

Cocina

Nutrición basada en
Vegetales y Alimentos Integrales
Vegana / Vegetariana



Oscar Raymundo Contreras Sánchez

Cocina

Nutrición basada en
Vegetales y Alimentos Integrales
Vegana / Vegetariana



Oscar Raymundo Contreras

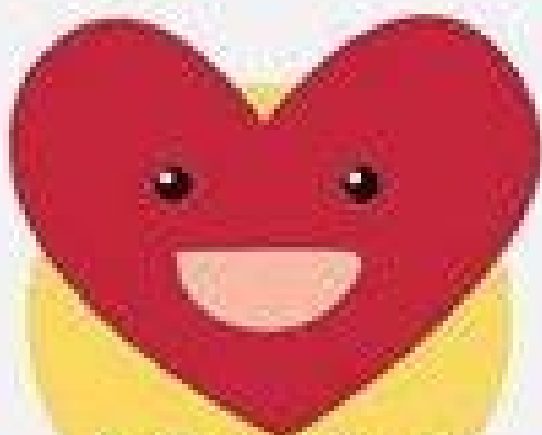
Sánchez

razones para ser

Vegano



Dieta rica en
fibra y
antioxidantes



Corazón
saludable



Ayudas al
medioambiente



Proteges a
los animales



"En la vida nada sucede por Casualidad,
lo que haces hoy, Mañana puede ser la
diferencia en tu vida"

SUGERENCIA

Deja de comer carne de res y puerco
AHORA

En 1 año deja de comer pollo y mariscos
El siguiente año deja de comer pescado

En otro año deja de comer huevo y queso

De esta manera es más sencillo llegar a **VEGANO**

INDICE

Diferencia Vegano vs Vegetariano	7
Ingredientes para una Alimentación Sana	10
Proteínas Veganas	11
Combinaciones de Alimentos	14
INGREDIENTES VEGANOS	23
Desinfectar Frutas y Hortalizas	84
Sustitutos Saludables	87
Caldo de Hueso	88
¡Estos alimentos no son seguros para recalentar!	89
Recetas Veganas/Vegetarianas	

Fáciles

- **Aceites** **92**

- **Vinagres, Miel, Salsa** **95**

Escabeche de Verduras 98

Chiles de Agua Rellenos 99

Ensalada de Brócoli / Coliflor 100

Hummus (Dip de Garbanzo) 101

- **Entradas** **102**

Ensalada de Quinoa 105

Sopa de Avena 108

- **Aderezos** **113**

- **Plato Fuerte** **124**

Ensalada de Bulgur 129

Ensalada de Espinacas y tofu 130

Ensalada de peras glaseadas 131

Gazpacho Andaluz 132

Gazpacho Andaluz 133

Ensalada de Arroz y Guacamole 134

Arroz frito con Verduras 135

Arroz picante mexicano 136

Sopa de Miso y tofu	137
Berenjenas en tempura	138
Berenjenas chinas agridulces	139
Berenjenas con salsa de miso	140
Morcilla vegana	141
Salteado de brócoli y champiñones	142
Baba Ganoush	143
Hummus de Lentejas	144
• Platos principales	145
Calabacín Relleno	145
Potaje de garbanzos	146
Montadillos de Tofu	147
Hamburguesas Veganas	148
Pasta con salsa de setas	149
Pasta con tomate y albahaca	151
Nuggets vegetarianos	152
Tortilla de patata sin huevo	153
Focaccia de aceitunas negras y tomate	154

Lentejas veganas con calabaza	155
Nopalitos con chille colorado	156
Bhajis de acelga	157
• Bebidas	158
Bebida de espinacas	158
Leches vegetales: arroz, avena, coco, almendras	159
Salsa de queso vegana	162
Mayonesa vegana	163
Veganesa de almendras	163
Sofrito de verduras	164
Salsa Bolognesa Vegana	165
• GLUTEN	166
Recetas con Gluten	169
• LECHE DE SOJA - TOFU	183
Recetas con Tofu	187
• Postres	199
Merengue vegano	199
Avena y Quinoa	200
Desayuno con Quinoa, manzana y canela	

201

Arroz con Leche veganos 202

Panqueques con quinua 204

Panqueques con arándanos 205

Brownies de aguacate, coco y camote
206

Tortitas de manzana 207

Pan de zanahoria y coco 208

Pan de almendras, vainilla y calabaza
209

Muffins de avena y chía 210

Desayuno con avena, manzana y canela
211

Pastel de frutas sin harina, lácteos o azúcar
212

Galletas con chispas de chocolate amargo
213

Bolitas de coco con chocolate negro 214

Barritas de avena y manzana 215

Pan de zanahoria y coco 216

Mas recetas.



