

Los Mejores Sitios de Internet en Inglés con Información sobre Calcio para Veganos Latinoamericanos

Por Odette Olivares, pasante en VRG

Si estás empezando con el veganismo, probablemente tengas preguntas sobre cómo asegurar que a tu dieta no le falte ningún nutriente. Y si eres de aquellas personas que han sido veganas por mucho tiempo, tal vez hayas notado cómo el conocimiento sobre la dieta vegana ha ido evolucionando y ganando terreno.

Cuando se busca información sobre veganismo en internet, siempre surge la pregunta sobre si la información es confiable o no. Y después de leer muchas versiones diferentes, es normal sentirse abrumado intentando descifrar cuál es la información correcta que necesitamos. Si a esto se le añade vivir en un país diferente al nuestro, con una cultura y gastronomía diferente, el cambio al veganismo puede convertirse en un mayor reto.

Por eso en este artículo encontrarás una selección de lo que considero son actualmente los mejores sitios de internet con información sobre el calcio en la dieta vegana. Éstos 24 sitios fueron seleccionados de un total de 66, incluyendo canales de YouTube. Esta selección está dirigida a la población latinoamericana nacida en Estados Unidos que se siente más a gusto usando el inglés, pero que aún conserva sus tradiciones gastronómicas. Algunos de estos sitios también contienen información en español, pero si estás buscando principalmente sitios escritos en español (o incluso portugués) tal vez prefieras echarle un vistazo al artículo de Los Mejores Sitios de Internet Latinoamericanos con Información sobre el Calcio en la Dieta Vegana en vrg.org. Por supuesto que estos sitios también pueden ser útiles para otras personas que deseen aventurarse en la deliciosa gastronomía latinoamericana.

Los sitios que encontrarás en este artículo fueron evaluados por medio de una rúbrica mencionada en el artículo de Los Mejores Sitios de Internet Latinoamericanos con Información sobre el Calcio en la Dieta Vegana. Su puntaje mejoraba si incluían alimentos o recetas latinoamericanas altas en calcio. También se incluyeron sitios que no fueran veganos, si su enfoque también abarcaba buenas fuentes veganas de calcio e información científicamente correcta.

Navegando en internet fue más fácil encontrar sitios de calidad en inglés, que sitios latinoamericanos en español o portugués, lo cual podría indicar cómo el veganismo se ha ido expandiendo desde los Estados Unidos hacia los países de Latinoamérica. Asimismo, muestra la gran área de oportunidad que hay para continuar difundiendo el veganismo con información veraz.

Encontré sitios escritos por nutriólogos, doctores, entrenadores de yoga o de la salud, o sabios apasionados del veganismo. Me sorprendió ver que sitios muy interesantes, basados en información científica, fueron hechos simplemente por fanáticos del veganismo.

Hay sitios muy buenos, además de creativos, que proponen fuentes alimenticias muy altas en calcio, o que explican cómo se han ido desarrollando los estudios científicos enfocados en la salud ósea, como Vegan Health, Oregon State University, o el sitio web University of Florida IFAS extension.

Los tres sitios web con los mejores puntajes fueron: Vegan R.D., The Vegetarian Resource Group y Vegan Health. Todos estos sitios fueron escritos por Dietistas Registrados y tienen la información más completa sobre calcio dirigida a veganos.

Para las personas con poco tiempo disponible, también hay muy buenas páginas de internet que logran resumir la información esencial en lecturas de no más de 5 minutos, como RD Resources for Consumers o Plant Based News.

Desafortunadamente, los peores sitios de internet para aprender sobre veganismo son aquellos de revistas online que no están especializadas en nutrición o veganismo, cuyas publicaciones contienen información escasa, además de incorrecta. Percatarse de esto es importante porque este tipo de sitios permiten que información distorsionada sobre el veganismo se propague. Por otro lado, sitios

que tuvieron los mejores puntajes fueron escritos por nutricionistas veganos, como podrás ver en la siguiente tabla.

Aquí están los mejores sitios en inglés con información sobre el calcio en la dieta vegana.

