



# CLASE 1

## EL PLATO VEGANO PERFECTO

---

**RUTH MEDINA**

DIETISTA ESPECIALIZADAS EN DIETA VEGANA



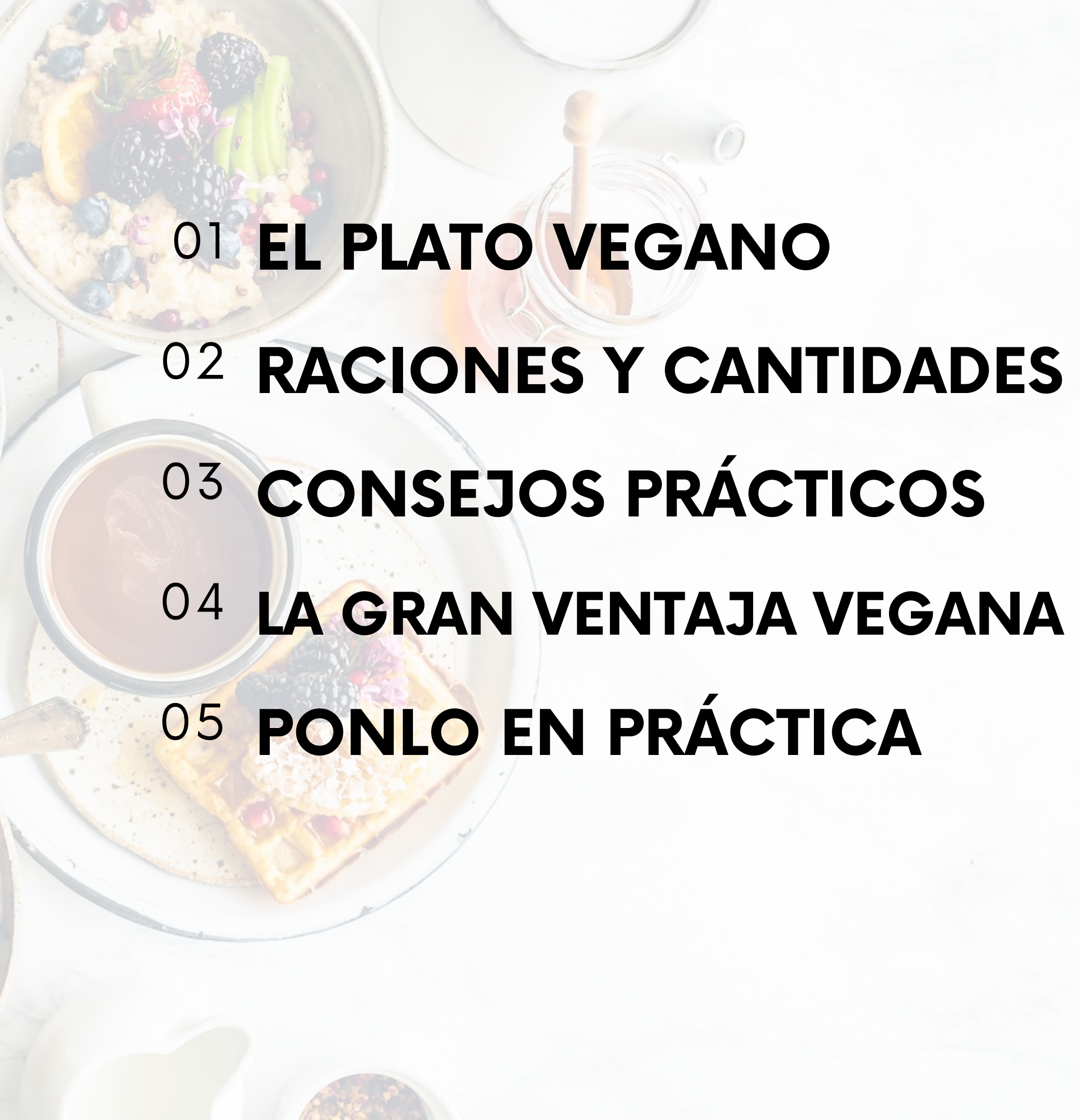
01 **EL PLATO VEGANO**

02 **RACIONES Y CANTIDADES**

03 **CONSEJOS PRÁCTICOS**

04 **LA GRAN VENTAJA VEGANA**

05 **PONLO EN PRÁCTICA**



Grupos de alimentos y raciones por día	Alimentos en este grupo	Tamaño de ración	Cómo optimizar la nutrición con cada grupo
Verduras ≥ 2 raciones/día	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Brócoli, coliflor, bok choy, col blanca, lombarda</li> <li>• Rúcula, Kale, berros, grelos, Espinaca, Acelga</li> <li>• Zanahoria, pimiento, calabacín, tomate</li> <li>• Cebollas, ajos, champiñones y setas</li> </ul>	150-200 gr de verduras crudas o cocinadas	1 ración crucíferas 1 ración hojas verdes
Frutas ≥ 3 raciones/día	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manzana, pera, plátano, kiwi, piña, melocotón</li> <li>• Arándanos, frambuesas, moras, fresas, açai</li> <li>• Dátiles, uvas pasas, higos secos</li> </ul>	120g-200gr de fruta 40 gr de fruta seca 1 fruta tamaño medio	1 ración de frutos rojos (60 gr frescos o congelados )
Legumbres 3 o más raciones	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Garbanzos, lentejas, alubias, guisantes, judías</li> <li>• Tofu, tempeh y natto</li> </ul>	200 g de legumbres cocidas//60 gr de hummus Soja texturizada (40g) Tofu y Tempeh (150-200g)	Son grandes fuentes de proteína, hierro y zinc. Incluye una sección de este grupo en la mayoría de tus comidas. Ponlas a remojo 24h y asegúrate de una buena cocción (que las puedas aplastar bien con el tenedor).

<b>Grupos de alimentos y raciones por día</b>	<b>Alimentos en este grupo</b>	<b>Tamaño de ración</b>	<b>Cómo optimizar la nutrición con cada grupo</b>
