

Guía para una dieta a base de vegetales

Una dieta a base de vegetales consiste principalmente en alimentos de origen vegetal: verduras, frutas, cereales integrales, legumbres (lentejas, frijoles secos y arvejas/guisantes), frutos secos y semillas. Estos alimentos le proporcionan al cuerpo fibra, vitaminas, minerales y fitoquímicos al mismo tiempo que son generalmente bajos en calorías en comparación con otros tipos de alimentos. Los alimentos de origen animal como carne de ave sin piel, carnes magras y productos lácteos bajos en grasa constituyen una pequeña cantidad de los alimentos que se consumen en una dieta a base de vegetales.

Una dieta a base de vegetales tiene muchas ventajas. Puede reducir su riesgo de padecer enfermedades crónicas como enfermedades cardíacas y cáncer, ayuda a controlar su peso, y mejora su salud en general.

Este folleto proporciona maneras de incluir más alimentos de origen vegetal en su dieta.



Medidas que puede tomar

Cuando se trata de pensar en cómo seguir una dieta a base de vegetales, puede que el "modelo del plato" sea una herramienta útil para entender los tipos y cantidades de alimentos para comer. El modelo del plato divide su plato en cuatro cuartos.

Ocupe dos cuartos ($\frac{1}{2}$) de su plato con una variedad de vegetales y frutas sin almidón.

- | Incluya vegetales y frutas sin almidón de diferentes colores cada día. Por ejemplo:
 - | Acelgas de color verde oscuro, col china/bok choy, brócoli, coles de Bruselas, grelo, espinaca, rúcula, lechuga romana y col rizada/kale;
 - | Zanahorias de color naranja, naranjas, melón y calabacín;
 - | Tomates rojos, sandía, fresas, manzanas y pimientos;
 - | Uvas moradas, berenjena, remolacha/betabel, cerezas y arándano

azul;

- | Pimiento amarillo, judías/ejotes amarillos, y calabaza espagueti; y
- | Coliflor blanca, cebolla y ajo.
- | Elija frutas frescas, congeladas o enlatadas en vez de jugos. La fruta tiene más fibras y es más nutritiva y sustanciosa que el jugo. Si bebe jugo de frutas, limite su consumo a un máximo de 125 ml (½ vaso) al día.

Nota: Las papas, batatas, maíz (elote) y el boniato son vegetales con almidón y se incluyen en el ¼ del plato para cereales integrales y otros alimentos con almidón.

Consejos para ayudarle a comer más vegetales:

- | Haga un revuelto con vegetales y sírvalo con una cantidad pequeña de pollo cocido, tofu, huevos revueltos, frutos secos o mariscos encima de una porción de arroz integral o fideos de alforfón.
- | Añada vegetales adicionales como tomates, zanahorias en tiras, aguacate, pepinos y pimientos rebanados a los sandwiches.
- | Tenga a mano una plato preparado con vegetales crudos como tentempié.
- | Añada pimientos rojos y verdes picados, hongos/setas, cebolla y calabacín, junto con verduras de hoja verde como espinaca, col rizada/kale, o rúcula a los huevos revueltos.
- | Utilice vegetales pre-lavados y pre-cortados para ahorrarse tiempo. Estos vegetales están listos para ser cocidos al vapor, añadidos a ensaladas o empacados para llevarlos con el almuerzo de manera rápida.
- | Comience su comida con una ensalada o una sopa de verduras.
- | Tenga vegetales congelados a la mano para añadirlos de manera rápida a cualquier comida.
- | Añada vegetales como zanahoria o calabacín rallados a panquecitos y a panes.
- | Ase una cantidad grande de vegetales mixtos que pueda usar para unas cuantas comidas. Sírvalos con arroz pilaf de cebada y salmón escalfado; revuélvalos con pasta penne integral, arvejas/garbanzos y salsa de tomate; hágalos puré y haga una sopa; o úselos como relleno para un wrap/burrito.

Consejos para ayudarlo a comer más frutas:

- | Haga un batido de frutas: mezcle un plátano con bayas congeladas, yogur bajo en calorías, y un líquido como leche, agua o una bebida de soya.
- | Añada bayas frescas o congeladas a panquecitos de salvado hechos en casa. Pruebe arándanos azules, fresas picadas, frambuesas o moras.
- | Elija piezas grandes de fruta. Éstas a menudo equivalen a dos porciones.
- | Tenga a mano fruta fresca o ensalada de frutas listas para tentempiés y postres.
- | Ponga fruta por encima de ensaladas con lechuga romana o de espinacas. Tanto las peras, la papaya, los frutos secos sin azúcar, la manzana fresca y la naranja son buenas ideas.
- | Sirva una salsa de vegetales o de fruta con pescado o pollo a la parrilla.
- | Mezcle yogur con fruta fresca picada para un tentempié.
- | Añada fruta fresca, congelada o seca a su cereal integral y sin azúcar en el desayuno.

Use un cuarto ($\frac{1}{4}$) de su plato para vegetales con almidón y cereales integrales.

