



Comience de una forma sencilla con **MiPlato**



Disfrute de Comidas Vegetarianas

Una alimentación saludable es importante en todas las edades. Coma una variedad de frutas, vegetales, granos, alimentos ricos en proteínas y productos lácteos o derivados de la soya fortificados. Cuando decida qué comer o beber, elija opciones con muchos nutrientes y bajo contenido de azúcares añadidos, grasa saturada y sodio. Comience con estos consejos:



Haga cambios simples

Prepare platos principales como pasta primavera con vegetales y garbanzos, pizza cubierta con vegetales, lasaña de vegetales, salteado de tofu y vegetales, y burritos de frijoles picantes.



Tenga en cuenta las proteínas vegetales

Coma una variedad de alimentos con proteínas vegetales, como frijoles negros o rojos, arvejas partidas cocidas y lentejas amarillas o verdes. Las nueces y las semillas también son excelentes opciones para ayudarlo a cubrir sus necesidades de proteínas.



Fortalezca los huesos con calcio

Si no consume productos lácteos, puede obtener calcio de productos fortificados como bebidas de soya, tofu, algunos cereales para el desayuno y jugos de naranja. Los vegetales de hoja verde oscura, como el repollo, la espinaca y la col rizada, también son fuentes de calcio.



Agregue nueces a su día

Elija nueces sin sal como merienda o úselas en ensaladas o platos principales para obtener más proteínas, fibra alimentaria y grasas saludables. Las almendras en rodajas o las nueces trituradas son excelentes en una ensalada verde.



Coma frijoles en la cena o el almuerzo

Pruebe un chile a base de frijoles, una ensalada de tres frijoles o una sopa de arvejas partidas. Debido a su alto contenido de nutrientes, los frijoles, los guisantes y las lentejas son recomendables para todos, vegetarianos y no vegetarianos por igual.



Disfrute de un merienda vegetariano

Coma vegetales crudos y hummus: una salsa de Medio Oriente hecha con garbanzos licuados. El hummus es rico en proteínas, fibra alimentaria y varios minerales importantes.