<p>Granos 3 Raciones o +</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pseudocereales (naturalmente sin gluten) Quinoa, trigo sarraceno, amaranto, teff, mijo</li> <li>• Cereales sin gluten: Avena, Arroz integral, maíz</li> <li>• Cereales con gluten: Cebada, centeno, trigo</li> </ul>	<p>Cereal en grano: 60g en crudo, 135 g en cocido (quinoa, arroz o pasta) Pan: 40-50 g Cereales en copos: 30g</p>	<p>Germina, lava y asegúrate de una buena cocción. Elige pseudocereales ya que son más densos en nutrientes que otros granos y sin gluten. Usa granos intactos siempre que puedas. Modera el uso de harinas, aunque sea integral, ya que se pierden nutrientes en el proceso de molienda. Reduce al mínimo los granos refinados.</p>
<p>Frutos secos y semillas 1 o más raciones</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Almendras, nueces, anacardos, nueces de Brasil o coquitos, nueces Pecanas, avellanas, pistachos, etc.</li> <li>• Semillas de lino, de chía, cáñamo, sésamo</li> <li>• Pipas de calabaza y girasol</li> </ul>	<p>30 gr de frutos secos 30 gr semillas // 15 gr de crema de frutos secos o semillas</p>	<p>Pon en remojo los frutos secos y semillas para mejorar su digestibilidad, impulsar el contenido fitoquímico y disminuir los compuestos que inhiban la absorción de las sustancias nutritivas. Limita los frutos secos fritos, salados o con azúcar. Selecciona cremas de frutos secos y semillas naturales o tostadas, sin azúcar ni aceites añadidos. Usa semillas ricas en Omega 3 (lino, chía y cáñamo). Cada vez que sustituyes 2 cucharadas de crema de cacahuete por igual de crema de almendras o Tahini (crema de sésamo) aumentas tu ingesta de calcio y también proporcionan hierro y zinc.</p>