Los Mejores Sitios de Internet en Inglés con Información sobre Calcio para Veganos Latinoamericanos

Nombre y Enlace del Sitio	Descripción
<p>1. Vegan R.D.</p> <p>Puntaje: 35</p> <p>Enlace: https://www.theveganrd.com/vegan-nutrition-101/vegan-nutrition-primers/calcium-a-vegan-nutrition-primer/</p> <p>Idioma: Inglés</p>	<p>Este sitio fue escrito por Ginny Messina, una Dietista Registrada vegana, quien ha publicado artículos en revistas científicas evaluadas externamente por colegas y tiene amplia experiencia trabajando como dietista. Aquí puedes encontrar libros sobre veganismo escritos por ella, así como eventos públicos de Pláticas disponibles en Estados Unidos. Este sitio obtuvo el mejor puntaje y fue usado como referencia para armar la rúbrica. Algunas de las recetas latinoamericanas que puedes encontrar en este sitio son las de Frijoles Estilo Mexicano, y Frijoles Cubanos.</p>
<p>2. The Vegetarian Resource Group</p> <p>Puntaje: 31</p> <p>Enlace: https://www.vrg.org/nutrition/calcium.php</p> <p>Idioma: Inglés y español</p>	<p>El artículo sobre calcio está escrito por la Dietista Registrada y vegana, Reed Mangels, quien ha publicado muchos artículos científicos sobre dietas veganas y vegetarianas, incluyendo el tema de la salud ósea.</p> <p>La información sobre calcio es presentada en un sólo artículo muy completo, que además puedes encontrar en español. En éste puedes hallar dos menús altos en calcio y consejos para escoger el mejor tofu para la salud de tus huesos.</p> <p>Adicionalmente puedes encontrar montones de recetas latinoamericanas altas en calcio como Batido de Fruta, Puchero de Garbanzos, Chiles Rellenos con Frijoles, Capirotada Fácil, Señora Tortilla, El Rico, Guiso de Yuca y Aguacate, Chiles Rellenos a la Parrilla, Tacos de Nopal con Tofu, Chilaquiles, Enchiladas, Arroz con Leche, ¡y muchos más!</p>
<p>3. Vegan Health</p> <p>Puntaje: 30</p> <p>Enlace: https://veganhealth.org/calcium-part-1/</p> <p>Idioma: Inglés</p>	<p>Jack Norris, un Dietista Registrado y vegano, escribió los artículos sobre calcio de este sitio web. Puedes hallar una amplia selección de artículos científicos sobre el calcio en veganos.</p> <p>El sitio también tiene tablas muy detalladas con fuentes de calcio, sus porcentajes de absorción y el calcio total que realmente es absorbido con cada uno de éstos. Esto puede ayudarte a visualizar mejor cómo planear tu dieta, seleccionando las mejores fuentes.</p> <p>Este sitio también fue seleccionado como referencia para evaluar los demás sitios de internet.</p>

