



# Guía básica para ser vegano

Desde hace ya algún tiempo, el veganismo se ha convertido en una gran tendencia. Las razones por las cuales una persona decide convertirse en vegana pueden ser éticas, religiosas, de salud o incluso emocionales. Una dieta vegana excluye carne, aves, productos de mar, huevo y productos lácteos.

Desde el punto de vista de salud, una dieta vegana puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedad cardiovascular, cáncer de próstata y diabetes, disminuir los niveles de colesterol sanguíneo y perder peso corporal. Sin embargo, vegano no es igual a dieta correcta, pues hay muchos productos que entrarían en la categoría del veganismo que nutricionalmente no representarían decisiones saludables; es por esto por lo que, si piensas llevar a cabo este cambio, es necesario que tomes en cuenta este aspecto.

Como con cualquier tipo de cambio, entre más fuerte y más personal sea la razón de hacerlo, es mucho más probable que terminemos adaptándonos a este. Muchas personas realizan todos los cambios en un solo momento, pero si no es tu caso, es importante que sepas que los puedes llevar a cabo de manera paulatina para incrementar tus posibilidades de éxito y no sentirte abrumado. Por ejemplo, puedes comenzar haciendo tus desayunos veganos o dejar alimento por alimento. Es más, puede ser que tus motivos sean de salud y decidas ser un poco más flexible e incluir pescado ocasionalmente, y no porque este tipo de excepciones sea parte del veganismo, sino porque decides que el enfoque de una dieta con base en plantas puede ser mucho más adecuada para ti.





Una vez tomada la decisión de iniciar una dieta vegana, esta es una guía rápida que puedes seguir para realizarlo de manera correcta:



## INFÓRMATE

Tan importante es conocer qué alimentos dejar de comer, como con qué alimentos remplazar los nutrimentos que estamos dejando de consumir. Para encontrar el balance en una dieta vegana, debes asegurarte de incluir una cantidad adecuada de proteína, calcio, hierro y vitaminas D y B12, así como de elegir la mejor calidad de alimentos:

- **Proteína.** Puedes encontrarla en leguminosas como frijoles, lentejas, alubias, garbanzos; oleaginosas como nueces, almendras, pistaches, chía, semillas de girasol y calabaza; cereales integrales; espirulina.
- **Grasas Saludables.** Aceites vegetales como de oliva y canola, semillas oleaginosas como la linaza, aguacate.
- **Calcio.** Incluye una o dos porciones al día de fuentes como tofu, bebidas a base de vegetales enriquecidas, hojas de nabo y mostaza, acelgas.
- **Yodo.** Incluye sal yodada.
- Incluye una gran variedad de **frutas y verduras.**
- Elige **cereales integrales** en la medida de lo posible y restringe azúcares, harinas refinadas.



## ASESÓRATE

Lo mejor es que puedas llevar a cabo este cambio con un nutriólogo y un médico, para evitar efectos adversos a tu salud. Uno de los pasos más importantes en este proceso de cambio es realizar una medición previa de tus niveles sanguíneos de vitamina B12, que se encuentra mayoritariamente en alimentos de origen animal y cuya deficiencia puede causar un tipo de anemia llamada megaloblástica y daño neurológico. Estos profesionales de la salud valorarán la necesidad de un suplemento y te podrán recomendar alimentos fortificados con esta vitamina. Si estás embarazada o en periodo de lactancia, con más razón debes llevar este proceso de la mano de un profesional, debido a la demanda de nutrimentos que hay estas etapas fisiológicas.



## PLANEA

Realiza una búsqueda de tiendas especializadas y alimentos veganos disponibles en tu súper, restaurantes que incluyan en su menú platillos con estas características. Haz un recetario de recetas veganas, ya sea comprando un libro, buscando en un sitio web especializado o incluso en redes sociales. Comienza planeando las comidas una o dos semanas por adelantado y haciendo tu lista de despensa con el tiempo necesario, de tal manera que la decisión de qué comer cada día, no sea un factor de estrés en tu vida.



## EVALÚA Y HAZ CAMBIOS

Siempre evalúa con tu médico y nutriólogo tu estado de salud y dieta, de tal manera que puedas corroborar que estás teniendo éxito en la implementación de tu dieta vegana.



### Bibliografía:

- D. Mcmanus, K. (2020). *With a little planning, vegan diets can be a healthful choice*. Recuperado 19 de junio de 2023, de Harvard Health Publishing website: <https://www.health.harvard.edu/blog/with-a-little-planning-vegan-diets-can-be-a-healthful-choice-2020020618766>
- Calechman, S. (2022). *Want to try veganism? Here's how to get started*. Recuperado 19 de junio de 2022, de Harvard Health Publishing website: <https://www.health.harvard.edu/blog/want-to-try-veganism-heres-how-to-get-started-202205172745>
- *The Vegan Diet*. (2022). Recuperado 19 de junio de 2022, de NHS website: <https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/how-to-eat-a-balanced-diet/the-vegan-diet/>



**LOCKTON®**

UNCOMMONLY INDEPENDENT