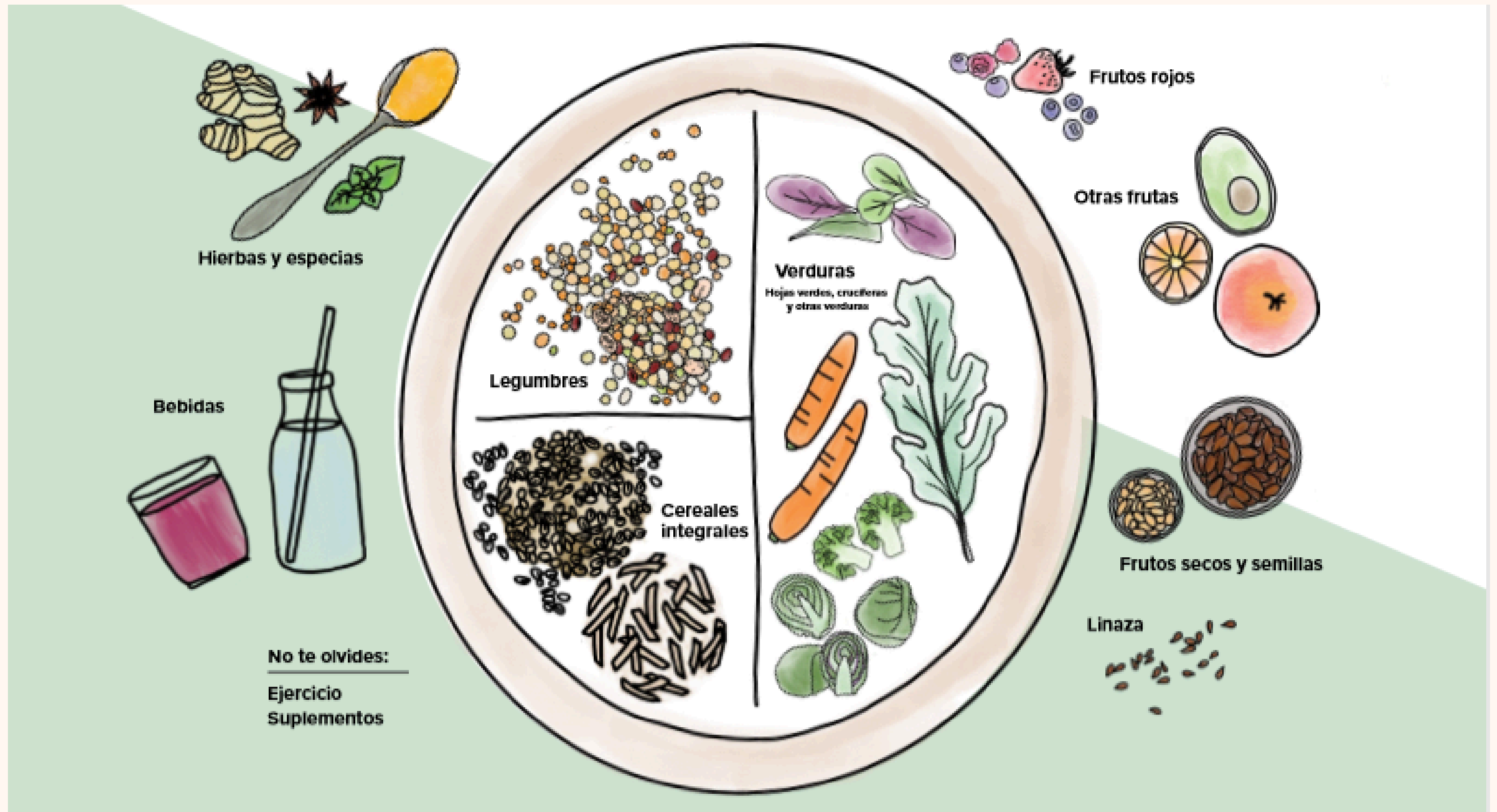
# ¿Cómo planificar un plato vegano completo?

