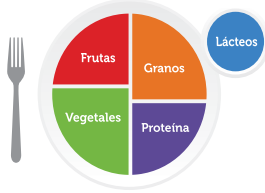


Comience de una forma sencilla con **MiPlato**



# 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.