

Dieta vegana: completa y bien planificada

Una dieta vegana **bien planificada es saludable en todas las etapas**. Estos alimentos cubren proteína, hierro, calcio y omega-3. La vitamina B12 SIEMPRE se suplementa.

Legumbres (a diario)

Recomendado



Tu principal fuente de proteína y hierro.

Tofu, tempeh y soja texturizada

Recomendado



Proteína completa; muy versátiles.

Cereales integrales

Recomendado



Energía, fibra y proteína; combínalos con legumbre.

Frutos secos y semillas

Recomendado



Grasa buena, calcio (sésamo) y proteína.

Verduras de hoja verde

Recomendado



Hierro, calcio y folato; con vitamina C para absorber.

Fruta rica en vitamina C

Recomendado



Multiplifica la absorción del hierro vegetal.



La clave: planificar y suplementar la B12

Asegura proteína (legumbres, soja, frutos secos), hierro y calcio (verduras de hoja, sésamo, enriquecidos) y omega-3 (lino, chía, nueces). La vitamina B12 es OBLIGATORIO suplementarla: no hay fuente vegetal fiable. Vigila también vitamina D y yodo.

Dieta vegana: completa y bien planificada

Una dieta vegana **bien planificada es saludable en todas las etapas**. Estos alimentos cubren proteína, hierro, calcio y omega-3. La vitamina B12 SIEMPRE se suplementa.



Bebidas vegetales enriquecidas

Recomendado

Elígelas con calcio y vitamina B12 añadidos.



Semillas de lino y chía

Recomendado

Omega-3 vegetal (ALA); muélelas.



Nueces

Recomendado

La mejor fuente de omega-3 entre frutos secos.



Alimentos enriquecidos en B12

Recomendado

Útiles, pero la B12 se suplementa igualmente.



Aguacate y aceite de oliva

Recomendado

Grasas saludables.



Patata, boniato y tubérculos

Recomendado

Energía y saciedad.



La clave: planificar y suplementar la B12

Asegura proteína (legumbres, soja, frutos secos), hierro y calcio (verduras de hoja, sésamo, enriquecidos) y omega-3 (lino, chía, nueces). La vitamina B12 es OBLIGATORIO suplementarla: no hay fuente vegetal fiable. Vigila también vitamina D y yodo.

Dieta vegana: completa y bien planificada

Errores frecuentes que hacen que una dieta vegana **se quede corta** en nutrientes. El mayor: descuidar la vitamina B12.



Olvidar la vitamina B12

Evitar

IMPRESINDIBLE suplementarla: no hay fuente vegetal fiable.



Ultraprocesados 'veganos'

Con moderación

Vegano no es sinónimo de sano; revisa etiquetas.



Bebidas vegetales azucaradas

Con moderación

Elígelas sin azúcar y enriquecidas.



Dietas sin planificar

Evitar

Sin planificación faltan hierro, B12, calcio u omega-3.



Abusar de seitán como única proteína

Con moderación

Pobre en algunos aminoácidos; varía las fuentes.



Quesos y postres veganos grasos

Con moderación

Aceite de coco y azúcar; ocasionales.



El error crítico: no suplementar la B12

La vitamina B12 NO está de forma fiable en alimentos vegetales (ni en espirulina ni en algas): hay que suplementarla siempre. Otros fallos: no planificar, abusar de ultraprocesados 'veganos' y poca variedad de proteínas.

Dieta vegana: completa y bien planificada

Errores frecuentes que hacen que una dieta vegana **se quede corta** en nutrientes. El mayor: descuidar la vitamina B12.



Zumos en vez de fruta entera

Con moderación

Pierdes fibra; mejor la fruta entera.



Snacks y dulces veganos

Con moderación

Azúcar y grasa aunque sean 'plant-based'.



Té y café junto a las comidas

Con moderación

Los taninos reducen la absorción del hierro.



Confiar solo en espirulina/algas para B12

Evitar

No aportan B12 activa fiable; suplementa.



Fritos y comida rápida vegana

Con moderación

Siguen siendo calóricos y poco nutritivos.



Poca variedad de proteínas

Con moderación

Combina legumbres, soja, frutos secos y cereales.



El error crítico: no suplementar la B12

La vitamina B12 NO está de forma fiable en alimentos vegetales (ni en espirulina ni en algas): hay que suplementarla siempre. Otros fallos: no planificar, abusar de ultraprocesados 'veganos' y poca variedad de proteínas.