<p>4. RD Resources for Consumers</p> <p>Puntaje: 28</p> <p>Enlace: https://vegetariannutrition.net/docs/Calcium-Vegetarian-Nutrition.pdf</p> <p>Idioma: Inglés</p>	<p>Sitio de internet que pertenece al Grupo de Prácticas Dietéticas de Nutrición Vegetariana de la Academia de Nutrición y Dietética, dirigido al público vegetariano. La información en este documento pdf es concisa y clara, además de que no te toma más de 5 minutos leerla. También tiene menús que proveen 1000 mg de calcio por día y contiene 20 fuentes alimenticias de calcio con su respectivo contenido de calcio.</p> <p>El sitio incluye recetas para hacer una Ensalada Picante Mexicana (con tomate, aguacate, granos de maíz, apio, germinado de lentejas, frijoles negros, pimientos y cebolla) y una Ensalada de Brócoli.</p>
<p>5. U.S.D.A Choose My Plate</p> <p>Puntaje: 28</p> <p>Enlaces: https://www.choosemyplate.gov/node/5635 https://www.nal.usda.gov/fnic/vegetarian-nutrition</p> <p>Idioma: Inglés</p>	<p>Este sitio web tiene información completa y fidedigna sobre la dieta vegetariana. Además, contiene muchos otros enlaces a sitios como el mencionado anteriormente, The Vegetarian Resource Group y Vegan Society (entre otros), los cuales complementan su información.</p>
<p>6. Harvard T.H. Chan School of Public Health</p> <p>Puntaje: 28.5</p> <p>Enlaces: https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/what-should-you-eat/calcium-and-milk/ https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/calcium/</p> <p>Idioma: Inglés</p>	<p>Esta página pertenece a la universidad Harvard T.H. Chan School of Public Health (el primer programa de entrenamiento en Salud Pública a nivel posgrado en Estados Unidos, fundado en 1943). Aunque no es específico para veganos, el sitio contiene información completa sobre el calcio y explica muy bien todos los puntos necesarios para una buena salud ósea, incluyendo fuentes vegetales.</p> <p>En este sitio puedes encontrar la deliciosa receta de los Frijoles Refritos.</p>
<p>7. ProVeg International</p> <p>Puntaje: 27.5</p> <p>Enlace: https://proveg.com/plant-based-food-and-lifestyle/vegan-nutrients/sources-of-calcium-in-a-vegan-diet/</p> <p>Idioma: Inglés y español</p>	<p>ProVeg International es una organización de concientización alimentaria que trabaja en 4 continentes. Su objetivo es reducir el consumo de animales en un 50% para el año 2040, promoviendo información sobre las dietas basadas en plantas.</p> <p>Lo que es especial de este sitio es que se dirige también a corporaciones y empresas para conducirlos a realizar negocios relacionados con los alimentos basados en plantas. La información de calcio tiene consejos generales sobre la suplementación de calcio en veganos.</p> <p>En este sitio puedes encontrar la receta para cocinar unos Chiles Veganos sin Carne.</p>

<p>8. Vegan Liftz</p> <p>Puntaje: 26.5</p> <p>Enlace: https://veganliftz.com/vegan-sources-of-calcium/</p> <p>Idioma: Inglés</p>	<p>Sitio cuyo objetivo es promover la dieta vegana, ¡y probar que es posible moldear un cuerpo vegano en forma!</p> <p>El modo de escribir del autor es muy ameno, haciendo que la información de calcio sea muy fácil de leer. Además, incluye un video del canal de YouTube Lilykoi Hawaii.</p>
<p>9. Veganook</p> <p>Puntaje: 26.5</p> <p>Enlace: https://www.veganook.com/blog/vegan-sources-of-calcium/</p> <p>Idioma: Inglés</p>	<p>¡No te pierdas el video del enlace de la izquierda para tener un panorama completo de calcio para veganos!</p> <p>En este sitio puedes encontrar también ricas recetas latinas como: Chile con Quinoa y Lentejas, Camote y Sopa de Lentejas, y Sopa Vegana de Tortillas.</p>
<p>10. Pick Up Limes</p> <p>Puntaje: 26.5</p> <p>Enlace: https://www.pickuplimes.com/single-post/2016/12/23/Calcium-on-a-Plant-Based-Diet-Everything-You-Need-to-Know</p> <p>Idioma: Inglés</p>	<p>¡Éste es uno de mis sitios favoritos! Está dirigido por Sadia Badiei, una Dietista Registrada de Canadá que publica recetas veganas muy ricas en su canal de YouTube y su blog, cada semana.</p> <p>Su sección de calcio también contiene información sobre ingredientes controversiales de las leches vegetales, ¡además de consejos en caso de que estés considerando preparar tus propias leches vegetales fortificadas con calcio! Antes de que lo hagas, ¡revisa sus recomendaciones!</p>
<p>11. The Full Helping</p> <p>Puntaje: 26</p> <p>Enlace: https://www.thefullhelping.com/15-calcium-rich-vegan-food-combinations/</p> <p>Idioma: Inglés</p>	<p>Lo que me gusta de este sitio, es que su información de calcio está escrita por una persona que tuvo que aprender en carne propia la importancia de este nutriente. Gena, una Dietista Registrada, padeció en el pasado un desorden alimenticio que la llevó a desarrollar osteopenia (baja densidad ósea). Por suerte, posteriormente se recuperó, después de aprender a cuidar apropiadamente su salud ósea y general.</p> <p>Leer sobre el calcio desde la perspectiva de su propia historia, seguramente nos incitará a asegurarnos de que estamos obteniendo todo el calcio que necesitamos en nuestra dieta. Además de eso, ¡también ofrece deliciosas formas de combinar buenas fuentes de calcio!</p> <p>En sus recetas veganas latinoamericanas altas en calcio encontramos: Tacos Picantes de Chile y Limón con Tempeh, Tacos Veganos Sencillos de Camote con Frijoles Negros, Cazuela Vegana de Enchiladas de Pollo para el Desayuno, Enchiladas Veganas con Tofu Revuelto de Frijoles Negros para Desayunar, y Tacos Crujientes de Coliflor y Chimichurri.</p>
<p>12. Plant Based News</p> <p>Puntaje: 26</p> <p>Enlace: https://www.plantbasednews.org/lifestyle/vegans-meat-eaters-calcium-ultimate-guide</p>	<p>La información de calcio en este sitio es breve pero precisa, y toma 5 minutos leerla.</p> <p>Adicionalmente, también puedes encontrar aquí muchas recetas latinas como: Tacos de Picadillo para el Desayuno, Quiché Fácil, Berenjenas Harissa y Burrito de Tofu Revuelto para Desayunar, Picadillo de Frijoles Negros para el Desayuno, Tacos Mexicanos Revueltos, y Tacos Veganos de Chorizo con Chipotle.</p>