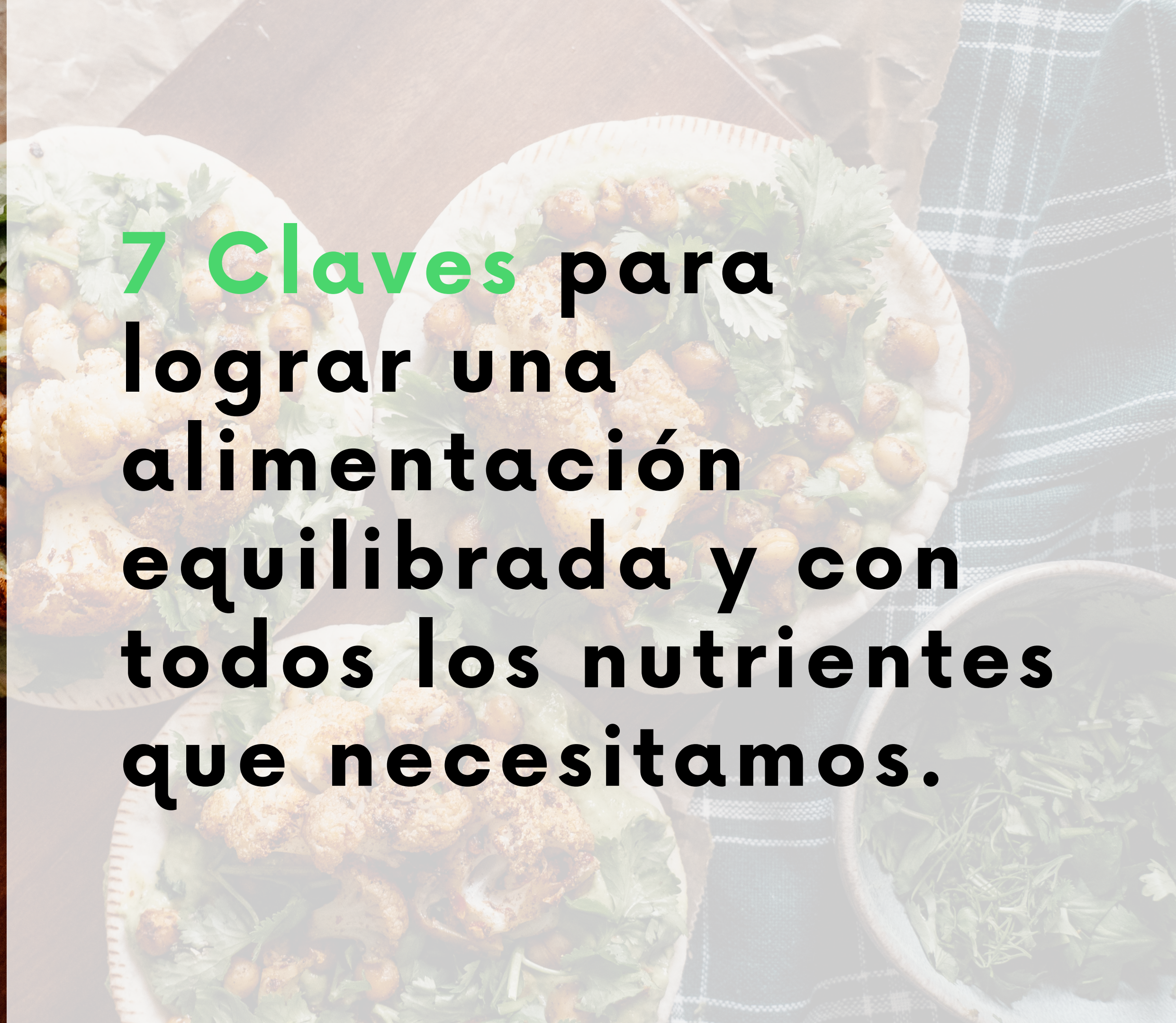
- Presenta cinco grupos de alimentos esenciales.
- Proporciona ejemplos de alimentos de cada grupo y sus tamaños de ración.
- Incluye alimentos que potencian la salud debido a su alta densidad nutricional.



