

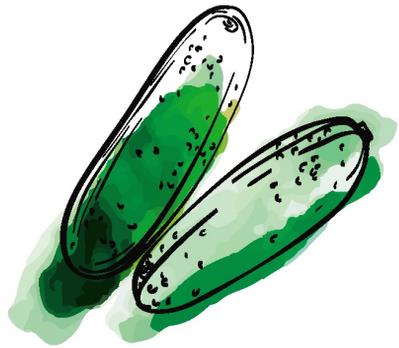


OBERON

# PLANIFICA Veg

Consigue una  
alimentación más  
vegetal, saludable y  
sostenible

Patricia Ortega Moreno



<b>Capítulo 1</b>	<b>CONTEXTO</b>	<b>10</b>
<b>Capítulo 2</b>	<b>PRIMEROS PASOS</b>	<b>15</b>
	2.1. Tipos de dietas	16
	2.2. Pero... ¿y qué dice la ciencia al respecto de las dietas basadas en plantas?	18
	2.3. ¿Qué parámetros químicos debo tener en cuenta en una analítica si soy vegetariano o vegano?	20
	2.4. Macronutrientes	21
	Hidratos de carbono o carbohidratos	22
	Proteínas	22
	Grasas	26
	2.5. Micronutrientes	28
	Hierro	28
	Calcio	29
	Yodo	29
	Zinc	30
	Vitamina D	30
	Omega 3	31
<b>Capítulo 3</b>	<b>¡QUE EMPIECE LA ACCIÓN!</b>	<b>33</b>
	3.1. Suplementación	34
	Proteína	34
	Vitamina B12	36
	Vitamina D	37
	Omega 3	38
	3.2. Alimentos básicos que no pueden faltar en tu lista de la compra	39
	Legumbres y derivados	39
	Cereales, pseudocereales y derivados	41
	Verduras, hortalizas y frutas	42
	Frutos secos y semillas	44
	Otros alimentos que también puede ser interesante añadir	44
	3.3. Entonces, ¿cómo sustituir la proteína animal?	45
<b>Capítulo 4</b>	<b>ETIQUETADO</b>	<b>49</b>
	4.1. Información que podemos encontrar en una etiqueta alimentaria según el reglamento	52
	4.2. ¿Cómo identificar productos alimentarios vegetarianos y veganos?	53
	4.3. Declaraciones nutricionales para elegir más sano y sostenible	54

4.4. Cómo elegir	61
Conservas	61
Refrigerados	62
Ultracongelados	63
Derivados de cereales	63
Otros	63
4.5. Nutriscore, ¿me fío o es una «trampa»?	64
¿Cómo funciona?	64
4.6. Comer <i>plantbased</i> sin arruinarse	65
<b>Capítulo 5 PLANIFICACIÓN DE MENÚS</b>	<b>71</b>
5.1. Tips para organizar la compra	72
Despensa	72
Nevera	74
Congelador	75
5.2. Factores que tener en cuenta antes de planificar un menú	77
1. Para evitar el desperdicio alimentario, te recomiendo aplicar el método FIFO	82
2. Conocer las frecuencias de consumo de alimentos recomendadas	83
3. ¡Empezamos con la planificación!	85
4. Orden	87
5.3. Pero... ¿y qué es eso del <i>batchcooking</i> ?	92
5.4. Ejemplo de menú vegetariano y vegano	95
5.5. Si tu hijo es vegetariano o vegano, ¿cómo puedes compensar en casa las posibles carencias de su menú escolar?	96
<b>Capítulo 6 CREATIVIDAD CULINARIA</b>	<b>98</b>
6.1. Creatividad culinaria: cómo crear recetas nuevas en cuatro pasos	99
6.2. Cambios fáciles para cocinar vegano y cómo conseguir una textura y sabor similar a la carne	103
6.3. Cómo sustituir el huevo y los lácteos en las recetas (tanto dulces como saladas)	108
<b>Capítulo 7 CÓMO LO HAGO FUERA DE CASA</b>	<b>110</b>
7.1. <i>Tupper</i> para comer <i>plantbased</i> en cualquier momento	111
7.2. «Buenos procesados» para sobrevivir en un supermercado tradicional	116
7.3. ¿Cómo sobrevivir en un restaurante «tradicional»?	117

