Los básicos de una alimentación basada en vegetales

¿EN QUÉ CONSISTE UNA ALIMENTACIÓN BASADA EN VEGETALES?

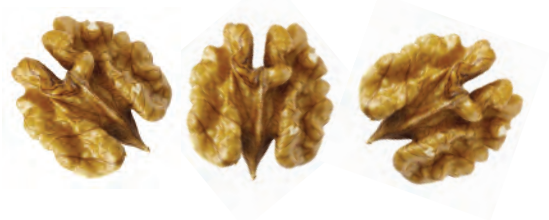
Las frutas y verduras, granos enteros, y una variedad de alimentos ricos en proteína como alubias y guisantes, nueces, semillas y de soja (como el edamame), son los pilares de una dieta basada en vegetales. La leche baja en grasa y los productos lácteos, así como los mariscos, la carne magra, la carne de aves de corral y los huevos, también pueden ser incluidos en la dieta si lo deseas, pero no constituyen la pieza clave de los menús basados en vegetales. Es muy importante tener conciencia sobre las fuentes vegetales de proteína. El uso de los azúcares, las grasas saturadas y la sal debe ser mínimo.

¿POR QUÉ BASADA EN VEGETALES?

Una filosofía basada en vegetales es más alta en grasas no saturadas y en fibra, lo cual promueve una mejor salud. También es más rica en nutrientes y contiene más vitaminas, minerales y fitonutrientes, que ayudan a reducir el riesgo de sufrir enfermedades crónicas. Dietas basadas en los vegetales ofrecen una gran variedad de sabores y texturas.

MENOS CARNE, NO SIN CARNE

La dieta basada en vegetales no tiene que ser vegetariana o vegana. Hay una serie dietas basadas en los vegetales, como lo son la **Dieta Mediterránea** y la **Dieta DASH** (para reducir la hipertensión), que incluyen pequeñas cantidades de aves y otras carnes. Sin embargo, si prefieres un régimen completamente vegetariano, hay muchas dietas para elegir. Parte del atractivo de una dieta basada en vegetales es que la comida puede adaptarse a tus preferencias. Para algunos, la transición a una dieta con menos carne se logra mejor a través de pasos graduales. En general, el tamaño de la porción recomendada para la proteína animal en una comida es de 85 gramos. Intenta que el umbral de 85 gramos sea tu primera meta y, luego, reduce la cantidad de carne como desees.



LAS PLANTAS Y LA PROTEÍNA

Las fuentes vegetales de proteínas son las nueces, alubias y otras legumbres, guisantes, semillas, tofu, tempeh (un producto de soja fermentada), seitán (un producto proteico a base de trigo), y granos integrales como el arroz y la quinoa. Combinados con nueces, los platos basados en vegetales pueden ser tan satisfactorios como los platos basados en carne, ya que las comidas basadas en vegetales son más altas en fibra. Por eso las nueces son llamadas "*carne vegetal*".

LAS GRASAS BUENAS

Las directrices recomiendan que las grasas dietéticas sean poliinsaturadas – como las que se encuentran en el salmón, la caballa, las nueces, la linaza, la soja, el aceite de cártamo – o monoinsaturadas – como las que se encuentran en varios frutos secos, el aceite de canola, el aceite de girasol, el aceite de oliva y el aguacate – . Las nueces son el único fruto seco compuesto principalmente de grasas poliinsaturadas (13 gramos de los 18 gramos totales de grasa) y el único fruto seco con un contenido significativo de ácido alfa- linolénico AAL (2,5 g por cada porción de 30 g), omega-3 de origen vegetal. La investigación para confirmar los beneficios de AAL continúa.

DÓNDE EMPEZAR

Centrarse en añadir. En vez de comer sólo pollo y arroz, agrega una taza de brócoli salteado o unas zanahorias al vapor. Frutas como los melocotones y los arándanos son adiciones vegetarianas deliciosas para los postres. Para la merienda, intenta tener preparado un bol con nueces para picar a lo largo del día. Una alimentación basada en vegetales no es una propuesta de todo o nada. Al comienzo es mejor elegir sólo un día a la semana para centrarse en comidas basadas en vegetales.

¿MUY OCUPADO PARA COCINAR?

El crockpot es el aliado más importante que puede tener una persona ocupada que lleva una dieta basada en vegetales. Las comidas hechas en un sólo recipiente se pueden cocinar a la perfección mientras estás trabajando o durmiendo. También es una buena opción cocinar alubias. Cuando salgas a comer fuera, las cocinas mediterránea, asiática y mexicanas son las que te podrán ofrecer más opciones que incluyan verduras y alubias.