# El plato vegano

Ahora que ya sabemos los alimentos y las cantidades, usamos el plato de Harvard, para poder ver toda la información aplicada de forma gráfica y clara





**7 Claves para lograr una alimentación equilibrada y con todos los nutrientes que necesitamos.**



# Equilibra macronutrientes:

**Para una dieta equilibrada ponte como objetivo consumir:**

- Un 10 y un 20% de las calorías procedentes de proteína
- Un 50 y un 75 % de calorías procedentes de hidratos de carbono
- Un 15 y un 30% de calorías procedentes de grasa saludable (frutos secos, semillas, aceitunas y aguacate) y asegúrate de que estás obteniendo suficientes ácidos grasos esenciales Omega 3.



**Consigue un rango de macronutrientes saludable adaptado a tus necesidades y objetivos a través de las raciones y cantidades de los alimentos contenidos en los 5 grupos alimentarios.**



**Elige los alimentos más densos en nutrientes, para asegurarte de obtener la Ingesta Diaria Recomendada (IDR) de vitaminas y minerales.**

**Además, así llegarás también a la cantidad de fibra recomendada (35 gr/día) y te beneficiarás de una amplia gama de fitonutrientes (antioxidantes, fitoquímicos, fitoesteroles, enzimas y otros compuestos muy saludables)**



**Come una amplia variedad de alimentos de cada grupo. La variedad ayuda a asegurarte de que consumes suficientes cantidades de una amplia gama de fitoquímicos, y sustancias nutritivas. Además hace las comidas mucho más interesantes.**



**Para ampliar tu ingesta  
de antioxidantes y  
aprovecharte de todos sus  
beneficios  
incluye verduras y frutas  
de todos los colores.**



**Haz del agua pura y limpia tu bebida principal. Otras opciones muy saludables son las infusiones de especias y hierbas, también el té y las bebidas fermentadas con té (Kombucha)**



**Mantén tu ingesta de sal en no más de 2,3 gr al día.**

**Esta clave es fácil de seguir si no consumes alimentos procesados, ya que suelen contener altos niveles de sal.**


**Y limita tu consumo de alimentos ahumados, encurtidos y salados.**



# LA GRAN VENTAJA VEGANA: INHIBIDORES DE ENFERMEDADES NATURALES

- **Enzimas**
- **Fitoquímicos**
- **Fitoesteroles**
- **Prebióticos**



- 
- **Todos estos compuestos se encuentran en gran cantidad en el reino vegetal, en los alimentos vegetales sin procesar que hemos visto en la Tabla anteriormente (todas las legumbres, granos integrales, verduras, frutas, frutos secos y semillas)**
  - **Y no se encuentran o en bajas cantidades en alimentos de origen animal.**
  - **Además los alimentos animales contienen compuestos que promueven enfermedades (grasas trans de forma natural, colesterol, grasas saturadas, ausencia de fibra, ausencia de antioxidantes, etc) sumando hormonas y antibióticos.**
  - **Los alimentos vegetales procesados cargados de harinas refinadas, azúcar, sal y aceites refinados o hidrogenados tampoco contienen compuestos beneficiosos y promueven enfermedades.**



**Cuando comemos alimentos vegetales sin procesar, y por lo tanto, obtenemos estos compuestos beneficiosos, estos ayudan a todos los sistemas de nuestro cuerpo a:**

- **Desactivar los genes que favorecen la enfermedad**
- **Reducir la inflamación**
- **Mantener la sensibilidad a la insulina**
- **Equilibrar hormonas**
- **Proteger la función gastrointestinal**
- **Reducir los niveles de colesterol sanguíneo**
- **Y controlan los niveles de glucosa en sangre (glucemia)**
- **Reducir el riesgo de cáncer al proteger el daño que causan los radicales libres al ADN, reduciendo los niveles de oxidación del cuerpo.**

