



PLANTPURE COMMUNITIES

PLANTPURECOMMUNITIES.ORG

HOJA INFORMATIVA:
GUÍA DE CONSEJOS
PARA EL DESAYUNO,
LOS REFRIGERIOS, Y LA
COMIDA

Hay un gran variedad de opciones saludables cuando usted está preparando comidas y refrigerios basados en plantas. Esta página informativa perfla algunas opciones rápidas y fáciles para el desayuno y los refrigerios y incluye consejos para condimentar comidas que se asistirá en su transición hacia un estilo de vida basado en plantas.

El Desayuno

Empieza bien su día con una comida basada en plantas sin procesar. Alimentos básicos para tener a mano que se encuentra lleno y satisfecho durante la mañana, incluyen avena, cereales fríos, o pan de granos integrales.

- **Cereales Fríos:** Elige cereales fríos que contienen alta cantidad de fibra (de trigo o avena integral) con leche a base de plantas (como soja, almendra, arroz, etcétera). Añadir baya, duraznos, y/o bananas. Para estar seguro, verifique las etiquetas nutricionales por:
 - El primer ingrediente es de grano no procesado
 - Sin ingredientes de aceite añadido
 - Baja cantidad de azúcar - Menos que 6 gramos/porción
 - Baja cantidad de sodio - menos de que 200mg cada porción
- **Cereales Calientes:** Elige granos no procesados como avena, avena cortada, arroz integral, o granos de trigo integrales, y condimentarlo con frutas, nueces, y una leche a base de plantas.
- **Leches a base de plantas:** ¡Prueba leches sin azúcar hecho con almendra, soja, coco, anacardo, arroz, avena, cáñamo y más! La mayoría de los supermercados tienen leche hecho con almendra y soja.
- **Sándwich para Desayunar:** Es excelente para desayuno en movimiento. Elige pan de grano integral y añadir aguacate, pimientos, tomates, pepinos, y lechuga.
- **Muffin:** Otro desayuno buenísimo para el movimiento. Experimenta con frutas, nueces, especias, y granos diferentes hasta que usted se encontra lo que se gusta. Trata de evitar los muffins con aceite añadido.
- **Frutas y Frutas Secas:** Corta fruta fresca o fruta gelada bien descongelada para añadirlo a cereal caliente o frío. Compre fruta seca sin azúcar añadido.
- **Nueces:** Añadir una pequeña puñado de nueces a su cereal para obtener más nutrientes.
- **Especias:** Sazonar cereales calientes y fríos con canela, nuez moscada, o especias para pastel de calabaza. Se puede añadir también almendra, vainilla, o extracto de coco acima de sus cereales.
- **Harina de Lino:** Harina de lino es lino molido, que son cargado de nutrientes, como ácidos grasos de omega-3 y la fibra. Añadir una cucharada o dos a sus cereales.
- **Pan Integral:** Pruebe pan tostado con mermelada (sin azúcar añadido) o mantequilla de nuez (sin aceite añadido) para un desayuno rápido y fácil para llevar de un lado para otro. Esteja seguro comer solamente



PLANTPURE COMMUNITIES

PLANTPURECOMMUNITIES.ORG

100% panes integrales -- leyendo los ingredientes es esencial. Si usas mantequillas de nuez, no se excedas.

- **Leches en polvo:** La mayoría de los leches en polvo son llenos de aceites parcialmente hidrogenados y no son opciones saludables. Si usted se disfruta poner leche en polvo en su café o té, pruebe leche de soja en polvo. Este también contiene aceites pero son más saludables que la crema espesa o la leche en polvo artificial.
- **Azúcares:** Si usted se encuentra que es demasiado mantener sin azúcares añadidos le recomendamos que utilice los siguientes endulzantes con moderación: el sirope de arce, el sisal, o la stevia.

Refrigerios

Cuando usted se necesite tomar un bocadillo entre comidas, aquí están algunas recomendaciones.