TU PRÓXIMA COMIDA

Ahora que ya lo sabes todo, es el momento de pasar a la acción. Echa un vistazo a la **colección de recetas basadas en vegetales**, ubicada en páginas posteriores, para descubrir una variedad de ideas sabrosas y asegurar que tu próxima comida sea la primera del cambio hacia una alimentación más sana.

California WALNUTS

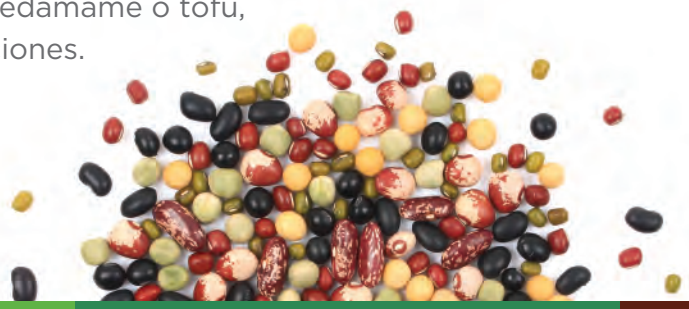
NUECES DE CALIFORNIA

Trucos y consejos para una alimentación basada en vegetales

Wendy Bazilian, DrPH, RD

¿Crees que es difícil seguir una alimentación basada en vegetales? Con algunos consejos y trucos, estarás preparando comidas de origen vegetal más sabrosas en muy poco tiempo. No hay necesidad de replantear tu dieta de un día para otro, simplemente empieza con una comida o receta y entonces, comienza a incorporar más alimentos vegetales. Para ideas de recetas, visita la sección de recetas de nuestra web: www.nuecesdecalifornia.com.

- Una alimentación basada en vegetales no significa un "todo o nada". No tienes que rechazar la carne para llevar una dieta basada en vegetales. Trata de añadir verduras a tus recetas y comidas favoritas. Aumentarás la nutrición mientras reducirás algunas de las grasas saturadas y las calorías.
- Comienza tu comida con una **sopa** o una **ensalada**. Estos platos aseguran la presencia de verduras y suponen también una buena manera de reducir el ritmo de las comidas.
- Cambia las proteínas animales por las proteínas vegetales. Alubias, lentejas, nueces, semillas y proteína de soja de alta calidad, como edamame o tofu, son excelentes opciones.
- Sustituya o añade setas picadas y/o nueces en los platos de carne. Sus texturas y sabroso gusto son perfectos como sustitutos de la carne.
- Comienza por quitar la carne del menú una vez a la semana. ¿Has oído hablar de los lunes sin carne? También puedes elegir otros días de la semana para pensar en una dieta más basada en vegetales. ¿Martes de tofu? ¿**Miércoles de nueces**? ¿Viernes de fruta? ¿Sábado de ensalada? ¿Domingo de súper-sopa? Piensa en identificar un día de la semana en el que los alimentos vegetales y proteínas vegetales sean el centro de cada comida.



- Ten siempre a la vista un bol con frutas. Tener frutas y verduras en un lugar visible, ayudará a que te apetezcan más que otro tipo de comida.
- Incluye frutos secos, como las nueces, cada día de una manera simple. Come algunos junto con harina de avena durante la mañana, o en tu **ensalada** en el almuerzo. Pruébalas mezcladas con otros frutos secos durante la merienda. También utilízalas para recubrir el salmón o el pollo, o mezclado en una hamburguesa de alubias o en un sofrito en la cena.
- Amplía tu repertorio de alubias. ¿Estás atrapado en la rutina del humus? Prueba alubias blancas o negras mezcladas como crema para untar en su lugar. Añade alubias negras en las ensaladas y en los platos de pasta. Disfruta de las lentejas y las semillas de soja también en sopas y guisos.
- Piensa en las carnes y las aves como acompañantes, en lugar de platos principales. Haz de las verduras, alubias y granos platos entrantes. Una ensalada, un guiso abundante o una cazuela pueden ser platos principales. Un gran plato de verduras asadas con una hamburguesa de alubias o un **sofrito de verduras** con edamame y nueces son opciones nutritivas que además tienen mucho sabor.
- Usa hierbas y **especias** frescas o secas. ¡Son plantas con sabor! Así que resulta un win-win cuando se trata de disfrutar una dieta basada en vegetales. Prueba con jengibre fresco rallado en un sofrito, una pizca de especies en tu harina de avena para pastel de calabaza, o una pizca de orégano en su aderezo de ensalada o sopa.
- **Hornea**, saltea o asa a la parrilla tus vegetales. Las verduras al vapor están muy bien, pero otros métodos saludables para cocinar pueden darle un sabor especial a tus verduras.

