



CONCEPTOS BÁSICOS DE LOS VEGETARIANOS



El seguir cierta forma de dieta vegetariana es algo cada vez más y más común. Para los padres, un niño que quiere seguir una dieta vegetariana trae preocupaciones acerca de si pueden o no satisfacer sus necesidades nutricionales para el crecimiento y desarrollo normal. Un estilo de vida vegetariano podría establecer patrones alimenticios saludables para toda la vida, si está bien planificado y sigue las pautas que MyPlate ha establecido para los estadounidenses.

Hay cuatro tipos diferentes de dietas vegetarianas:

- Vegetariana estricta o vegana: Esta dieta incluye sólo alimentos de origen vegetal. No incluye ninguna fuente de alimentos de origen animal, como carne, pescado, huevos o productos lácteos.
- Lacto vegetariana: Esta dieta incluye todos los alimentos de origen vegetal y productos lácteos. No incluye carne, pescado o huevos.
- Ovolacto vegetariana: Esta dieta incluye todos los alimentos de origen vegetal, productos lácteos y huevos. No incluye la carne o el pescado.
- Flexitariana: Esta dieta incluye principalmente alimentos de origen vegetal y de vez en cuando, incluye huevos, pescado, productos lácteos y carnes.



ACTIVIDAD EN EL HOGAR

Desafíe a su familia a no comer carne los lunes. Durante el próximo mes, los lunes no van a comer carne. Recuerde que hay muchas maneras de incluir proteínas saludables en nuestra dieta sin tener que comer carne. Trate de reemplazar la carne en la lasaña o los espaguetis con carne concentrando su comida alrededor de los huevos, el requesón bajo en grasa, los frijoles, las lentejas o las nueces. Incluya una porción generosa de verduras y frutas para equilibrar la comida.

SIMPLEMENTE RESPIRE



La manera en la que usted respira podría hacer la diferencia en cómo se siente. Cuando usted está estresado, nervioso, asustado, preocupado o enojado, usted podría notar que su respiración se vuelve corta y rápida. Usted puede aprender a respirar más lentamente, haciendo que cada respiración sea más larga y profunda. Esto calmará el resto de su cuerpo y su mente. Si practica esto, podrá volverse competente en mantener la calma o volver a sentirse tranquilo rápidamente en situaciones muy tensas.