

Cuatro maneras fáciles de agregar alimentos de origen vegetal a su dieta

Las dietas veganas, que incluyen cereales integrales, frutas, verduras, frijoles, nueces, hierbas, especias y aceites saludables, están llenas de color y sabor. Estos alimentos son ricos en nutrientes, como fibra y vitaminas, que pueden ayudar a reducir el riesgo de enfermedad renal crónica, enfermedad cardíaca, diabetes tipo 2 y otros problemas de salud.

Consejos para comenzar

Agregar nuevos alimentos a su dieta puede ser intimidante. Pruebe estos consejos útiles:



Espolvoree semillas

Espolvorear semillas de sésamo, calabaza o cáñamo en platos como ensaladas, productos de panadería y salteados les dará más sabor y añadirá los beneficios antiinflamatorios de la fibra y los ácidos grasos omega 3.



Tome un refrigerio

Ya sea que esté en movimiento o en casa, las frutas como las manzanas, las peras y las uvas son refrigerios fáciles de tener a mano. ¡Agregue nueces o una mezcla de frutos secos sin sal para que sea más crujiente!



Frijoles, frijoles, frijoles

Los frijoles son una forma fácil y económica de agregar más proteínas vegetales a su dieta. ¡Pruebe los frijoles en su próxima ensalada, guiso, wrap, tazón de arroz o sopa!



Coma el postre

Satisfaga sus ganas de algo dulce con un poco de helado de bayas. Todo lo que necesita son sus bayas favoritas y un toque de leche vegetal. Combínelos en su licuadora, congélelo y disfrútelo.



Estamos aquí para ayudarle

Su equipo de cuidados puede ayudarle a encontrar más formas de disfrutar de alimentos de origen vegetal.