

## Pautas Útiles

## Usted Sí Puede Contribuir... La Diferencia Está En Su Plato

# La Transición

**U**sted encontrará muchos libros de cocina que ayudarán a hacer divertida y fácil la transición hacia una dieta vegetariana. Para aquellas personas que están aprendiendo acerca de la dieta vegetariana, la siguiente lista de libros ofrece muy buenas selecciones:

- \* *Vegetarian Favorites* por el Michigan Bean Commission. Este librito le ofrece mucha información a un precio muy cómodo de \$2.00. Ofrece instrucciones y recetas de cocina básicas y deliciosas. Mande \$2.00 al MBC, 1031 South US 27, St. Johns, MI 48879.
- \* *Simply Heaven* por Abbot George Burke. Más de 1400 recetas provenientes de un monasterio vegetariano. Es un libro maravilloso para aquellos que quieren mantener el estilo de comida puramente Americano sin carnes ni productos lácteos.
- \* *The Uncheese Cookbook* por Joanne Stepaniak. Una colección de recetas que imitan a una gran variedad de comidas que incluyen queso— pero sin el uso de productos lácteos.
- \* *Meatless Meals for Working People* por Debra Wasserman y Charles Stahler. Una colección de recetas super sencillas e ideas para comidas de conveniencia que le facilitarán la transición.
- \* *Lorna Sass' Great Vegetarian Recipes* por Lorna Sass. Una maravillosa guía de cocina que incluye una variedad de granos, legumbres y vegetales. Es una gran manera de familiarizarse con nuevas comidas a través de recetas muy sabrosas.



© EarthSave International, 1999.

### Tome Acción

Al disfrutar de una alimentación centrada en productos vegetales, usted puede mejorar dramáticamente sus probabilidades de vivir una vida larga y saludable, puede ayudar a restaurar el frágil balance ecológico del planeta y presta apoyo al desarrollo sostenible.

### Sea Persistente

El efecto acumulativo de sus acciones harán una diferencia importante.

### Unase a EarthSave Para Mantenerse Informado y Para Educar a Otros.

Los programas de Earthsave estan activamente ayudando a las personas a reclamar su salud y a restaurar la salud de nuestro planeta. Al unirse a EarthSave, usted aprende como sus selecciones alimenticias protejen y ayudan a mejorar la calidad de su vida y usted se convierte en un miembro activo en los esfuerzos de restauración del medio ambiente. Para membrecías o información, llame al (831) 423-0293.

EarthSave educa e inspira a las personas a hacer el cambio hacia una dieta basada en frutas, vegetales, granos y legumbres - selecciones alimenticias que son sanas para los seres humanos y para el planeta.



EarthSave International  
1509 Seabright Ave. Ste. B1  
Santa Cruz, CA 95062  
1-831-423-0293  
email: [information@earthsaveorg](mailto:information@earthsaveorg)  
website: [www.earthsave.org](http://www.earthsave.org)

La versión en español de este folleto fue producido por EarthSave de Miami (305) 228-1116.

# La Transición

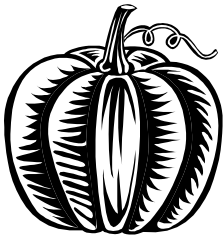
## Haciendo la Transición Hacia Comidas Más Saludables

**Ahora que usted ha decidido  
cambiar su dieta, usted estará  
preguntándose como empezar.**



Serie Educativa de  
EarthSave International

# No todo el mundo cambia su dieta de la noche a la mañana...



## AUNQUE ALGUNAS PERSONAS SÍ LO HACEN

Un día están comiendo hamburguesas grasosas, alitas de pollo y salsas de queso y al día siguiente están comiendo hamburguesas vegetarianas sin colesterol, papas al horno y arroz con frejoles. Para otras personas, el cambio es más

gradual, primero empujando la carne, alimento principal, hacia el costado del plato y luego sacándolo del menú por completo. Cualquier paso que usted tome, estas guías le ayudarán a facilitar esta etapa transitoria.

Cada uno de nosotros estamos en un eslabón en la cadena alimenticia. En el un extremo, tenemos la típica dieta Americana basada en platos con carne como comida principal. En el otro extremo esta la dieta enteramente vegetariana, que no incluye ningún producto de origen animal. En cualquier lugar que usted se encuentre en esta cadena, este es su punto de partida.