<b>Capítulo 8</b>	<b>EL IMPACTO DE LO QUE COMES: ¿TU ALIMENTACIÓN ES SOSTENIBLE?</b>	<b>120</b>
	Consejos prácticos para una alimentación saludable y sostenible	126
<b>Capítulo 9</b>	<b>ANEXOS</b>	<b>127</b>
	Ficha 1. Establecer objetivos	128
	Ficha 2a. Micronutrientes	129
	Vitaminas y minerales	129
	Ficha 2b. Micronutrientes	130
	Vitaminas y minerales	130
	Ficha 3. Lista de la compra	131
	Ficha 4. Método del plato: proporciones para crear tus platos más vegetales	132
	Ficha 5a. Planificación de menús	133
	Ficha 5b. Planificación de menús	135
	Ficha 6. Creatividad culinaria	137
	Ficha 7. Ensalada en tarro y creación de bocadillos vegetales	138
	Apps y otros recursos de interés	139
	Aplicaciones	139
	Webs y blogs	142
<b>Capítulo 10</b>	<b>CONCLUSIONES Y AGRADECIMIENTOS</b>	<b>144</b>
<b>Capítulo 11</b>	<b>BIBLIOGRAFÍA</b>	<b>147</b>
	Capítulo 2	148
	Capítulo 3	148
	Capítulo 4	149
	Capítulo 5	149
	Capítulo 8	150

# CAPÍTULO 1

---

## CONTEXTO

**Siempre he dicho que (¡ojalá!) cuando decidí (de forma más inconsciente que consciente) dejar de consumir carne... ¡hubiera tenido en mis manos esta guía! Porque sí, a pesar de que este cambio me cogió justo cursando el grado de Nutrición Humana y Dietética en la universidad, la realidad es que en ese momento (hace casi 10 años), ni había tanta información como ahora sobre alimentación vegetal ni tampoco fue un tema de examen en mi asignatura de Dietética I y II.**

Sé que puede sonar sorprendente, pero la realidad es que, si no recuerdo mal, no se le dedicó más de media hora de clase a hablar sobre dieta vegetariana y vegana. Ni se habló de vitamina B12, ni de complementariedad proteica, ni de vitamina D vegana, etc. Espero que esto hoy en día haya cambiado a mejor.

Así que, puede ser que ahora mismo te estés preguntando «¿cómo lo hiciste?». Pues por suerte, siempre he sido muy autodidacta y curiosa en aquello que realmente me interesa y me entusiasma. Así que me puse a leer e investigar por mi cuenta y me di cuenta de que había abierto una puerta que me llamaba a querer saber más y más sobre el tema.

Por si te lo estás preguntando, te quiero hacer un breve resumen de por qué tomé la decisión de llevar una alimentación *plantbased*. Todo empezó cuando de adolescente me detectaron anemia por déficit de hierro y me dieron una lista de alimentos que tenía que consumir además de la suplementación (carnes rojas, embutidos, etc.); en ese momento, mis padres me llevaron a una dietista-nutricionista y esto fue lo que me despertó mi vocación y querer yo también dedicarme a esto a nivel profesional. Cuando me fui a la universidad, me marché también de casa de mis padres y poco a poco dejé de comprar leche y carne (sí compraba pescado). Me di cuenta de que cada vez me llamaban menos la atención, que no me apetecía nunca consumirlo (aunque sí lo hacía fuera de casa). A los pocos años, mi consumo de carne fue 0. Con el pescado tardé un poco más, pero la sensación empezó siendo la misma, pero con mucha más información con respecto a sostenibilidad y varios documentales sobre pesca que estuve viendo. Hoy en día, mi alimentación en casa es casi 100 % vegetal, aunque sí soy flexible con el consumo de huevos y queso.

Por otro lado, con esta guía, uno de mis objetivos es que también seas más consciente del impacto que nuestras decisiones alimentarias tienen en nuestro planeta. Y es que podríamos hablar de tres pilares que hacen que un patrón alimentario sea sostenible y saludable:

1. Consumir menos.
2. Desperdiciar menos.
3. Menos alimentos de origen animal y más alimentos de origen vegetal.

Por eso mismo, no quiero que este sea el típico libro que se queda en la estantería de casa. Quiero que tomes notas, lo subrayes, le pongas post-its de colores y lo conviertas en completamente tuyo. En consulta siempre digo que no todos los cambios que se realizan en la alimentación son fáciles. Ni tampoco necesitas tener que hacerlo en un tiempo récord ni perfecto. Quiero que disfrutes de cada parte práctica de este libro. Que aprendas y entiendas el qué, cómo, porqué y para qué de cada concepto que te expongo. Que seas consciente de que, si no te sale a la primera, no pasa nada porque todo el mundo necesita su periodo de adaptación. Pero quiero que sepas que te lo voy a poner lo más fácil posible para que pases de la teoría a la práctica y de la práctica al plato, en menos tiempo del que pensabas y además de una forma sencilla, divertida y, por supuesto, priorizando siempre la salud. Así que vamos a ponernos en contexto para empezar este viaje como si fuera un caso real que acude a mi consulta.