- **Frutas y Verduras:** Siempre embale unas piezas de sus frutas y verduras favoritas para traer con usted. Algunas ideas por frutas son manzanas, naranjas, uvas, fresas, sandía y arándanos. Ideas para verduras incluyen zanahorias cortadas, apio, pepino, pimientos dulces, tirabeques, brócoli o coliflor. Para las verduras, pruebe experimentando con un aderezo sin grasa o humus sin aceite para sumérgalos.
- **Palomitas:** Las palomitas son un buen refrigerio mientras que usted evita las palomitas para microondas que contienen mantequilla y las palomitas para la hornilla con aceite. Para preparar unas palomitas saludables, simplemente ponga $\frac{1}{4}$ taza de maíz unpopped dentro de una bolsa de papel, doble la bolsa ligeramente, y utilice el microondas para calentarlas por 2-2 $\frac{1}{2}$ minutos. Sienta libre rociar con salsa de soja y sazón con polvo de ajo, levadura nutricional, escamas de dulce y un poquito de sal marina para un regalo sabroso.
- **Garbanzos Tostados:** Sazón los garbanzos con su preparado de especias o salsa favorito y los ponga encima de papel de pergamino y hornee a 400 grados durante 15-20 minutos o hasta que estén dorados y ligeramente secos. Se puede hacer esto con anticipación para llevarlos en una bolsa para unos refrigerios bien sabrosos que están llenos de fibra y proteína.
- **El Humus o Dip de Frijoles:** Prepare su propio dip y guárdelo en el refrigerador para usar con verduras o sandwiches o envolturas. Pruebe frijoles refritos sin grasas, o mezcle un poco del dip dentro de una salsa para crear un dip delicioso. O haga su propio humus con los garbanzos, limón, ajo y tahini. Si usted compra el humus del supermercado, asegúrese de leer los ingredientes y busque uno sin aceite.
- **El Edamame:** Se puede comprar edamame congelado en una cáscara o bombardeado. ¡Un consejo es cocerlo al vapor, y espolvorear un poquito de sal marina encima y comer el refrigerio! El edamame es muy satisfactorio y es muy útil para un refrigerio lonchera buenisimo.
- **Pasteles de Arroz:** Pasteles de Arroz son unos refrigerios excelentes rematados con humus o aguacate y tomate encima. Pruebe añadiendo algunos brotes frescos y pimienta molida para sabores extra. Asegúrese de verificar que no hay aceite agregado en los ingredientes.
- **Fruta congelada:** Pruebe algunas bayas congeladas o mangos y vierta un pedazo de leche a base de plantas encima de las frutas para unos refrigerios deliciosos en la tarde. También puede añadir tajadas delgadas de almendras, la granola sin aceite o el extracto de vainilla para un sabor extra. Otra idea es poner rebanadas de bananas congeladas y otros frutos congelados en una procesadora y mezclarlos en un helado a base de frutas. Pruebe mezclando las bananas, los dátiles, y una salpicadura de leche a base de plantas, y un poco de algarrobo o el polvo de cacao para hacer un regalo saludable y lleno de chocolate. Esto crea una alternativa buena a los helados veganos de supermercado, que típicamente son altos en azúcares y aceites.



PLANTPURE COMMUNITIES

PLANTPURECOMMUNITIES.ORG

Consejos de Comidas

Si usted está haciendo sus propias comidas a base de plantas o está usando las comidas congeladas de PlantPure, Inc, aquí están algunos consejos universales que usted puede probar para agregarle sabor a sus comidas.

- **Está bien añadir un poco de sal y/o salsas.** Hasta que sus papilas gustativas se acostumbran a la dieta basada en plantas, quizás usted prefiere espolvorear un poco de sal encima de sus comidas. Si usted quiere un poquito más impulso, siéntese gratis añadir un poco de salsa picante, sriracha, o salsa de soja. Trate de reducir su consumo de sal a lo largo del tiempo; encontrará su paladar se adaptará después de una pausa en la consumición de comidas basadas en animales y sus productos.
- **Demasiado Picante? Es un solución fácil.** Simplemente cocina más arroz o pasta y agrégalo al fondo para salsas de su comida.
- **¡Añade verdes finamente picados al cualquier comida para un impulso extra nutricional!** Las Espinacas o la col rizada son verdes excelentes para esto. Los dos son sólido lavados y en hoja pequeñas, y van a marchitarse en un volumen pequeño si están mezclados con una comida húmedo.
- **Compre verduras ya cortadas en la sección de hortalizas.** La col rizada picada, el brócoli, las cebollas, los patatas, el jengibre, el ajo y más vienen ya picada para ahorrar tiempo para preparar la comida.
- **Mantenga una variedad de verduras a su casa.** Usted siempre puede sustituir una ensalada cargada de vegetales como una comida principal o para comer como unos refrigerios. Si usted está comiendo una ensalada como una comida, considere coronando la con un grano (quínoa, arroz integral, cebada, etcétera) y un legumbre (los garbanzos, frijoles negros o canelini, lentejas) para hacer una comida más satisfactorio.
- **Coma verduras y frutas crudas durante el día.** Pruebe emparejando verduras con humus que no contiene aceite, humus de frijoles negro, o la salsa.

PPC le gustaría agradecer PlantPure, Inc. al preparando una lista extensiva de sugerencias, que fue el punto de partida para esta hoja informativa.

Un agradecimiento especial a Jorge Arturo Zubieta Calvert, Joshua Wayne, y a otros que tradujeron este documento al español.

Nos alegráremos mucho recibir sus comentarios e ideas. Por favor mandelo a info@plantpurecommunities.org. No se utilice esta materia fuera de contexto. Por favor, consulta nuestros términos y condiciones para obtener más información. Actualizado Julio 2017.