<p>Idioma: Inglés</p>	
<p>13. The Vegan Society</p> <p>Puntaje: 26</p> <p>Enlaces: https://www.vegansociety.com/resources/nutrition-and-health/bone-health https://www.vegansociety.com/resources/nutrition-and-health/nutrients/calcium https://www.youtube.com/watch?v=vaFJ8U8l6wo https://www.vegansociety.com/sites/default/files/uploads/downloads/Calcium%20PDF.pdf</p> <p>Idioma: Inglés</p>	<p>Revisa todos los enlaces de la izquierda para asegurarte de que estés al corriente de todo lo importante relacionado con el calcio en la dieta vegana. La información de calcio está presentada en breves artículos, un documento pdf y un video. Me agrada que este sitio recalque la importancia de la vitamina K, la proteína y el ejercicio en la salud ósea.</p> <p>Aquí también puedes probar las recetas de Chilaquiles Mexicanos con Guacamole, Tofu Revuelto, Tostadas de Fajitas con Ensalada de Mango, Limón y Chile, Envuelto de Frijoles Refritos, y Frijoles con Chile para Calentarte.</p>
<p>14. Vegan Outreach</p> <p>Puntaje: 24.5</p> <p>Enlaces: https://veganoutreach.org/wp-content/uploads/CAG.pdf https://veganoutreach.org/plant-based-nutrition/ https://veganoutreach.org/video-interview-vo-executive-director-jack-norris-rd/ https://veganoutreach.org/calcio/</p> <p>Idioma: Inglés y español</p>	<p>Su información de calcio está dividida en diferentes enlaces, y también puedes encontrar una sección en español.</p> <p>Las recetas ricas en calcio que encontrarás en este sitio son: Chorizo Vegano con Nopales, Tofu Revuelto, y Chilaquiles.</p>
<p>15. Botanic Nutrition</p> <p>Puntaje: 24</p> <p>Enlace: https://www.botanicnutrition.net.au/calcium-bone-health-and-vegan-diets/</p> <p>Idioma: Inglés</p>	<p>Botanic Nutrition es un sitio web escrito por una dietista de Australia con amplia experiencia. Aquello que me gusta especialmente de su información de calcio, es que la conclusión comprende todos los otros factores que pueden impactar en la salud ósea.</p>
<p>16. Oregon State University</p> <p>Puntaje: 23.5</p>	<p>La Universidad del Estado de Oregón a través del Centro de Información de Micronutrientes (MIC en inglés) del Instituto Linus Pauling, ofrece información basada en evidencia científica sobre nutrientes y su respectiva función.</p>

