

# ALIMENTOS PARA INCLUIR EN UNA DIETA VEGETARIANA

## VERDURAS Y FRUTAS:

Incluye **cinco porciones al día**, que sean variadas.



## CEREALES:

Te proveerán de **energía, carbohidratos complejos, fibra, y vitaminas del complejo B.**



Prefiere los granos integrales, **aportan más fibra y vitaminas del complejo B.**

## LLEGUMINOSAS Y SEMILLAS:

También son fuente de algunas vitaminas del grupo B. Incluye **soya, lentejas, fríjoles, garbanzos, arveja seca, semillas** y derivados de proteínas vegetales (**seitán, tempeh, tofu**).

Si optas por la alimentación vegetariana flexible, **los lácteos y huevos** son alimentos proteicos. Mezcla las leguminosas con **cereales como arroz, avena o pasta** para obtener proteínas completas.



## GRASAS:

Es importante que consumas una cantidad adecuada de **aceites omega 3.**

Son abundantes en pescados, pero en el reino vegetal los encontrarás en **semillas de chía y lino.**

Asegúrate de incluir grasas vegetales saludables provenientes de **frutos secos, aceite de oliva y aguacate.**



Nestlé  
Contigo