

# CÓMO SER VEGANO EN 2023

  
**piloncillo  
& vainilla**



Si estás aquí, es porque probablemente has estado pensando en agregar más vegetales y proteínas basadas en plantas a tu dieta o tal vez quieres empezar a probar el veganismo con una comida al día.

O puede ser que estés listo para dar el salto y comenzar el 2023 con una dieta completamente vegana. De cualquier manera, estos son mis mejores consejos para tener éxito con esta forma de comer tan increíble y generosa.

La mejor manera de comenzar una dieta vegana es haciendo una transición gradual a los alimentos de origen vegetal. Esto le dará a tu cuerpo tiempo para adaptarse y te ayudará a prevenir cualquier efecto secundario negativo, como problemas digestivos. Aquí hay algunos consejos para ayudarte a comenzar con todo:



# 1. Infórmate super bien

Aprende sobre los beneficios de una dieta vegana y los posibles desafíos que puedes enfrentar. Yo nunca he tenido problemas desde que empecé hace más de 12 años. Pero siempre es bueno estar informado. Esto te ayudará a tomar decisiones informadas y mantenerte motivado. Sigue cuentas confiables y médicos que puedan guiarte en el camino. Aquí hay algunas cuentas de Instagram que sigo y estoy seguro de que disfrutarás: @weareveganuary, @vegnews, y mi cuenta @piloncilloyvainilla



weareveganuary 

6598 publicaciones    437 mil seguidores    1576 seguidos

**Veganuary**

Sign up now to take part in Veganuary 2023 this January 🌱 You'll receive 31 days of recipes, tips & more + it's free! 📌



vegnews

17.180 publicaciones    700 mil seguidores    3653 seguidos

**VegNews**

The world's #1 plant-based food + lifestyle magazine





piloncilloyvainilla 

2218 publicaciones    55,9 mil seguidores    960 seguidos

**Ale 🌱 vegan recipes**

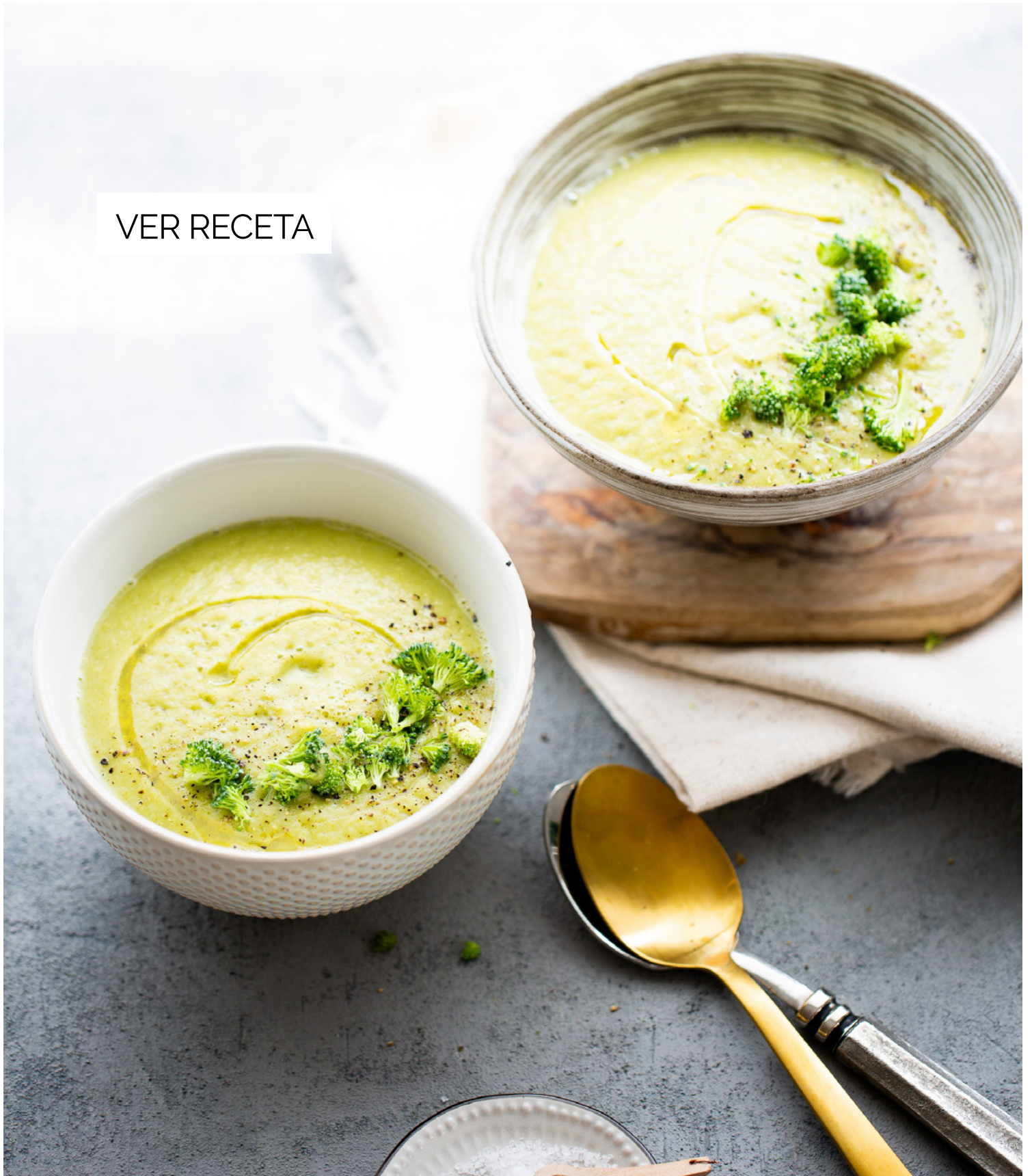
I cook amazing, healthy, delicious food that makes everyone feel good. Mexicana. Thriving in the US.