<p>Enlaces:</p> <p>https://lpi.oregonstate.edu/mic/minerals/calcium</p> <p>https://lpi.oregonstate.edu/es/mic/minerales/calcio</p> <p>Idioma: Inglés y español</p>	<p>En este sitio puedes encontrar información científica muy completa, especialmente para aquellos entusiasmados en indagar más a fondo.</p>
<p>17. Vegan.com</p> <p>Puntaje: 23</p> <p>Enlace: https://www.vegan.com/calcium/</p> <p>Idioma: Inglés</p>	<p>La información sobre calcio en este sitio es clara y completa, además de que concluye con fáciles recomendaciones.</p>
<p>18. Physicians Committee for Responsible Medicine</p> <p>Puntaje: 23</p> <p>Enlaces:</p> <p>https://www.pcrm.org/good-nutrition/nutrition-information/health-concerns-about-dairy/calcium-and-strong-bones</p> <p>https://www.pcrm.org/health-topics/healthy-bones</p> <p>Idioma: Inglés. El sitio también tiene información en español, pero la información sobre calcio está únicamente en inglés.</p>	<p>Este sitio también incluye una sección sobre la salud ósea para hombres. Mientras muchos artículos se dirigen a mujeres porque es más probable que ellas desarrollen osteoporosis, este sitio explica los desencadenantes comunes de la osteoporosis en hombres.</p> <p>Las recetas recomendadas de este sitio son: Huevos Rancheros (veganos), Gallo Pinto, Tacos de Garbanzos, y Fajitas Vegetales Fáciles.</p>
<p>19. Lilykoi Hawaii</p> <p>Puntaje: 23</p> <p>Enlaces: https://www.youtube.com/watch?v=xbov_KJHKPY</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=H8bUXjxl3kE</p> <p>Idioma: Inglés</p>	<p>Esta YouTuber vegana explica enérgicamente la información sobre calcio mientras muestra lo que come en un día para satisfacer sus necesidades de calcio. ¡Su menú alto en calcio es muy latinoamericano! ¡Usa muchos frijoles negros y tortillas! Además, te muestra sus mejores ejercicios para fortalecer los huesos.</p> <p>¡En su canal de YouTube puedes encontrar las recetas de Tortillas y Nachos Veganos! ¡Delicioso!</p>

<p>20. Today's Dietitian</p> <p>Puntaje: 22.5</p> <p>Enlace: https://www.todaysdietitian.com/pdf/courses/PBDNutritentsofConcern.pdf</p> <p>Idioma: Inglés</p>	<p>En este sitio dirigido a dietistas y otros trabajadores de la salud, puedes encontrar el número de una revista donde explican diferentes nutrientes desde la perspectiva de las dietas basadas en plantas.</p> <p>La información sobre calcio es breve pero esencial, y se presenta junto con otros nutrientes claves en la dieta vegana. La receta latinoamericana rica en calcio de este sitio es la Ensalada de Garbanzos y Zanahorias.</p>
<p>21. University of Florida IFAS extension</p> <p>Puntaje: 22</p> <p>Enlaces: https://edis.ifas.ufl.edu/fs378 https://edis.ifas.ufl.edu/fy216 https://edis.ifas.ufl.edu/pdf/files/FY/FY21600.pdf</p> <p>Idioma: Inglés y español</p>	<p>Este sitio web ofrece información científica de publicaciones de la Universidad de Florida, las cuales fueron previamente revisadas externamente por colegas. Su información sobre calcio es precisa y completa. Los veganos pueden beneficiarse visitando estos enlaces, aunque la información no esté dirigida para ellos.</p> <p>Me gusta que la información de calcio en este sitio web incluya factores de riesgo para desarrollar osteoporosis. De esta forma los consumidores pueden estar más conscientes de su salud ósea en caso de que tengan alguno de estos factores de riesgo.</p>
<p>22. Nutrition Over Easy</p> <p>Puntaje: 22</p> <p>Enlaces: https://nutritionovereasy.com/2017/06/are-the-calcium-rdas-a-dairy-industry-conspiracy/ https://www.quickanddirtytips.com/health-fitness/trends-fads/how-much-calcium-do-you-really-absorb-foods?utm_source=NOE https://www.quickanddirtytips.com/health-fitness/prevention/does-a-high-protein-diet-weaken-your-bones https://www.quickanddirtytips.com/health-fitness/healthy-eating/what-are-the-best-sources-of-calcium</p> <p>Idioma: Inglés</p>	<p>Monica Reinagel es una Nutrióloga con Licencia que dirige la página de internet Nutrition Over Easy, donde ayuda consumidores a separar los hechos científicos de la ficción, en el ámbito nutricional.</p> <p>Lo que me gusta de su estilo de escribir es que explica información respaldada por evidencia científica, con una entretenida narrativa y divide la información por temas o desarrolla preguntas enviadas por su audiencia.</p> <p>Uno de sus artículos sobre calcio incluye una breve explicación sobre el desarrollo de los RDA (raciones diarias recomendadas en inglés) en Estados Unidos y los compara con el desarrollo de las recomendaciones dietéticas de otros países.</p>