Vegano vs Vegetariano - Diferencia

Según los informes, las dietas vegetarianas han existido desde el 700 a C

Existen varios tipos y las personas pueden practicarlos para una variedad de razones,

incluyendo la salud, la ética, el ecologismo y la religión.

Las dietas veganas son un poco más recientes, pero están recibiendo una buena cantidad de prensa.

Este artículo analiza las similitudes y diferencias entre estas dos dietas.

También analiza cómo afectan su salud y el medio ambiente.

¿Qué es una dieta vegetariana?

Según la “[Sociedad Vegetariana](#)”, un vegetariano es alguien que no come carne, aves de corral, caza, pescado, mariscos ni subproductos de la matanza de animales.

Las dietas vegetarianas contienen varios niveles de frutas, verduras, granos, legumbres, nueces y semillas. La inclusión de lácteos y huevos depende del tipo de dieta que siga.

Los tipos más comunes de vegetarianos incluyen:

- **Lacto-ovo vegetariano:**
vegetarianos que evitan toda carne

animal, pero que consumen productos lácteos y de huevo.

- **Lacto vegetariano:** vegetarianos que evitan la carne y los huevos de los animales, pero consumen productos lácteos.
- **Ovo vegetariano:** vegetarianos que evitan todos los productos de origen animal, excepto los huevos.
- **Veganos:** vegetarianos que evitan todos los animales y productos derivados de animales.

Aquellos que no comen carne o aves de corral, pero consumen pescado se consideran *pescaterianos*, mientras que los vegetarianos a tiempo parcial se refieren a menudo como *flexitarianos*.

Aunque a veces se los considera vegetarianos, los pescaterianos y los flexitarianos comen carne de animales. Por lo tanto, técnicamente no entran dentro de la definición de vegetarianismo.

Conclusión: las dietas vegetarianas excluyen la carne, aves de corral, caza, pescado y mariscos. Ciertos tipos de vegetarianos también excluyen huevos, productos lácteos u otros subproductos animales.

Una dieta vegana se puede ver como la forma más estricta de vegetarianismo.

Veganismo actualmente está definido por la [Sociedad Vegana](#) como una forma de vida que intenta excluir todo tipo de explotación animal y crueldad tanto como sea posible.

Esto incluye la explotación para alimentos y cualquier otro propósito.

Por lo tanto, una dieta [vegana](#) no solo excluye la carne de los animales, sino también los lácteos, los huevos y los ingredientes derivados de los animales. Estos incluyen gelatina, miel, carmín, pepsina, goma laca, albúmina, suero de leche, caseína y algunas formas de vitamina D3.

Los vegetarianos y veganos a menudo evitan comer productos de origen animal por razones similares. La mayor diferencia es el grado en que consideran aceptables los productos animales.

Por ejemplo, tanto los veganos como los vegetarianos pueden excluir la carne de sus dietas por razones de salud o ambientales.

Sin embargo, los veganos también eligen evitar todos los subproductos animales porque creen que esto tiene el mayor impacto en su salud y el medio ambiente.

En términos de ética, los vegetarianos se oponen a matar animales para alimentarse, pero consideran aceptable consumir subproductos animales como leche y huevos, siempre que los animales se mantengan en condiciones adecuadas.

Por otro lado, los veganos creen que los animales tienen derecho a estar libres del uso humano, ya sea por comida, ropa, ciencia o entretenimiento.

Por lo tanto, buscan excluir todos los subproductos animales, independientemente de las condiciones en que se crían o alojan los animales.

El deseo de evitar todas las formas de explotación animal es la razón por la cual los veganos optan por renunciar a los lácteos y los huevos, productos que muchos vegetarianos no tienen problemas para consumir.

Conclusión: los vegetarianos y los veganos difieren en sus creencias con respecto al uso de animales por parte de los humanos. Esta es la razón por la cual algunos vegetarianos pueden consumir productos derivados de animales, mientras que los veganos no.

LOS VEGETARIANOS NO COMEN:



LOS VEGANOS TAMPOCO COMEN:



INGREDIENTES

PARA UNA ALIMENTACIÓN SANA

BASES

- Una dieta rica, sana y variada
- Elimina el sobre peso.
- Evita el exceso de grasa y colesterol y da preferencia a las grasas no saturadas.
- Elegir productos alimenticios ricos en fibra.
- Disminuye la ingestión de azúcar refinada y harina blanca.
- Usa sal marina en poca cantidad, en lugar de sal refinada.

Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