 RECIPES/ RECETAS

## 2. Empieza lento

Comienza incorporando más alimentos de origen vegetal en tu dieta mientras reduces gradualmente el consumo de productos animales . Puede ser que si comes yogur y granola todas las mañanas, empieces probando un yogur de coco. También puedes intentar reemplazar una comida con una opción vegana o agregar algunas comidas veganas a tu menú semanal. Tal vez puedas hacer una sopa de brócoli o una deliciosa pasta con pasta con salsa de calabaza.

[VER RECETA](#)





SALSA DE TOMATE Y BUTTERNUT  
SQUASH PARA PASTA

[VER RECETA](#)



# 3. Planifica tus comidas

la planificación de comidas puede ayudarte a mantenerte organizado y garantizar que obtengas todos los nutrientes que necesitas. Elige una variedad de alimentos de origen vegetal enteros y sin procesar, como frutas, verduras, legumbres, cereales integrales y frutos secos.





## COMO COCER FRIJOLES, LENTEJAS Y LEGUMINOSAS

Ten siempre en cuenta que las legumbres pueden tardar en cocinarse, a excepción de las lentejas. Entonces, si tienes prisa y quieres probar una nueva sopa vegana de lentejas rojas, haz esta sopa vegana de lentejas rojas que está increíble.

[VER RECETA](#)



# 4. Encuentra sustitutos para tus comidas favoritas

Existen alternativas veganas para casi cualquier comida, desde lácteos y carne hasta huevos y miel. Experimenta con diferentes ingredientes de origen vegetal para encontrar los que más le gusten.



TACOS DE COLIFLOR  
ROSTIZADA CON  
CHIPOTLE Y ENSALADA  
CRUJIENTE

[VER RECETA](#)

También puedes empezar por cambiar las recetas que lleven pollo por coliflor o lentejas por carne; te sorprenderá lo deliciosos que van a estar tus platillos.



CÓMO SER VEGANO  
EN 2023

ALBÓNDIGAS  
MEXICANAS VEGANAS

[VER RECETA](#)



Haz tu propia leche vegetal en casa; aquí está la receta de leche de almendras y la receta de la leche de avena; puedes hacerla fácilmente en una licuadora de alta velocidad como una Vitamix o usando una máquina especial como la ALMOND COW (que me encanta porque no hay necesidad de colar la leche).



