

# ¿Cómo puedo ser una Vegetariana Saludable?

---

Publicado el: 07-02-2018

Un vegetariano es alguien que no come ninguna carne. Incluyendo aves, carne de res, cerdo o pescado.

Los vegetarianos pueden decidir si quieren o no comer otros productos de animales, como los huevos, leche, o miel. El tipo de dieta vegetariana que una persona decida seguir va a depender en sus creencias personales. Alguien puede decidir consumir productos lácteos o sea productos derivados de la leche pero no huevos, este tipo de vegetariano se conoce como lacto-vegetariano. Algunas personas deciden comer algunas clases de carnes, como pescado, pero hay quién opina que esa no es una dieta vegetariana porque contiene algo de carne animal.

Una persona que decide comer huevos y productos lácteos se conoce como ovo-lacto vegetariano ('ovo' significa huevos y 'lacto' significa productos de leche). Algunos vegetarianos se conocen como vegan, que significa que ellos decidieron que no van a comer ningún producto de origen animal. Estas personas no comen ningún producto de carne, leche, queso, huevos, o miel. Muchos vegetarianos también deciden no vestirse con ropas que contengan productos animales, como piel, lana o seda. Los productos animales son las mejores fuentes de proteína y vitamina B12. Si tú decides seguir una dieta vegetariana completa o vegan, tú necesitas estar segura de que consumes suficiente proteína de otras fuentes. También debes tomar una multivitamina diariamente.

## ¿Por qué la gente decide convertirse en vegetarianos?

La gente decide convertirse en vegetarianos por muchas razones, como la conservación del ambiente, creencias religiosas, derechos de los animales, o porque creen que seguir una dieta vegetariana es más saludable. Cada persona que decide seguir una dieta vegetariana puede tener una razón diferente, pero tú debes decidir por ti misma si estas interesada en seguir este estilo de vida.

## ¿Qué debo comer en una dieta vegetariana? ¿Cómo puedo estar segura de que puedo mantenerme saludable siguiendo una dieta vegetariana?

El ser vegetariana requiere que tú pongas un poco más de atención a tu dieta de manera de que puedas mantenerte saludable. Tú debes asegurarte de consumir suficientes minerales como el hierro y el calcio, y vitaminas D y B12, especialmente si tú sigues una dieta vegetariana completa o vegan. Al consumir una variedad de alimentos, incluyendo frutas, vegetales, y granos íntegros tú puedes conseguir las vitaminas y nutrientes que necesitas de alimentos que no provienen de fuente animal. Al comer legumbres, productos de soya, nueces y huevos tú puedes conseguir la proteína que necesitas para crecer.

- Los carbohidratos proveen energía y vitaminas para tu cerebro y músculos. Las frutas, vegetales, y los granos, especialmente los granos íntegros, proveen los carbohidratos, fibra, y muchas vitaminas que tu cuerpo necesita.
- La grasa es necesaria para que tu cuerpo se mantenga saludable. La grasa provee ácidos grasos esenciales y vitaminas. La grasa es también importante para que cuando comas te sientas lleno y satisfecho. Por estas razones es que no debes seguir una dieta

completamente libre de grasa.

- La proteína es necesaria para que tus músculos crezcan y se fortalezcan, para que así tu cuerpo se pueda desempeñar a su mejor capacidad. Alguien que decida seguir una dieta vegetariana debe estar seguro de que consume suficientes productos altos en proteína. Las nueces, la mantequilla de maní, los productos de soya, y los granos, las legumbres, como los frijoles, guisantes y las lentejas, todos proveen proteína.
- El zinc es importante para crecer y para tu sistema inmune. El zinc se encuentra en granos íntegros, cereales fortificados, productos lácteos, productos de soya, y legumbres.
- El hierro es importante para tu sangre. Se encuentra en los frijoles, semillas, productos de soya, cereales de desayuno, y las hojas de vegetales de color verde oscuro como la espinaca. La vitamina C ayuda a tu cuerpo con la absorción del hierro. Así que es importante comer alimentos altos en vitamina C, como frutas cítricas (naranjas y toronjas) y ciertos vegetales (como el tomate).
- El calcio es importante para formar huesos fuertes ahora y más tarde en la vida. El calcio se encuentra en productos lácteos (como la leche, yogur, y queso), hojas de vegetales de color verde oscuro, (como la col rizada, y la espinaca), y productos de soya fortificados.
- La vitamina D es importante para tener huesos fuertes. La vitamina D es hecha naturalmente por la piel cuando recibe la luz solar. Pero cuando el sol no es lo suficientemente fuerte (durante el invierno o en áreas donde el clima es frío), y no puedes hacer la vitamina D que tu necesitas, es sumamente importante que te asegures de obtener la vitamina D de los productos que consumes, como productos de leche fortificados y leche de soya.
- La vitamina B12 es el único nutriente que necesita añadirse a una dieta completamente vegetariana o "vegan." La vitamina B12 solo se encuentra naturalmente en productos de origen animal. Tu puedes suplementar tu dieta con hojuelas de levadura, leche de soya fortificada, y cereales que contengan vitamina B12.

### **¿Cómo puedo convencer a mis padres que la dieta vegetariana es saludable y adecuada para mí?**

Si tú puedes explicarle a tus padres tus ideas acerca de la dieta vegetariana, tus planes para mantenerte saludable, y las razones para querer convertirte en vegetariana, tus padres estarán más dispuestos a entenderte. Tus padres están preocupados de que vas a seguir una dieta vegetariana sin saber cómo hacerlo para mantenerte saludable. Al explicarle cuidadosamente tus ideas les ayudarás a que te entiendan, pero debes darle tiempo para que acepten tu nueva manera de comer. Ofrecerte a ayudarles a hacer el mercado y a cocinar puede ayudarte a ti y a tus padres a entender mejor tus nuevas selecciones de alimentos.

**Fuente:** <https://netsaluti.com>