<p>23. Bernadette Field-Dodgson</p> <p>Puntaje: 22</p> <p>Enlace: http://bernfd.com/how-to-get-enough-calcium-on-a-dairy-free-diet/</p> <p>Idioma: Inglés</p>	<p>La información sobre calcio en este sitio es breve pero precisa.</p>
<p>24. National Osteoporosis Foundation (NOF)</p> <p>Puntaje: 21</p> <p>Enlace: https://www.nof.org/patients/treatment/calciumvitamin-d/</p> <p>Idioma: Inglés y español</p>	<p>La Fundación Nacional de Osteoporosis es la única organización de salud en Estados Unidos dedicada exclusivamente a la osteoporosis y la salud ósea. Incluso si su sitio web no está dirigido hacia los veganos, ¡su información sobre calcio tiene todo lo que los veganos necesitan saber!</p>

En la segunda tabla puedes encontrar sitios que destacan por sus recetas latinoamericanas altas en calcio. Ya que las recetas no están clasificadas por su contenido de calcio, puedes buscarlas con sus nombres en cada sitio web.

Otros Sitios Web con Recetas Latinoamericanas Altas en Calcio

Nombre del Sitio Web	Nombre de las Recetas con Alto o Moderado Contenido de Calcio
<p>1. Whole Food Plant Based Diet</p> <p>Enlace: https://www.wholefoodplantbaseddiet.com</p> <p>Idioma: Inglés</p>	<p>Chile Vegano Condimentado y Picante con Carne de Lentejas, Chile, y Salsa de Frijoles Negros.</p>
<p>2. Healthline</p> <p>Enlace: https://www.healthline.com</p> <p>Idioma: Inglés</p>	<p>Salsa y Botana Casera de Tortillas.</p>
<p>3. Forks Over Knives</p> <p>Enlace: https://www.forksoverknives.com</p> <p>Idioma: Inglés</p>	<p>Botana de Tortillas Horneadas, Enchilada de 4 Capas, Taquitos de Frijoles Negros y Naranja, Tamales de Yaca, Sopa Mexicana de Maíz y Frijoles Negros, y Enchiladas de Frijoles y Maíz.</p>

<p>4. OopsVegan</p> <p>Enlace: https://oopsvegan.com</p> <p>Idioma: Inglés y español</p>	<p>Relleno de Tacos Veganos, Enchiladas Veganas de Frijoles Negros, Huevos Revueltos Veganos y Tacos Veganos de Tofu Crujiente.</p>
<p>5. Dr. McDougall Health and Medical Center</p> <p>Enlace: https://www.drmcDougall.com</p> <p>Idioma: Inglés</p>	<p>Burrito de Frijoles para Desayunar, Tortillas para Desayunar, Tofu Revuelto, Tortillas de Maíz Frescas, Dip de Frijoles Negros, y Broccomole.</p>
<p>6. Livekindly</p> <p>Enlace: https://www.livekindly.co</p> <p>Idioma: Inglés</p>	<p>Sopa Picante de Frijoles Negros, y Quiché de Tofu con Espinacas y Brócoli.</p>
<p>7. Old Ways, Cultural Food Traditions</p> <p>Enlace: https://oldwayspt.org</p> <p>Idioma: Inglés</p>	<p>Dip de Pepitas de Calabaza Maya, y Ensalada con Tres Tipos de Frijoles.</p>
<p>8. Loveveg</p> <p>Enlace: https://loveveg.mx</p> <p>Idioma: Inglés, español y portugués</p>	<p>Tacos Norteños, Tacos de Garbanzo, Tacos de Molida Sin Pollo, Tacos de Nopales con Mole y Carne de Soya, y Ceviche de Frijoles.</p>
<p>9. One Green Planet</p> <p>Enlace: https://www.onegreenplanet.org</p> <p>Idioma: Inglés</p>	<p>Torta de Chorizo Vegana, Tamales con Aceite de Oliva, Frijoles Negros Cubanos, Salsa de Palmitos, Pupusas de Frijoles Negros y Patatas, y Enchiladas Condimentadas Veganas de Papa y Chorizo.</p>

