

A TENER EN CUENTA

Existen una serie de nutrientes que debemos tener en cuenta a la hora de mantener una alimentación vegetariana



CALCIO

Construye y mantiene los huesos fuertes. El mayor contenido en calcio se encuentra en la leche y derivados lácteos. Pero también en verduras como el nabo, las coles y el brócoli. Los productos enriquecidos con calcio.

VITAMINA - D

La podemos encontrar con una exposición al sol, sino podrías necesitar un suplemento de vitamina D (que sea de origen vegetal)



VITAMINA - B12

Previene la anemia. La encuentra principalmente en productos de origen animal, e incluso en algunas clases de algas marinas por lo que puede ser difícil obtener suficiente B-12 en una alimentación vegana. Por lo que consideramos importante los suplementos vitamínicos o productos enriquecidos.

PROTEINAS

Mantiene la piel, los huesos, los músculos y los órganos sanos. Los huevos y los productos lácteos son grandes fuentes, y precisamos pequeñas cantidades. También puedes obtener suficiente proteína de los alimentos vegetales si comemos mayor variedad y cantidad al día.



AC. GRASOS OMEGA-3

Muy importantes para la salud del corazón. Las dietas que no incluyen pescado y huevos por lo general son deficientes en Omega-3. El aceite de soja, las nueces, lino molido y la soja son buenas fuentes de ácidos grasos esenciales.

HIERRO

Alubias, guisantes, lentejas, los cereales enriquecidos, los productos integrales, las verduras de hoja verde oscura y los frutos secos son buenas fuentes de hierro. Pero para su adecuada absorción se recomienda combinar con alimentos ricos en vitamina C, como fresas, frutas cítricas, tomates, repollo y brócoli.



ZINC

La absorción del zinc es similar a la del hierro. El queso es una buena opción si lo consume. Las fuentes vegetales de zinc incluyen cereales integrales, productos de soja, legumbres, nueces y germen de trigo

YODO

Componente fundamental de las hormonas tiroideas, que ayudan a regular el metabolismo, el crecimiento y la función de órganos clave. Los veganos pueden estar en riesgo de deficiencia e incluso de bocio. Con solo 1/4 de cucharadita de sal yodada/día cubrimos las necesidades de yodo.

