

Compromiso Vegano

Lista de la compra

La transición a una dieta vegana puede parecer abrumadora, pero te prometemos que es más fácil de lo que crees. Aquí tienes algunas sugerencias de productos básicos de la despensa que te ayudarán a hacer el cambio de forma rápida, fácil, y deliciosa!

El tempeh se elabora a partir de semillas de soja fermentadas y está lleno de nutrientes, proteínas, varias vitaminas y minerales. También contiene prebióticos, que ayudan a mejorar la salud digestiva y a reducir la inflamación. Se sabe que el tempeh reduce los niveles de colesterol y mejora la salud de los huesos. **Consejo:** El tempeh es una excelente alternativa al bacon que sabe muy bien en un sándwich. Guárdalo bien envasado en la nevera hasta su uso.

El seitán, o gluten de trigo, es una proteína versátil que se elabora a partir del almidón de la masa de trigo. Una vez cocido, su aspecto y textura son similares a los de la carne. Se puede hervir, hornear, freír o asar a la parrilla para imitar diferentes texturas y es la base de muchos productos veggie comerciales. **Consejo:** Experimenta con la elaboración de tu propio seitán para aromatizarlo y cocinarlo en diferentes sustitutos de la carne.

El tofu, también conocido como cuajada de judías, se prepara prensando la cuajada de soja en bloques sólidos de diferente blandura. El tofu es una buena fuente de proteínas, hierro y calcio, y contiene los nueve aminoácidos esenciales. **Consejo:** El tofu blando o "silken" se puede mezclar para sustituir fácilmente al queso, mientras que el tofu firme o extra firme es un gran complemento proteico para casi cualquier plato. Guarda el tofu que no utilices bien envasado en la nevera para que se conserve más tiempo.

Gardein, Beyond Meat, Field Roast, Tofurky y muchos otros sustitutos de la carne envasados comercialmente se pueden encontrar en la sección de productos de tu supermercado local. Son ideales para una comida rápida, para añadir a un salteado o para llevar a fiestas y barbacoas. **Consejo:** Aunque todos los mencionados anteriormente son totalmente veganos, comprueba el envase ya que algunas otras empresas vegetarianas, como Quorn y Morning Star, no son totalmente veganas.

La levadura nutricional, o nooch, es un producto alimenticio muy nutritivo, que suele venderse en forma de copos o de polvo, con diversos beneficios para la salud. Puede utilizarse para añadir proteínas, vitaminas, minerales y antioxidantes a las comidas. Los estudios sugieren que la levadura nutricional puede ayudar a proteger contra el daño oxidativo, reducir el colesterol y aumentar la inmunidad. **Consejo:** Debido a su sabor a queso y a nueces, la levadura es una adición excelente a la pasta, a la pizza, a las palomitas de maíz o a casi cualquier cosa.

Los anacardos son estupendos por su sabor cremoso, pero también ofrecen un sinfín de beneficios sorprendentes como altos niveles de hierro, magnesio, zinc, cobre, fósforo y manganeso. También están llenos de ácidos grasos monoinsaturados que promueven niveles saludables de colesterol bueno o "HDL". **Consejo:** Añade anacardos a tu ensalada o a tus salteados, o simplemente cómelos como tentempié. Guarda un cuenco de anacardos en remojo en la nevera para tener siempre a mano una cremosa salsa de anacardos.

Las alubias (garbanzos, negras, rojas, blancas, etc.) se encuentran entre los alimentos más nutritivos y saludables que se pueden consumir y, con tantas variedades, se puede elegir la que mejor se adapte a la comida. **Consejo:** ¡Conserva unas cuantas judías enlatadas en casa para añadir proteínas rápidamente a cualquier comida!

Sirope de agave y/o de arce tiene un poco más de calorías que la misma cantidad de miel o de azúcar, pero ambos son aproximadamente una vez y media más dulces que ambos y, por lo tanto, son una excelente alternativa. **Consejo:** Añádalo al té, a la avena, a los cereales o a la repostería para sustituir la miel o el azúcar tradicional.

Earth Balance (o su opción de una mantequilla alternativa) son mantequillas vegetales que son disponibles en la mayoría de los supermercados. Earth Balance es nuestra favorita porque todas las versiones siempre son veganas, pero muchas de otras compañías hacen alternativas sin lactosa también como I Can't Believe It's Not Butter, Country Crock, y Smart Balance. Revise la etiqueta para asegurarse de que está 100% basada en plantas. **Consejos:** Muchas alternativas de mantequilla vienen en una versión de un envase o una barra, así que puede elegir su preferencia

Soja, almendra, avena, o leche de coco son sólo algunas opciones para alternativas de leche sin lactosa. La mayoría de leche sin lactosa tiene menos calorías que leche de vaca, con la misma cantidad (o más!) de vitamina D y calcio. **Consejos:** Con tantos tipos y sabores, ¡asegúrese de probar varios para ver lo que le gusta!

ENER-G, VeganEgg, Just Egg, plátanos, o salsa de manzana son alternativas de huevo que funcionan mejor para cosas diferentes. Mantenga algunas opciones en la casa. ENER-G y VeganEgg (se encuentra en la sección de horneado en la mayoría de los supermercados) se venden en forma de polvo y son ideales para revolver y freír, mientras plátanos maduros son ideales para hornear.

Comida chatarra accidentalmente vegana puede no ser sana, pero no somos inmunes a un antojo pequeño de vez en cuando. Oreos, Sour Patch Kids, Skittles, Lay's BBQ Potato Chips, Spicy Sweet Chili Doritos, y Skinny Pop (por nombrar algunas) somos son veganas. Mantenga sus favoritas para un placer.



PEACE ADVOCACY NETWORK
PO Box 2011
Southeastern, PA 19399


© 2022 Peace Advocacy Network

PAN promueve una existencia pacífica a través del veganismo, la justicia social y el respeto a los habitantes y recursos de la Tierra. Para más información, o para hacer una donación a nuestros esfuerzos, visítanos en cualquiera de las siguientes páginas:

PeaceAdvocacyNetwork.org

 [@PeaceAdvocacy](https://twitter.com/PeaceAdvocacy)

 [@PeaceAdvocacy](https://www.instagram.com/PeaceAdvocacy)

 [@PeaceAdvocacyNetwork](https://www.facebook.com/PeaceAdvocacyNetwork)