

**10 tips**  
Nutrition  
Education Series

# healthy eating for vegetarians

## 10 tips for vegetarians



**A vegetarian eating pattern can be a healthy option.** The key is to consume a variety of foods and the right amount of foods to meet your calorie and nutrient needs.

**1 think about protein**  
Your protein needs can easily be met by eating a variety of plant foods. Sources of protein for vegetarians include beans and peas, nuts, and soy products (such as tofu, tempeh). Lacto-ovo vegetarians also get protein from eggs and dairy foods.

**2 bone up on sources of calcium**  
Calcium is used for building bones and teeth. Some vegetarians consume dairy products, which are excellent sources of calcium. Other sources of calcium for vegetarians include calcium-fortified soy milk (soy beverage), tofu made with calcium sulfate, calcium-fortified breakfast cereals and orange juice, and some dark-green leafy vegetables (collard, turnip, and mustard greens; and bok choy).



**3 make simple changes**  
Many popular main dishes are or can be vegetarian—such as pasta primavera, pasta with marinara or pesto sauce, veggie pizza, vegetable lasagna, tofu-vegetable stir-fry, and bean burritos.

**4 enjoy a cookout**  
For barbecues, try veggie or soy burgers, soy hot dogs, marinated tofu or tempeh, and fruit kabobs. Grilled veggies are great, too!

**5 include beans and peas**  
Because of their high nutrient content, consuming beans and peas is recommended for everyone, vegetarians and non-vegetarians alike. Enjoy some vegetarian chili, three bean salad, or split pea soup. Make a hummus-filled pita sandwich.



**6 try different veggie versions**  
A variety of vegetarian products look—and may taste—like their non-vegetarian counterparts but are usually lower in saturated fat and contain no cholesterol. For breakfast, try soy-based sausage patties or links. For dinner, rather than hamburgers, try bean burgers or falafel (chickpea patties).

**7 make some small changes at restaurants**  
Most restaurants can make vegetarian modifications to menu items by substituting meatless sauces or non-meat items, such as tofu and beans for meat, and adding vegetables or pasta in place of meat. Ask about available vegetarian options.



**8 nuts make great snacks**  
Choose unsalted nuts as a snack and use them in salads or main dishes. Add almonds, walnuts, or pecans instead of cheese or meat to a green salad.

**9 get your vitamin B<sub>12</sub>**  
Vitamin B<sub>12</sub> is naturally found only in animal products. Vegetarians should choose fortified foods such as cereals or soy products, or take a vitamin B<sub>12</sub> supplement if they do not consume any animal products. Check the Nutrition Facts label for vitamin B<sub>12</sub> in fortified products.

**10 find a vegetarian pattern for you**  
Go to [www.dietaryguidelines.gov](http://www.dietaryguidelines.gov) and check appendices 8 and 9 of the *Dietary Guidelines for Americans, 2010* for vegetarian adaptations of the USDA food patterns at 12 calorie levels.

# La alimentación sana para los vegetarianos



## 10 consejos para vegetarianos

**Una dieta vegetariana puede ser una opción sana.** La clave está en consumir alimentos variados y la cantidad correcta de alimentos para satisfacer sus necesidades de calorías y nutrientes.

### 1 piense en las proteínas

Las necesidades de proteínas pueden satisfacerse fácilmente al consumir varios alimentos de origen vegetal. Las fuentes de proteínas para los vegetarianos incluyen las legumbres, las nueces y los productos de soja (tofu, tempeh). Los lacto-ovo-vegetarianos que consumen productos lácteos y huevos también obtienen proteínas de los huevos y productos lácteos.

### 2 fortalézcase con fuentes de calcio

El calcio se utiliza en la formación de los huesos y los dientes. Algunos vegetarianos consumen productos lácteos, los cuales son excelentes fuentes de calcio. Otras fuentes de calcio para los vegetarianos incluyen la leche de soja enriquecida con calcio (bebida de soja), el tofu hecho con sulfato de calcio, los cereales para el desayuno y el jugo de naranja fortalecidos con calcio y algunos vegetales de hoja verde oscuro (berzas, nabo, hojas de mostaza y bok choy).



### 3 haga cambios sencillos

Muchos platos principales populares son o pueden prepararse vegetarianos, como pasta primavera con salsa marinara o pesto, pizza vegetariana, salteado de tofu y vegetales, y burritos rellenos de frijoles.

### 4 cocine al aire libre

En las barbacoas, pruebe las hamburguesas vegetarianas o de soja, salchichas de soja, tofu o tempeh marinados y brochetas de fruta. ¡Los vegetales a la parrilla también son sabrosos!

### 5 incluya frijoles y guisantes

Por su alto contenido nutricional, se recomienda el consumo de frijoles y guisantes a todas las personas, tanto vegetarianas como no vegetarianas.

Disfrute de chili vegetariano, ensalada de mezcla de tres frijoles, o sopa de arvejas. Prepare un sándwich en pan pita relleno de puré de garbanzos ("hummus").



### 6 pruebe distintos platos vegetarianos

Muchos productos vegetarianos imitan el mismo aspecto, y a veces el mismo sabor, que los productos no vegetarianos, por lo general tienen un contenido más bajo de grasas saturadas y no contienen colesterol. En el desayuno, pruebe salchichas y embutidos en forma de hamburguesa hechos a base de soja. Para la cena, en lugar de hamburguesas, pruebe embutido de frijoles o falafel (tortas de garbanzo).



### 7 haga algunos pequeños cambios en los restaurantes

La mayoría de los restaurantes pueden adaptar los platos del menú a versiones vegetarianas al sustituir salsas sin carne, tofu y frijoles en lugar de carne, y al agregar vegetales o fideos y tallarines en lugar de carne. Pregunte sobre las opciones vegetarianas disponibles.

### 8 las nueces son excelentes bocadillos

Elija nueces sin sal como bocadillo, y úselas en ensaladas o platos principales. Agregue almendras, nueces o pecanas a una ensalada verde en lugar de queso o carne.

### 9 obtenga su vitamina B<sub>12</sub>

En su estado natural, la vitamina B<sub>12</sub> se encuentra únicamente en productos derivados de animales.

Los vegetarianos deben elegir alimentos enriquecidos, como cereales o productos de soja, o tomar un suplemento de vitamina B<sub>12</sub> si no consumen ningún producto de origen animal. Consulte la etiqueta de datos de nutrición para ver si los productos están enriquecidos con vitamina B<sub>12</sub>.

### 10 encuentre una dieta vegetariana que funcione para usted

Vaya a [www.dietaryguidelines.gov](http://www.dietaryguidelines.gov) y consulte los apéndices 8 y 9 de la edición de 2010 de las *Guías Alimenticias para los Estadounidenses del USDA* para ver adaptaciones vegetarianas de los patrones de alimentación para 12 niveles de calorías.