California WALNUTS
NUECES DE CALIFORNIA

10 maneras fáciles de reemplazar las grasas saturadas con grasas no saturadas

Por Wendy Bazilian, DrPH, RD

Las grasas son buenas. Son un parte importante de tu dieta diaria y tienen un rol esencial en nuestra salud, de la cabeza (celebro) hasta los pies (articulaciones) y en cada célula del cuerpo. Las grasas también nos ayudan a sentirnos saciados y a garantizar una comunicación saludable entre los impulsos nerviosos y la transferencia de nutrientes a través del torrente sanguíneo. Se trata de un acto de equilibrio en nuestro cuerpo, y algunos tipos de grasa trabajan más para nuestra salud que otros.

Investigaciones han demostrado que el intercambio de grasas saturadas (grasas de origen animal como la mantequilla, la nata y grasa en carnes) por grasas insaturadas (grasas vegetales como nueces, semillas, aceites de vegetales y aguacates) tiene un impacto positivo sobre la salud del corazón. Además, la ciencia continúa descubriendo los beneficios del ácido alfa-linolénico (AAL), el ácido graso esencial de origen vegetal omega-3. Las nueces son una gran fuente de AAL, ya que cuentan con 2.5 g de AAL por cada puñado de 30 gramos.

¡Aquí tienes algunas sencillas formas para ayudarte a reemplazar la grasa saturada de forma inteligente!

- Utiliza aceite de oliva en vez de mantequilla, o haz una mezcla de mantequilla y aceite de oliva para reducir la grasa saturada a la mitad.
- En vez de usar mantequilla en el puré de patatas, intenta a sustituirla por un poco de yogur natural con hierbas y especias para obtener más cremosidad y sabor.
- A la hora de hornearlo, sustituye 1/3 o 1/2 de la mantequilla por aceites vegetales de alta calidad u otras opciones más nutritivas y bajas en calorías como puede ser el yogur natural griego sin grasa, puré de manzana o calabaza, puré de ciruelas o compotas de frutas. Puedes utilizar esta estrategia en recetas caseras y también en las mezclas preparadas.
- Cambia la nata para cocinar por leche entera o leche evaporada al 2%, e intenta sustituir la leche evaporada al 2% por la leche entera.
- Cuando una receta requiera queso o productos lácteos como la nata agria con toda su grasa, elige uno con menor contenido de grasa, una versión de alta calidad como los quesos descremados o nata agria baja en grasa (hecha con ingredientes reales de los alimentos). Intenta cambiar las salsas cremosas por yogur griego sin grasa para reducir un poco la grasa saturada.
- Cada semana, elimina una comida que lleve carne roja y añade una comida con pescado o alubias.

- En lugar de un exquisito postre en un restaurante, prueba a comer una fruta asada o un sorbete. Y cuando lo pidas, ¡compártelo! Estarás reduciendo calorías y grasas saturadas de tu porción al compartirlo con amigos.

- A la hora de la merienda, elige una mezcla de frutos secos caseros (como nueces, cerezas deshidratadas y unos trozos de chocolate negro) o verduras y humus, en vez de galletas envasadas. Reducirás las grasas saturadas y aumentarás el aporte nutritivo (¡y también te sentirás más satisfecho!)

- En vez de poner queso a tu ensalada, añádele nueces. Obtendrás el mismo efecto de satisfacción que te ayudará a obtener energía sin tantas grasas saturadas. Las grasas insaturadas, las proteínas y la fibra te ayudarán a mantenerte satisfecho y lleno de energía durante toda la tarde. Prueba con una ensalada verde de garbanzos, tomates, rodajas de manzana y nueces picadas. Rocía con un poco de aceite de oliva virgen extra y vinagre balsámico para añadirle sabor.

- Recuerda que debes cuidar tus porciones. Cuando comes un poco menos, las grasas saturadas que puedes estar comiendo disminuyen también. A veces, no se trata sólo de intercambiar o sustituir algún alimento, sino simplemente de ser consciente y comer una porción más pequeña para disminuir las grasas saturadas.

- En vez de comer la piel del pollo, prueba nuestra receta fácil de pollo frito al horno costra de nueces. Con esta receta se elimina la grasa saturada que contiene la piel pero se retiene la humedad y el sabor de la carne. Puedes agregarle una taza de verduras asadas y ½ taza de arroz salvaje para obtener una comida deliciosa y saludable.