### Primer Paso: Empiece con su Comida Favorita.

Haga una lista de las comidas y bocados favoritos (incluyendo aquellos en los establecimientos donde usted come a menudo). Identifique las comidas que son vegetarianas o que pudieran ser vegetarianas con pequeños cambios. Si su comida favorita son los fideos con salsa de carne, la próxima vez que lo prepare hágalo con salsa de tomates sin carne y déle más gusto añadiéndole hongos salteados. La próxima vez que haga sopa de arvejas verdes, elimine el jamón y sazone con condimentos apropiados para darle buen gusto. Si su comida China favorita es el moo shu de cerdo, pida una versión vegetariana de lo mismo. Usted se sorprenderá de cuán fácilmente puede transformar sus comidas favoritas en platos vegetarianos más saludables. Dentro de poco tiempo usted encontrará que esta disfrutando más de las comidas vegetarianas.

### Segundo Paso: Experimente con Sustitutos

Hay una gran variedad de sustitutos de carne basados en soja y otros productos vegetales que hacen

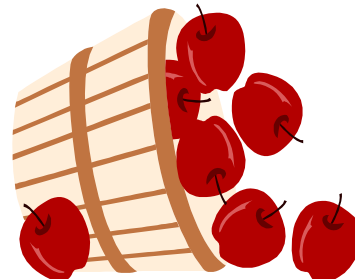
que la transición sea más fácil que nunca. TVP (proteína vegetal; lo encontrará en los mercados de comidas naturales) tiene la textura de carne molida cocinada y es el sustituto perfecto para hacer chile con carne, tacos y picadillo. También encontrará una gran variedad de hamburguesas, salchichas, embutidos y otros productos todos hechos con “carne vegetales” y que sirven para reemplazar a la carne. Estos los podrá encontrar en los mercados de comidas naturales e incluso en muchos de los supermercados regulares.

### Tercer Paso: Amplie sus Horizontes

Explore las comidas de otras culturas que han perfeccionado la comida vegetariana y así podrá añadir más variedad a sus comidas. Pruebe nuevos granos enteros como el couscous de Marruecos y la quinoa, favorito en Sur América. Ambos se cocinan más rápidamente que otros granos enteros. Disfrute de las habichuelas al estilo Mediterráneo ó frejoles negros con salsa, al estilo Mexicano.

### Cuarto Paso: Manténgalo Sencillo

Mantenga un surtido de comidas vegetarianas de fácil preparación como son las sopas de lata, sopas de sobre, frejoles vegetarianos en lata, salsa de tomate, una variedad de frejoles, vegetales congelados, TVP, comidas vegetarianas congeladas y hamburguesas vegetarianas. Le facilitan la preparación en minutos de una buena comida vegetariana. Usted puede simplificar todo si cambia su definición de lo que significa una “comida balanceada.” Cada comida no tiene que tener un sustituto de carne como alimento principal. Una fuente de sopa de vegetales y una papa al horno es una comida rápida, balanceada y que satisface. Igual un plato de frejoles vegetarianos al horno con pan integral y una ensalada verde.



### Quinto Paso: Más Allá de los Productos Lácteos



Aquí también ayudan los productos sustitutos. Busque queso de soja, yogur de soja y leches hechos de soja, granos o nueces. Uselos en lugar de leche de vaca en sus recetas. Lea los nuevos libros de cocina para tener ideas de como reemplazar no

sólo los productos lácteos pero también las carnes en sus recetas favoritas. Una vez que usted haya probado manicotti relleno con ricotta de tofu le garantizamos que no regresará a los productos lácteos! Y no tenga temor de pedir lo que usted quiera. Muchas pizzerías no tienen inconveniente en llenar su pizza con muchos vegetales frescos en lugar de ponerle queso. Los establecimientos de comida china eliminarán los huevos del arroz saltado si usted se lo pide.

### Sexto Paso: Adelante!

Aunque una dieta basada en alimentos vegetales puede parecerle muy extraño ahora, cuando usted empiece a explorar los productos sustitutos, y empiece a planear y experimentar con comidas nuevas, usted descubrirá muchas ideas nuevas... especialmente si invierte en unos cuantos libros de cocina de la lista que le recomendamos. Una vez que disfrute de tofu revuelto con hongos y almendras, no le harán falta los huevos revueltos. No le harán falta las hamburguesas en su próxima comida al aire libre ya que estará disfrutando de unos sabrosos bistés de hongo portobello a la parrilla. Puede que le tome algún tiempo hacer la transición hacia una dieta completamente vegetariana, pero usted encontrará que sus esfuerzos para lograrlo son más divertidos y creativos de lo que se imaginaba!