<p>10. Sharan</p> <p>Enlace: https://sharan-india.org</p> <p>Idioma: Inglés</p>	<p>Frijoles Mexicanos, Tortillas Mexicanas, Quesadilla con Hongos, y Vegetales Mexicanos a la Parrilla</p>
<p>11. Peta Latino</p> <p>Enlace: https://www.petalatino.com</p> <p>Idioma: Inglés y español</p>	<p>Empanadas Colombianas de Queso Vegano, y Calabacitas.</p>
<p>12. EligeVeg</p> <p>Enlace: https://eligeveg.com</p> <p>Idioma: Inglés, español y portugués</p>	<p>Molletes, Dulce de Leche Vegano, Hamburguesa de Garbanzos, Guisado de Lentejas, y Empanadas.</p>
<p>13. Vegan.org</p> <p>Enlace: https://vegan.org</p> <p>Idioma: Inglés</p>	<p>Garbanzos Pimentados con Limón, Tacos Accesibles de Lentejas, Sopa Sencilla y Deliciosa de Frijoles Negros, y Tostadas de Papa.</p>
<p>14. Caitlin Shoemaker</p> <p>Enlace: https://www.youtube.com/watch?v=4iAi10Ysp0w</p> <p>Idioma: Inglés</p>	<p>Taquitos Horneados, Tacos de Frijoles Negros, Nachos Abundantes, y Enchiladas Veganas.</p>

<p>15. Mamás Latinas</p> <p>Enlace: https://mamaslatinas.com/food-home/151752-vegan-versions-of-latin-dishes-you-love</p> <p>Idioma: Inglés</p>	<p>Picadillo Vegano, Chilaquiles Veganos de Tofu, Huevos Rancheros Veganos, Tacos Veganos de Garbanzo, Pupusas de Papa y Frijoles Negros, y Habichuelas Veganas Guisadas.</p>
<p>16. The Christian Vegetarian Association</p> <p>Enlace: https://christianveg.org</p> <p>Idioma: Inglés y español</p>	<p>Tortas de Tofu y Arroz, Tamales, Arepas, y Puchero de Garbanzos.</p>

Espero que estos sitios y recetas te ayuden en tu transición al veganismo o te den la seguridad de continuar con este estilo de vida, para que puedas mostrar a otras personas que el veganismo es completamente saludable, ¡además de delicioso!

Odette Olivares es una estudiante mexicana de la Maestría de Nutrición y Salud de la Universidad de Wageningen, Holanda. Actualmente está trabajando como pasante en el VRG, bajo la supervisión de Reed Mangels, PhD, RD.

El contenido de este artículo, nuestro sitio web y el resto de nuestras publicaciones, incluido el Vegetarian Journal, no están destinados para proporcionar asesoramiento médico personal. Se debe de obtener asesoramiento médico de un profesional de la salud calificado. A menudo dependemos de la información de productos e ingredientes de las declaraciones de las empresas. Es imposible estar 100% seguro sobre una declaración, la información puede cambiar, las personas pueden tener diferentes puntos de vista y se pueden cometer errores. Por favor, utilice su mejor criterio para determinar si un producto es adecuado para usted. Para estar seguro, investigue más o confirme por su cuenta.