Pollo frito al horno costra de nueces

Courtesy of Wendy Bazilian, DrPH, RD

Comensales: 4

4 pechugas de pollo con hueso, sin piel
1 taza de suero de leche baja en grasa
1 cucharadita de mostaza de Dijon
3-4 dientes de ajo picados
½ taza de nueces de California picadas
¼ taza de migas de pan
¼ taza de harina de maíz amarillo
1/8 taza de mijo
2 cucharaditas de pimentón en polvo (o pimentón ahumado)
¾ cucharadita de pimienta de cayena (opcional)
1 cucharadita de hojas secas de tomillo
1 cucharadita de hojas secas de orégano
½ cucharadita de pimienta negra en granos
½ - ¾ cucharadita de sal marina (o menos al gusto)
Rodajas de limón

Elaboración:

- En una taza o vaso de medición, batir la mantequilla, la mostaza de Dijon y el ajo. Colocar el pollo en un bol grande y verter la mezcla de suero por encima. Mezclar y tapar bien, y refrigerar de 2 a 24 horas, dando la vuelta de vez en cuando (esta es una buena receta para empezar a preparar la noche anterior o durante la mañana del mismo día para cenar).
- Precalentar el horno a 175º C.
- Mezclar el pan rallado, las nueces, la harina de maíz, el mijo, las especias y las hierbas en un recipiente.
- Retirar cada pedazo de pollo del bol y cubrirlo con la mezcla de pan hasta que esté bien cubierto. Descartar el suero de leche marinado.
- En un molde para hornear rociado con aceite, o forrado con papel de hornear, hornear las piezas de pollo durante 45-60 minutos a una temperatura de 75º C hasta que estén doradas.
- Servir con rodajas de limón, con verduras o ensalada y granos como la quínoa o arroz integral (opcional).

Información Nutricional (1 pechuga de pollo): *Calorías: 387, Grasa Total 15g, Grasa saturada 2g, grasa monosaturada 2.6g, Grasa poliinsaturada 8g, Omega-3 1.3g, Grasas trans 0g, Sodio 578mg, Colesterol 125mg, Carbohidratos totales 19g, Azúcares 2g, Fibra dietética 3g, Proteína 44g*

Farvid MS, Ding M, Pan A, Sun Q, Chiuve SE, Steffen LM, Willett WC, Hu FB. Dietary linoleic acid and risk of coronary heart disease: a systematic review and meta-analysis of prospective cohort studies. Circulation. 2014 Oct 28:130(18):1568-78.

California WALNUTS
NUECES DE CALIFORNIA

La lista de la compra basada en vegetales

Cuando tienes los ingredientes adecuados a mano, hacer platos deliciosos basados en vegetales puede ser una aventura fresca y divertida. Siéntete libre de añadir y eliminar de esta lista, en función de tus preferencias y de tu propio plan personal de comidas.

PRODUCTOS DE DESPENSA

- ☐ Alubias y lentejas
- ☐ Salmón o atún enlatado
- ☐ Tomate enlatado bajo en sal (cortado o entero), salsa de tomate o verduras
- ☐ Salsa de soja baja en sal
- ☐ Aceite de oliva
- ☐ Vinagres (balsámicos, sidra de manzana, de vino tinto)
- ☐ Especias, hierbas y mezclas (chile en polvo, curry, ajo, garam masala, etc.)
- ☐ Mantequillas de frutos secos y/o semillas (puedes hacer tu propia **mantequilla de nueces**)
- ☐ Caldo de verduras bajo en sal (versátil para cocinar con o sin carne)
- ☐ Leche de coco baja en grasas

VERDURAS/FRUTAS

Escoge tus frutas y verduras favoritas – ¡Todos son saludables! Asegúrate de comerlas según las temporadas, ya que ello garantiza que el producto tenga el máximo sabor.