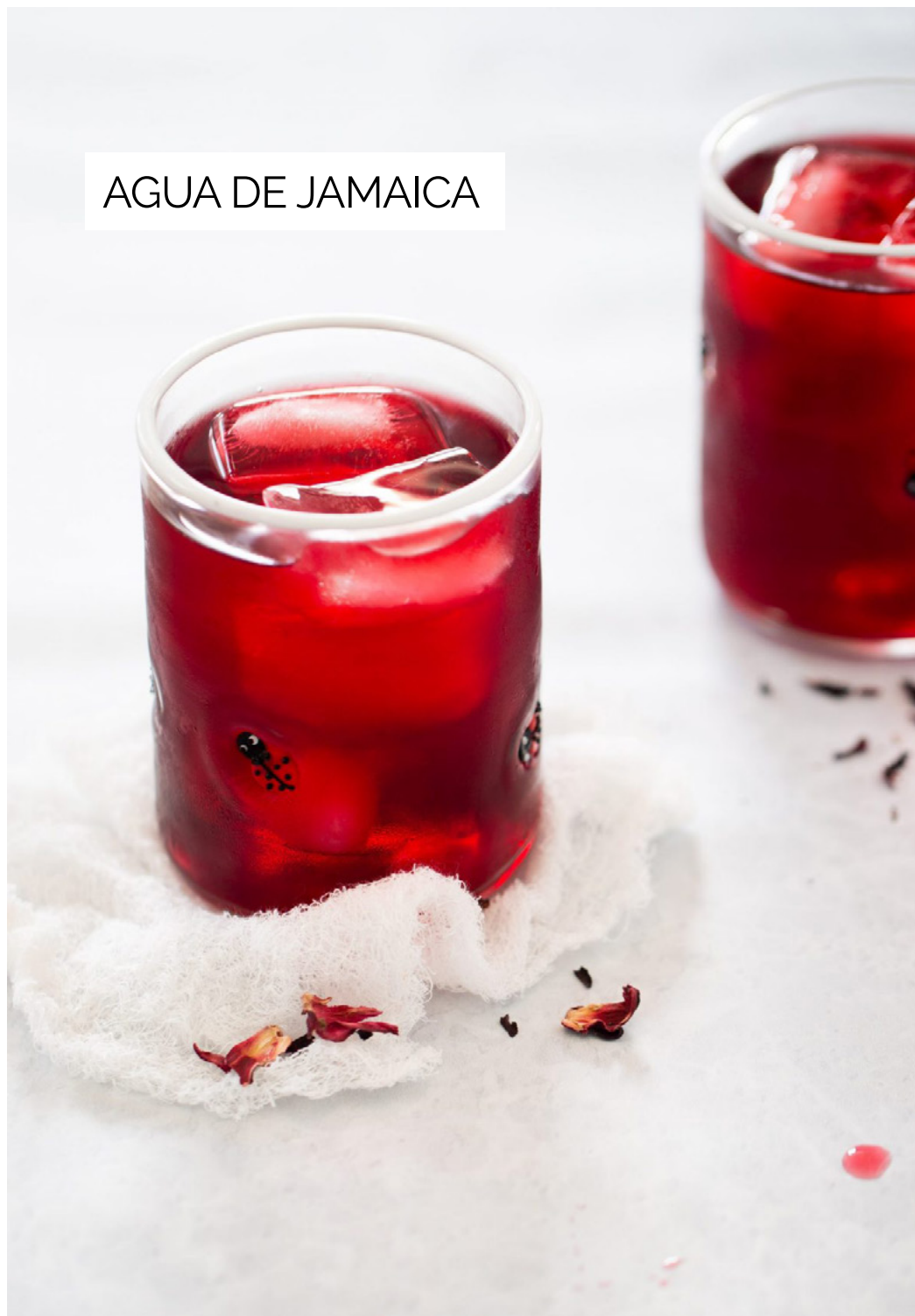
VER RECETA



VER RECETA

## 5. Manténte hidratado

Beber mucha agua es importante para mantener una buena salud en una dieta vegana. Trata de beber al menos ocho vasos de agua al día y considera agregar tés de hierbas y jugos de frutas o vegetales frescos a su dieta.





AGUA DE MELON



AGUA DE MANGO

JUGO VERDE





HORCHATA

## 6. Tienes que estar listo por si te da un ataque de hambre

Siempre ten bocadillos a la mano, como nueces, semillas, paletas y frutas y verduras, para que pueda saciar fácilmente su hambre entre comidas. Ya ves que hay gente que se pone de malas cuando tiene hambre... y no queremos que te pase eso.



VER RECETA



VER RECETA

## 7. Se paciente

Cambiar tu dieta puede tomar tiempo y puede experimentar algunos desafíos, sobre todo cuando estás con personas que no creen en los beneficios de esta dieta. Solo piensa en lo increíble y lleno de energía que te vas a sentir y en el impacto tan increíble que vas a tener sobre el medio ambiente. Soy una fiel creyente que cada granito de arena positivo que pongamos hacia el futuro va a hacer un gran cambio en el bien de nuestro planeta.

## 8. Consigue un cómplice

Invita a tu familia, a tus amigos y a tu pareja a hacer el cambio contigo, cuantas más personas mejor. Siempre es más fácil hacer un reto con amigos y en compañía.

## 9. Aquí estoy

Si necesitas apoyo o ayuda aquí estoy para ti; envíame un DM o un correo electrónico y estaré encantada de ayudarte.





# 10. Diviértete y disfruta cocinando y descubriendo nuevos sabores.


En general, la transición a una dieta vegana debe de ser fácil, divertida y llena de muchos beneficios. Acuérdate que solo tú tienes el control de que te gusta y que no, que te hace sentir feliz y satisfecho. Haz que este proceso sea tuyo y solo haz lo que funcione para ti.

¡FELIZ 2023!

**piloncillo  
& vainilla**

 @piloncilloyvainilla

 @piloncilloyvainilla

 @piloncilloyv

Copyright © 2023 Piloncillo&Vainilla

Piloncillo&Vainilla by Alejandra Graf is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License. Based on a work at piloncilloyvainilla.com. Permissions beyond the scope of this license may be available at piloncilloyvainilla.com.

[www.piloncilloyvainilla.com](http://www.piloncilloyvainilla.com)