



MI GUÍA VISUAL DEFINITIVA PARA SABER QUÉ Y CÓMO COMER VEGANO

Elisa Blanco Barba

Madrid Vegano



**A continuación te dejo
una guía visual para que
sepas qué y cómo comer
vegetal de forma
equilibrada en un vistazo.**

- 1. Cómo comenzar**
- 2. Plato saludable
(adaptación vegana)**
- 3. Proteínas completas**
- 4. Vitamina B12**
- 5. Hierro**
- 6. Calcio**
- 7. Omega-3**
- 8. Zinc**



Elisa Blanco Barba

Madrid Vegano

1. Analítica

(para saber cuál es tu estado de salud general antes de comenzar)



5. Consultar con fuentes fiables

(dudas y situaciones concretas)

2. Planificar y tomar alimentos vegetales variados



Extra 1.

Conocer las fuentes vegetales de hierro.

3. Tener claras las mejores fuentes de proteínas vegetales



Extra 2.

Conocer las fuentes vegetales de calcio.

4. Suplementarse con vitamina B12



Extra 3.

Conocer las fuentes vegetales de omega-3.

CÓMO COMENZAR UNA DIETA VEGETAL

Madrid Végano

Elisa Blanco Barba

Madrid Végano

COMER VEGANO Y SALUDABLE



Recomendaciones en Noruega (2024): <https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/gut-essen-und-trinken/>

Recomendaciones en Alemania (2024): <https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/gut-essen-und-trinken/>

Recomendaciones en Alemania sobre lácteos vegetales (2024): <https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/gut-essen-und-trinken/>

Recomendación de la AESAN (España) (2022): https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/RECOMENDACIONES_DIETETICAS.pdf

Plato Harvard (para comer saludable): <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/translations/spanish/>

Recomendaciones en Austria (2024): <https://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Ern%C3%A4hrung/%C3%96sterreichische-Ern%C3%A4hrungsempfehlungen-NEU.html>

Recomendaciones en Suiza (2024): <https://www.blv.admin.ch/blv/en/home/lebensmittel-und-ernaehrung/ernaehrung/empfehlungen-informationen/schweizer-ernaehrungsempfehlungen.html>

Elisa Blanco Barba

Madrid Vegano

Soja y sus derivados



Quinoa



Garbanzos

Amaranto



Judías
(ALGUNOS TIPOS)

Pistachos



FUENTES DE PROTEÍNAS VEGETALES COMPLETAS

Semillas de chía



Semillas de cáñamo



Levadura nutricional



Trigo sarraceno



Madrid Végano

Elisa Blanco Barba

Madrid Végano

Lo básico de la vitamina B12

- Es una vitamina hidrosoluble de origen bacteriano
- Las personas veganas y vegetarianas deben suplementarse con vitamina B12
- Las personas omnívoras ingieren la vitamina B12 de la carne que consumen.



Tofu



Espinacas

(cocidas)



Almendras



Quinoa



Lentejas



Garbanzos



Frijoles

(negros o pintos)

FUENTES VEGETALES DE HIERRO

**Semillas
de calabaza**



Nueces



Acelgas

(cocidas)



**Semillas
de chía**



Orejones

(albaricoque
deshidratado)



Pasas

Madrid Végano

Elisa Blanco Barba

Madrid Végano

Brócoli



Col rizada
(kale)



**Semillas
de sésamo**



**Leches
vegetales**

(enriquecidas con calcio)



Tahini



FUENTES VEGETALES DE CALCIO

Tofu

(enriquecido
con calcio)



**Semillas
de chía**



Almendras



Edamame



Madrid Végano

Elisa Blanco Barba

Madrid Végano

**Semillas
de lino**



**Semillas
de chía**

**Semillas
de cáñamo**



Nueces

FUENTES VEGETALES DE OMEGA-3

**Aceite
de lino**



**Aceite
de soja**

Madrid Végano

Elisa Blanco Barba

Madrid Végano

Soja y sus derivados



Lentejas

Almendras



Garbanzos

Anacardos



Judías

FUENTES VEGETALES DE ZINC

Semillas de calabaza



Semillas de sésamo

Levadura nutricional



Chocolate negro

Madrid Végano

Elisa Blanco Barba

Madrid Végano



**Si necesitas
acompañamiento
en este camino, te
puedo ayudar.**

madridvegano.es/asesoria-particulares

Elisa Blanco Barba

Madrid Végano