# Ponlo en Práctica.

## Construye tus comidas óptimamente

- Por lo menos la mitad de tu plato debe tener verduras
- Un cuarto deberán ser legumbres
- El otro cuarto, cereales integrales.
- Incluye una pequeña ración de frutos secos o semillas a diario (además de muchas hierbas y especias)
- Fruta en cada comida

**Recuerda: Toma bebidas saludables como agua e infusiones/té**



# Potenciando la nutrición:

- 1 ración de crucíferas y 1 de hojas verdes al día
- 1 ración de frutos rojos
- Las demás frutas y verduras de muchos colores intensos y a poder ser biológicas
- El resto de alimentos intenta que sean de colores diferentes al amarillo o blanco (que son pobres en antioxidantes) Por ejemplo: En vez de elegir alubias blancas, elige alubias rojas o negras. Maíz morado antes que amarillo. Boniato antes que patata.
- Come alimentos vegetales integrales sin procesar
- Añade hierbas aromáticas y especias a tus platos porque son las que más concentración de antioxidantes tienen
- Incluye prebióticos prebióticos en tu alimentación como tempeh chucrut, Kombucha, kimchi, queso vegano fermentado.



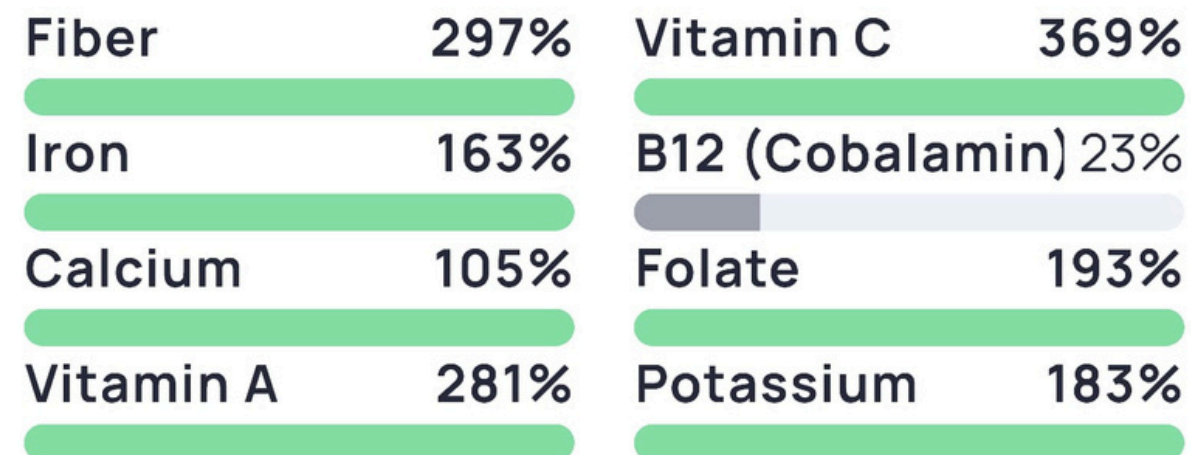
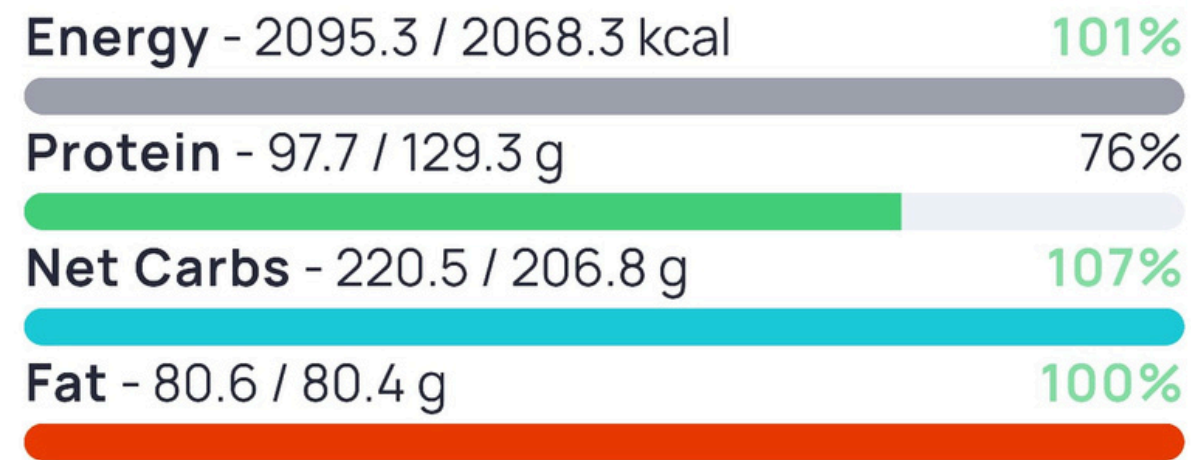
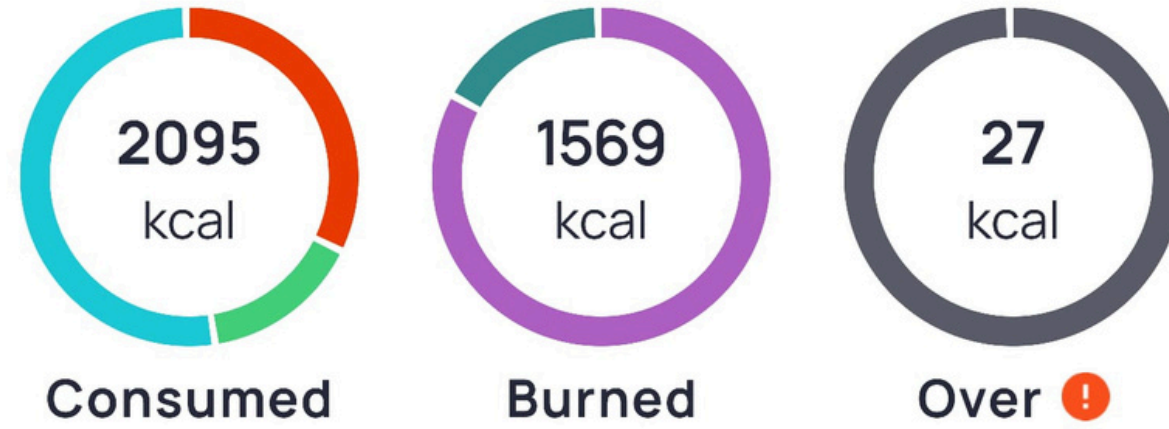
## Un Día Comiendo Insano

