



COME VEGANO en 2024

10 tips para empezar



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



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 FRIJOLE, 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.

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. Mantente 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 té 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.

The logo for Piloncillo & vainilla features the brand name in a bold, black, sans-serif font. Above the word 'piloncillo' are three small, white circles. The ampersand and the word 'vainilla' are positioned below 'piloncillo'.

 @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