://myplate.gov) para más información acerca de estos grupos alimenticios.

- Granos enteros
- Verduras
- Frutas
- Lácteos y sustitutos de lácteos
- Alimentos con proteínas
- Grasas



### ¿Cuáles son los sustitutos saludables para los vegetarianos estrictos?

Debes encontrar sustitutos para los productos lácteos y el huevo. Estos incluyen:

- **Leche** – La leche de soya, yogur de soya, leche de cáñamo, leche de linaza, leche de coco, leche de almendras, leche de arroz o leche de nuez de la india (anacardo).
- **Mantequilla** – Cuando cocines, usa el aceite de olivo, agua o consomé vegetal. Hay crema para untar vegetariana en el mercado. Cuando hornees, usa aceite o puré de manzana, o linaza.
- **Huevo** – Sustituto de huevo o tofu (queso de soya). Un huevo = ¼ taza de tofu batido + 3 cucharadas de agua.
- **Queso** – alternativas para el queso.

## ¿Qué nutrientes importantes podrían faltarme?

Los nutrientes que podrían faltar en una dieta vegetariana pueden ser calcio, hierro, proteína, vitamina D, vitamina B12 y Zinc. Se requiere de una planificación adicional para asegurarse de que estos están incluidos en la dieta diaria.

- **Calcio** – El calcio es necesario para tener unos huesos y dientes fuertes. Si tomas suficiente leche obtendrás suficiente calcio. Otras fuentes de calcio de origen vegetal incluyen los vegetales de hojas verdes, tales como las espinacas, el brócoli y las hojas de nabo. El tofu, la leche de soya y los jugos también son buenas fuentes de calcio.
- **Vitamina D** – Esta vitamina es importante para tener calcio en los huesos. La leche de vaca es una gran fuente de vitamina D. La luz solar ayuda al cuerpo a producir vitamina D. Si no tomas leche, la luz solar diariamente te ayudará. Los vegetarianos estrictos beben leche de soya o comen cereales con vitamina D adicional también.
- **Hierro** – El hierro es importante para los glóbulos rojos de la sangre. El hierro es muy alto en las carnes. Otras fuentes importantes de hierro incluyen frijoles (habichuelas), chícharos, lentejas, vegetales de hojas verdes oscuras y frutos secos. Debes asegurarte de obtener suficiente vitamina C también. La vitamina C ayuda a tu cuerpo a absorber el hierro. Las fresas, los frutos cítricos y los tomates son alimentos ricos en vitamina C.
- **Proteína** – Necesitas proteína para tener la piel, los huesos, los músculos y los órganos saludables. Si comes huevos y leche obtendrás suficiente proteína. Si no, otra forma de obtener proteína es comiendo una dieta alta en productos de soya, legumbres, frutos secos, semillas, substitutos de carne y tofu.
- **Vitamina B12** – La vitamina B12 es importante para que tu cuerpo produzca glóbulos rojos. Se encuentra más comúnmente en los productos de origen animal. Puedes obtener la vitamina B12 de los cereales o productos de soya que contengan vitamina B12 adicional.
- **Zinc** – El zinc ayuda a sanar las heridas. Los alimentos altos en zinc incluyen los granos enteros, los frutos secos y los productos de soya.

Las niñas deben asegurarse de consumir suficiente hierro ya que la concentración de éste disminuye durante la menstruación. También deben estar pendientes de cuánto calcio ingieren ya que son propensas a tener los huesos débiles (osteoporosis).

## ¿Debería tomar vitaminas?

Si no obtienes los suficientes nutrientes mencionados anteriormente, es buena idea tomar una multivitamina. Durante los meses de invierno, cuando recibes menos luz solar, es bueno tomar una multivitamina que contenga vitamina D.

## ¿Cómo comienzo con un plan de alimentación?

- Haz una lista de alimentos que no contengan carne, tal como espagueti con salsa de tomate.
- Cocina alimentos en los que puedas usar productos sin carne o que fácilmente se puedan cocinar sin carne. Por ejemplo, en el chili añade más frijoles (habichuelas), o tofu en lugar de carne.
- Lee algunos recetarios de comida vegetariana para tener ideas de otros alimentos.

## ¿Cómo comienzo con un plan de alimentación? (continuación)

- Prueba ir a distintos restaurantes de comida étnica para conocer nuevos platillos vegetarianos.
- Consulta a un dietista para obtener más ideas.

### Información adicional que puede ayudar

<http://www.choosemyplate.gov/healthy-eating-tips/tips-for-vegetarian.html>

**ALERTA:** Llame al médico de su hijo, a su enfermera o a la clínica si tiene cualquier consulta o inquietud o si su hijo tiene necesidades especiales de cuidados médicos que no se cubrieron en esta información.

**Esta hoja informativa fue creada para ayudarle a cuidar de su hijo. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud para el diagnóstico, el tratamiento y el control o seguimiento.**