

# PREGUNTAS FRECUENTES

## ¿CÓMO OBTENGO MI PROTEÍNA?

Algunas alimentación basada en plantas consiste en frutas, verduras, cereales integrales, frijoles, nueces, semillas, hierbas y especias. No se utilizan productos de animales como carnes rojas, aves, pescado, huevos ni productos lácteos. Es importante asegurarse de consumir suficientes calorías para satisfacer el aumento de energía requerida para las actividades, especialmente si eres activo.

## ¿CUÁLES SON ALGUNOS ALIMENTOS EN LOS QUE PUEDES OBTENER PROTEÍNA?

<b>Mantequilla de Mani</b> 7g por cda	<b>Chicharos</b> 8g por taza	<b>Garbanzos</b> 15g por taza	<b>Nueces</b> 24g por taza	<b>Tempeh</b> 14g por 3 oz	<b>Tofu</b> 9g por 3 oz
<b>Frijol Negro</b> 15g por taza	<b>Lentejas</b> 18g por taza	<b>Semillas de Cáñamo</b> 10g por cda	<b>Levadura Nutricional</b> 8g por ¼ taza	<b>Quinoa</b> 8g por taza	<b>Avena</b> 10g por 100g

## ¿CÓMO OBTENER SUFICIENTE HIERRO?

El hierro es un nutriente fundamental durante toda la vida, especialmente para los niños en crecimiento, deportistas, y las personas embarazadas, lactancia, o en menstruación. La deficiencia de hierro es la deficiencia de nutrientes más común en todo el mundo por lo que puede causar anemia, fatiga, deterioro de la función cognitiva e inmune, y dificultades de aprendizaje.

Aunque algunos cereales y vegetales contengan hierro, la absorción que tiene el hierro en el cuerpo es pobre comparada a las carnes, del cual tiene una mejor absorción. Por ello se recomienda que en personas que comen alimentos basados en plantas, combinen alimentos ricos en vitamina C (cítricos, pimientos, fresas) para aumentar la absorción del hierro en el cuerpo.

### Algunas combinaciones deliciosas incluyen:

Hummus con garbanzos y limón / Sloppy joes de lentejas / chile de 3 frijoles / Sandwich de atún de garbanzos.

## ¿CÓMO OBTENER SUFICIENTE CALCIO?

Las verduras de hojas verdes oscuras, las almendras, el brócoli, las semillas de chia, la soja y nueces son excelentes fuentes de calcio.

**DONDE QUIERA QUE VAYAS EN TU TRAYECTO,  
¡ALIMÉNTATE CON MÁS PLANTAS!**

