

VEGETARIANISMO: EQUILIBRIO NUTRICIONAL PARA UNA VIDA SALUDABLE

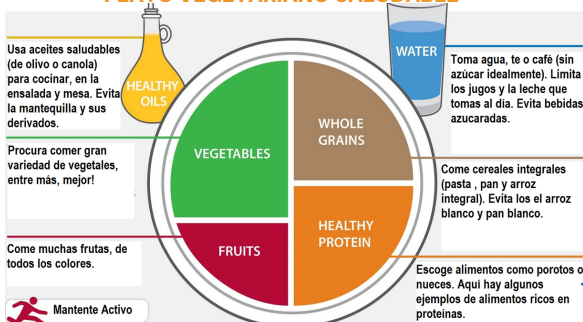
VEGETARIANISMO, ¿QUÉ ES?

Implica evitar las carnes e incluye, típicamente, vegetales, frutas, granos, legumbres y frutos secos. Puede incluir productos lácteos y derivados de animales (huevos, por ejemplo).

¿ES BUENO PARA MI SALUD?

¡Si! Una alimentación vegetariana tiene menos posibilidades de generar obesidad, enfermedades cardíacas, hipertensión o diabetes (1).

PLATO VEGETARIANO SALUDABLE



Adaptado de: https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/wp-content/uploads/sites/30/2023/03/Spanish_General_LHEP_Feb2015_2-1024x801.jpg

OTRAS CONSIDERACIONES:

VITAMINA B12

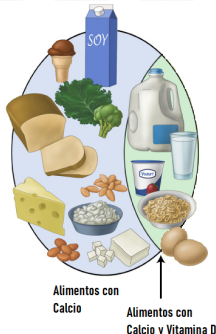
Necesaria para muchos procesos en tu cuerpo. Una dieta vegetariana, en general es baja en vitamina B12.

CALCIO Y VITAMINA D

Muy importantes para tu salud ósea. Necesitarás varias porciones al día para obtener lo suficiente. Al lado algunos alimentos ricos en estos elementos.

RECUERDA QUE CADA ESTILO DE ALIMENTACIÓN DEBE SER INDIVIDUALIZADO, TE RECOMENDAMOS CONSULTAR CON TU MÉDICO DE CABECERA PARA PODER LLEVAR UN VEGETARIANISMO SALUDABLE Y RESPONSABLE.

¡ ALTOS EN PROTEÍNAS !



Red de Salud
UC • CHRISTUS