- ☐ Alcachofas
- ☐ Brócoli
- ☐ Lechuga/espinacas
- ☐ Guisantes congelados
- ☐ Zanahorias
- ☐ Tomates
- ☐ Aguacates
- ☐ Setas
- ☐ Pimientos
- ☐ Cebolla
- ☐ Ajo
- ☐ Hortalizas con raíz (remolachas, nabos, etc.)
- ☐ Patatas
- ☐ Plátanos
- ☐ Manzanas
- ☐ Peras
- ☐ Cítricos
- ☐ Frutos rojos
- ☐ Uvas
- ☐ Melón y sandía
- ☐ Frutos secos

REFRIGERADOS

- ☐ Nueces – congelar si se almacenan durante más de un mes (otros frutos secos no necesitan ser refrigerados)
- ☐ Pescado y marisco
- ☐ Aves de corral
- ☐ Tofu
- ☐ Tempeh
- ☐ Seitán
- ☐ Huevos
- ☐ Quesos
- ☐ Leche desnatada y semidesnatada
- ☐ Leches alternativas como la de coco o soja, o tu propia **leche casera de nueces**
- ☐ Yogures (Griegos, naturales y desnatados)

GRANOS

- ☐ Avena tradicional en granos o copos
- ☐ Quinoa, mijo, bulgur y farro
- ☐ Cereales integrales bajos en azúcar
- ☐ Pan 100% integral
- ☐ Pasta integral
- ☐ Arroz integral o salvaje
- ☐ Harina de trigo integral

California WALNUTS
NUECES DE CALIFORNIA

Recetas basadas en vegetales

Comienza a replantearte el menú de tu desayuno, almuerzo y cena con esta selección de recetas frescas, deliciosas y basadas en vegetales.

▷ Visita **www.nuecesdecalifornia.com** para consultar nuestra colección de recetas.

DESAYUNO Y ALMUERZO

El desayuno sigue siendo la comida más importante del día y, a veces, necesitas un poco inspiración creativa.

- **Batido de plátano y nueces**
- **Leche de nueces**
- **Magdalenas de calabaza con nueces**
- **Parfait de nueces con fresas**
- **Mantequilla y mermelada de ciruela con nueces**
- **Tostadas con tomate, queso feta y nueces**
- **Pan de manzana con nueces**
- **Batido energético con nueces**

CENA

Recupera la energía gastada a lo largo del día con una de nuestras cenas basadas en vegetales, seguro que tus amigos y familiares también te lo agradecerán.

- **Linguine con espinacas, garbanzos y nueces**
- **Ensalada tíbia de orzo y nueces con verduras**
- **Pizza vegetal con nueces**
- **Strudel de berenjenas y nueces**
- **Ensalada de pasta con garbanzos, rúcula y nueces**
- **Alcachofas rellenas de picada de ajo y nueces**
- **Verduras asadas con vinagreta de nueces**
- **Quinoa de naranja y nueces con garbanzos y menta**

ACOMPAÑAMIENTOS

¿Quieres allanar el camino hacia una alimentación basada en vegetales? Estos sanos acompañamientos son un gran comienzo.

- **Salsa de ajo con nueces**
- **Dip de verduras con salsa de yogur y nueces**
- **Salsa de papaya con cítricos, guindillas y nueces**
- **Crema de queso y nueces con fruta seca**
- **Salsa de arándanos, vino tinto y nueces**
- **Col con nueces y arándanos**

SNACKS PARA PICAR

A veces no hay nada mejor que los tentempiés. Si tiene hambre o deseas compartir algo de picar con tus amigos, prueba estas recetas.

- **Rollitos de hummus, verduras y nueces**
- **Espárragos al horno con alioli de nueces**
- **Coca de roquefort, higos y nueces**
- **Bocaditos de queso de cabra, nectarinas y nueces**
- **Cupcakes de tomates secos, rúcula, mozzarella y nueces**
- **Brochetas de ensalada, queso de cabra, cerezas y nueces**

RECETAS PARA NIÑOS

Una colección de recetas tan divertidas y deliciosas que los niños desearán no sólo comérselas, si no ayudar a cocinarlas.

- **Wraps dulces de frutas con mantequilla de nuez**
- **Rosquillas de naranja y nueces**
- **Cuscús con nueces en salsa de tomate**
- **Batido de plátano con nueces**
- **Nueces bañadas en chocolate blanco con frutas**
- **Pretzels con pepino y mantequilla de nueces**
- **Galletas de plátano y nueces**

POSTRES

Complacerse no tiene por qué significar caer en la tentación. Mantén tu conciencia tranquila con esta selección de postres basados en vegetales.

- **Fresas con nueces y naranjas sanguinas**
- **Cerezas marinadas sobre crema de nueces y helado de vinagre**
- **Crema de nueces con granizado de mandarina**
- **Macedonia con zumo de naranja, jengibre y nueces**
- **Crema de arroz con caramelo de nueces**
- **Higos gratinados con helado de “intxaursalsa”**
- **Tartaletas de nueces, chocolate y frambuesa**
- **Helado de chocolate con nueces**

California WALNUTS

NUECES DE CALIFORNIA