- | Entre los vegetales con almidón se incluyen las papas, batatas, maíz (elote) y boniato.
- | Cuando elija cereales, elija en su mayoría los de tipo integral. Algunos ejemplos de cereales integrales incluyen quinua, avena, centeno integral, maíz, arroz integral, cebada, bulgur, escanda, trigo integral y mijo.
- | Revise la lista de ingredientes de los alimentos para decidir si están hechos con cereales integrales. Un cereal integral es el primer ingrediente en un alimento de cereal integral. Busque palabras como cebada integral, avena, arroz integral, granos de trigo, mijo, centeno integral, sémola de trigo o bulgur, quinua o escanda, harina de maíz, o harinas integrales.
- | Limite la cantidad y la frecuencia con la que consume productos de cereales procesados y refinados como pan blanco, pasta blanca,

pasteles/tortas, pastelitos y galletas hechas con harinas blancas y arroz blanco.

Nota: La harina de trigo enriquecida y la harina sin blanquear no son cereales integrales y son bajas en fibra.

Consejos para ayudarlo a comer más cereales integrales:

- | Comience el día con gacha hecha de cereales integrales como avena, amaranto, mijo, teff u otro cereal integral.
- | Use arroz integral, cebada o quinua en vez de arroz blanco o fideos en sopas y guisados.
- | Pruebe una ensalada hecha con cereales integrales como quinua o tabulé hecho con bulgur.
- | Sirva cebada, arroz integral o quinua como guarnición.
- | Si su cereal frío favorito no es integral, mézclelo con uno que sí lo sea.

Nota: Muchos cereales listos para comer, barras de granola, avena instantánea con sabor, panquecitos y otros productos de panadería contienen altas cantidades de grasas escondidas, y sal y azúcar añadidos. Estos alimentos con frecuencia están hechos con cereales no integrales y refinados, y pueden ser altos en calorías. Disfrute de estos como bocadillos dulces con moderación y no como algo que come cada día.

Llene el último cuarto ($\frac{1}{4}$) de su plato con alimentos de origen vegetal ricos en proteínas con más frecuencia que con carne o aves.

- | Coma una variedad de alimentos de origen vegetal ricos en proteínas como tofu, legumbres, semillas, frutos secos y sus mantequillas. Ejemplos de legumbres incluyen alubias, lentejas rojas y verdes, guisantes, garbanzos, frijoles/judías negros, porotos blancos y el frijol chino.
- | Cuando elija carne, aves o mariscos, considérelos como una guarnición en vez de la parte principal de su comida.
- | Para más ideas de recetas con base en alimentos de origen vegetal, vea libros de cocina vegetarianos y de dieta mediterránea, al igual que de otras cocinas que incluyan varios alimentos de origen vegetal en su gastronomía tradicional (p.ej. cocina india, jamaicana, israelí).

Consejos para ayudarle a comer más alimentos de origen vegetal ricos en proteínas:

- | Remoje y cocine judías/frijoles o lentejas secas cuando tenga el tiempo, o use judías/frijoles enlatados como alternativas rápidas y saludables. Enjuague las judías/frijoles enlatadas para reducir el sodio (sal) y carbohidratos que producen gases.
- | Sirva una salsa de frijoles, como el hummus, con vegetales crudos para un aperitivo o tentempié.
- | Consuma una comida vegetariana a base de judías/frijoles una vez a la semana, y después trate de tener comidas vegetarianas varias veces a la semana. Pruebe sopas a base de lentejas o judías/frijoles, revueltos con vegetales y tofu, o burritos de judías/frijoles.
- | Use legumbres o tofu para hacer platillos que normalmente llevan carne. Por ejemplo, comience reemplazando parte de la carne de res en una salsa para pasta o en chili con judías/frijoles o lentejas. Poco a poco reduzca la carne a medida que añade más judías/frijoles. Algunos platillos pueden terminar completamente sin carne mientras que otros pueden tener una combinación de judías/frijoles y carne, como una salsa para espagueti hecha con la mitad de cuajada de soya y la mitad de hamburguesa.
- | Espolvoree frutos secos picados o semillas en ensaladas o en cereales cocidos calientes.
- | Intente recetas nuevas para ensaladas, sopas o guisados que usen judías/frijoles y lentejas.



Recursos Adicionales

Para obtener información y consejo basados en sus necesidades y preferencias alimentarias y nutricionales específicas, llame al 8-1-1 y pida hablar con un nutricionista de HealthLink BC. El nutricionista responderá a sus preguntas y le indicará qué recursos hay disponibles en su idioma.

8-1-1 ofrece servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los soliciten. Después de llamar al 8-1-1, se le

conectará con un orientador del servicio de salud que habla inglés. Para acceder al servicio en otro idioma, diga simplemente el idioma en el que quiera hablar (por ejemplo diga "español"/"Spanish"), y un intérprete se unirá a la llamada.

Para obtener información adicional, consulte el siguiente recurso:

- 1 HealthLink BC www.healthlinkbc.ca – Obtenga información sobre salud (para casos que no constituyan una emergencia) que cuenta con aprobación médica.

Estos recursos se proporcionan como fuentes de información adicional que se consideran confiables y precisas en el momento de su publicación y no deben ser tomados en cuenta como un respaldo de cualquier información, servicio, producto o compañía.



Notas

Distribuida por:

Dietitian Services at HealthLinkBC (previamente Dial-A-Dietitian), proporciona información acerca de la nutrición y recursos gratuitos a los residentes de Columbia Británica y sus profesionales de la salud. Vaya a www.healthlinkbc.ca/healthy-eating o llame al 8-1-1 (desde cualquier lugar de la provincia); le serviremos en más de 130 idiomas.