- **Desayuno:** Café con bebida de soja azucarada y galletas con etiqueta Vegan
- **Media mañana:** Refresco de cola con cacahuetes fritos salados
- **Comida:** Arroz blanco con salchicha y tomate frito. De postre helado de soja azucarado
- **Merienda:** Sándwich de pan de molde blanco margarina y embutido vegano
- **Cena:** Croquetas veganas con patatas fritas. Postre: Yogur de soja de frutas azucarado.

## Un Día Comiendo Saludable

- **Desayuno:** Porridge de copos de avena integral (40 gr) con bebida de soja bio (150 ml) sin azúcar, cacao puro, plátano, fresas (120 gr) y 1 cucharada de semillas de lino molidas.
- **Media mañana:** Tostadas de Pan 100% integral (40 gr) con tahini sin azúcar (20 gr) e higos secos (20 gr)
- **Comida:** Quinoa al estilo cuscús: Quinoa (60 gr en crudo) con verdurita (cebolla, pimiento, zanahoria, calabacin, champiñones (250 gr) y garbanzos (150 gr cocidos) salteados con pasas (10 gr), almendras (20 gr) y curry
- **Merienda:** Pudding de chía (20 gr) hidratado con bebida de almendras sin azúcar (100 ml) con mango (100 gr) y cacao puro
- **Cena:** Puré de patata y boniato (150gr) con brócoli (150 gr), kale (50 gr) y taquitos de tempeh (150 gr) salteados con salsa de soja y ajo.

# APP CHRONOMETER





**GRACIAS**

PROGRAMA VEGANO EXPERTO  
RUTH MEDINA