



Comida vegetariana cardiosaludable

Un consejo del proyecto Clinician's Lifestyle Modification Toolbox (CLMT) de la National Lipid Association

¿Por qué elegir hábitos de alimentación vegetariana o vegana a base de plantas?

Los hábitos de alimentación vegetariana y vegana constituyen una forma de comer cardiosaludable. Esta alimentación puede ayudar a disminuir su nivel de colesterol ("malo") y reducir su presión arterial. De hecho, los estudios de investigación han demostrado que las personas vegetarianas y veganas tienen un riesgo general más bajo de sufrir enfermedades cardíacas, diabetes, presión arterial alta, obesidad y ciertos tipos de cáncer.

Fundamentos de los hábitos de la alimentación vegetariana o vegana

Los hábitos de la alimentación vegetariana y vegana excluyen la carne y las aves de corral. Los vegetarianos consumen legumbres, proteínas de soja, verduras, frutas, granos enteros, alternativas lácteas (leche de soja o almendras y yogur) y grasas saludables en aceites vegetales líquidos, aguacate, frutos secos y semillas. Algunos vegetarianos consumen huevos, productos lácteos bajos en grasa (1%) o sin grasa, y se los denomina ovolactovegetarianos, y otros comen pescado y se los denomina pescetarianos. Los que comen solamente alimentos de origen vegetal son veganos. Los veganos comen legumbres, proteínas de soja, verduras, frutas, granos enteros, alternativas lácteas y grasas saludables y evitan los lácteos, huevos y pescados.

Consejos para consumir más alimentos de origen vegetal

Consuma gran cantidad de verduras. Llene al menos $\frac{1}{2}$ plato con una variedad de verduras de colores brillantes. Piense los colores del arcoíris.

Elija proteínas de origen vegetal. Llene $\frac{1}{4}$ de su plato con soja (tofu, edamame, proteína de soja texturizada) o legumbres (riñón, pinto y frijoles negros) y lentejas. Elija una hamburguesa de soja o vegetariana en lugar de una hamburguesa de carne vacuna o de pavo. Consuma frijoles y lentejas en guisos, platos de pasta, sopas y ensaladas en lugar de carne.

Priorice los alimentos con grasas saludables, como el aceite de oliva extra virgen en la cocina y las ensaladas, rebanadas de aguacate en ensaladas o envolturas de tofu, y 1 oz. por día de diversos tipos de frutos secos o semillas sin sal con las comidas y como refrigerios.



Elija granos enteros ricos en fibra.

Llene $\frac{1}{4}$ de su plato con arroz integral y salvaje, cebada, bulgur, quinua, otros granos enteros o verduras con almidón, como guisantes, batatas, ñames, maíz y calabaza de invierno. Elija panes y cereales integrales, incluida la avena.

Elija diversos tipos de frutas, como frutas frescas y congeladas sin azúcar agregada o frutas secas para el postre.

Elija alternativas lácteas saludables, como leche fortificada de soja, arroz o almendras sin azúcar agregada en lugar de leche de vaca. Reemplace el queso por queso de soja.

Ideas para comidas vegetarianas/vegnas Existen numerosas maneras de preparar comidas vegetarianas. Estas son algunas de ellas:

- **Desayuno:** Avena con bayas y frutos secos crudos o tostadas de pan integral con mantequilla de almendras y bayas; leche de soja sin azúcar agregada; café o té sin azúcar; y agua para beber.
- **Almuerzo:** Tofu al horno en una envoltura de trigo integral con rúcula, aceitunas, mostaza y pepino; sopa de frijoles blancos; manzana fresca y agua u otra bebida sin calorías para beber.
- **Refrigerios:** Almendras y semillas crudas; verduras frescas y crudas cortadas en trozos; fruta fresca; y agua para beber.
- **Cena:** Calabaza vegana y chile de frijol negro con cebolla, tomates y especias en cubitos bajos en sodio, panecillos integrales, fruta fresca de estación y leche de almendras fortificada sin azúcar agregada y agua para beber.

Un nutricionista certificado especialista en dietas (RDN) puede ayudarlo a elaborar un plan de alimentación saludable para el corazón que se adecue a su estilo de vida y brindarle apoyo en su experiencia de nutrición. Consulte con un RDN para obtener las respuestas a sus preguntas sobre nutrición.

Proporcionado como parte del proyecto Clinician's Lifestyle Modification Toolbox en Lipid.org. Para obtener más información, visite LearnYourLipids.com