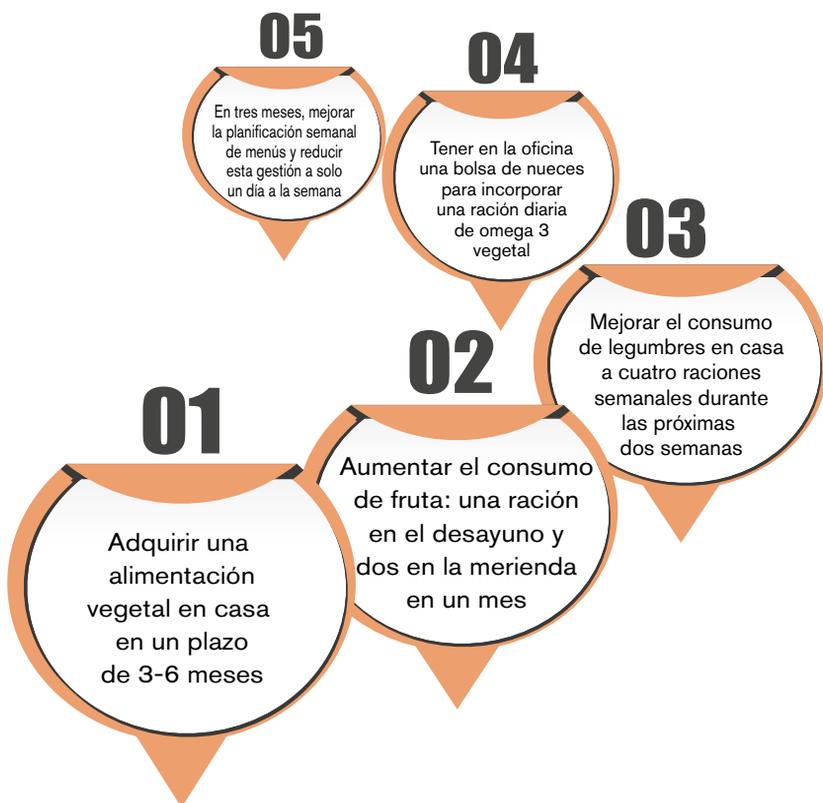
Natalia viene a mi consulta online porque quiere hacer una transición a una dieta más vegetal. Natalia tiene 28 años, con una vida más o menos activa ya que es profesora de educación infantil y primaria. Para Natalia lo importante es comer de forma saludable, sin restricciones, por eso no se quiere «etiquetar» como vegetariana o vegana; ella quiere aprender y poner en práctica en su día a día cómo sería una alimentación *plantbased* y, a partir de ahí, seleccionar en qué contextos quiere ser más o menos flexible con ello. A nivel clínico, partimos de que no existe ningún tipo de patología, intolerancia ni alergia diagnosticada. Antes de nuestra primera consulta, me envía una analítica donde todos los

parámetros salen en rango. Nunca ha acudido a la consulta de una dietista-nutricionista, por lo que sus conocimientos de nutrición son en base a lo que ha ido leyendo en blogs, redes sociales, etc.

Tras repasar con ella minuciosamente la historia clínica y dietética, lo primero que hacemos es establecer objetivos para trabajar en consulta. Para ello, le recomiendo que los objetivos que vayamos a plantear sean:

- En positivo.
- Realistas.
- Medibles.
- Que solamente vayan a depender de ella.

Aquí tienes la plantilla con los objetivos de Natalia:



Además, en este punto, también veo muy importante valorar qué tipo de barreras y/o impedimentos pensamos que nos podemos encontrar a la hora de conseguir nuestros objetivos. Al final, nadie nos conoce mejor que nosotros mismos y esta información a mí me da una visión importante para escoger las herramientas de educación alimentaria a trabajar en consulta que mejor se adapten a tu caso. Para Natalia, estas son las barreras que podría encontrarse:



Así que, una vez realizada toda la historia clínica y nutricional de Natalia y establecidos los objetivos, es hora de pasar a la acción.

Por eso, te recomiendo que, antes de seguir leyendo, cojas la plantilla del Anexo y marques tus propios objetivos alimentarios con respecto a qué te ha motivado a la hora de comprar este libro (que por supuesto, ¡te agradezco mil!). No pasa nada si conforme vas leyendo, alguno lo quieres ir modificando. Pero pienso que es importante «aterrizar» aquello en lo que te quieres enfocar antes de recibir toda la información que te voy a ofrecer a lo largo de estas páginas.