Para más información visite www.vrg.org

Referencias

1. Badiei S. Calcium on a Plant-Based Diet » everything you need to know. Pick Up Limes. <https://www.pickuplimes.com/single-post/2016/12/23/Calcium-on-a-Plant-Based-Diet-Everything-You-Need-to-Know>. Published December 30, 2016. Accessed November 9, 2020.
2. Bobroff L. Facts about Calcium. EDIS University of Florida IFAS Extension. <https://edis.ifas.ufl.edu/fs378> <https://edis.ifas.ufl.edu/fy216>. Published March 2018. Accessed November 9, 2020.
3. Certified Vegan. Recipes. Certified Vegan. <https://vegan.org/category/recipes/>. Published January 9, 2017. Accessed November 9, 2020.
4. ChooseVeg. Posts and pages related to “recipes.” ChooseVeg. <https://chooseveg.com/?s=recipes>. Accessed November 9, 2020.

5. Field-Dodgson B. How to Get Enough Calcium on a Dairy Free Diet. Bernadette Field-Dodgson. <http://bernfd.com/how-to-get-enough-calcium-on-a-dairy-free-diet/>. Published May 2, 2016. Accessed November 9, 2020.
6. Forks Over Knives. Whole-Food, Plant-Based Recipes from Forks Over Knives. Forks Over Knives. <https://www.forksoverknives.com/recipes/>. Published 2020. Accessed November 9, 2020.
7. Genu. 15 Calcium Rich Vegan Food Combinations. the full helping. <https://www.thefullhelping.com/15-calcium-rich-vegan-food-combinations/>. Published May 17, 2016. Accessed November 9, 2020.
8. Harvard T.H. Chan School of Public Health. Calcium and Milk. Harvard T.H. Chan School of Public Health. <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/what-should-you-eat/calcium-and-milk/>. Published 2020. Accessed November 9, 2020.
9. Higdon J. Calcium. Oregon State University. <https://lpi.oregonstate.edu/mic/minerals/calcium>. Published September 2017. Accessed November 9, 2020.
10. Lilykoi Hawaii. Calcium on a Vegan Diet What I Ate Today to Maximize Calcium without Fortified Foods. Lilykoi Hawaii. https://www.youtube.com/watch?v=xbov_KJHKPY. Published August 10, 2018. Accessed November 9, 2020.
11. LIVEKINDLY. Recipes. LIVEKINDLY. <https://www.livekindly.co/vegan-recipes/>. Accessed November 9, 2020.
12. LoveVeg. Recetas. LoveVeg. <https://loveveg.mx/recetas/>. Accessed November 9, 2020.
13. Mangels R. Calcium in the Vegan Diet. The Vegetarian Resource Group. <https://www.vrg.org/nutrition/calcium.php>. Published August 2018. Accessed November 9, 2020.
14. Dr. McDougall Health & Medical Center; Educational Foundation. Recipes. Dr. McDougall Health & Medical Center. <https://www.drmcDougall.com/health/education/recipes/mcdougall-recipes/>. Published 2020. Accessed November 9, 2020.
15. Messina G. Calcium: A Vegan Nutrition Primer. The Vegan RD. <https://www.theveganrd.com/vegan-nutrition-101/vegan-nutrition-primers/calcium-a-vegan-nutrition-primer/>. Published 2020. Accessed November 9, 2020.
16. National Osteoporosis Foundation. Calcium and Vitamin D. National Osteoporosis Foundation. <https://www.nof.org/patients/treatment/calciumvitamin-d/>. Published February 26, 2018. Accessed November 9, 2020.
17. Nicholds H. Vegan Sources of Calcium and How Much We Need. Veganook. <https://www.veganook.com/blog/vegan-sources-of-calcium/>. Published 2020. Accessed November 9, 2020.
18. Norris J. Calcium. Vegan Health. <https://veganhealth.org/calcium-part-1/>. Published 2018. Accessed November 9, 2020.
19. Norris J. Vegan Diets—Health Benefits. Vegan Outreach. <https://veganoutreach.org/plant-based-nutrition/>. Published 2020. Accessed November 9, 2020.
20. Oldways. Recipes. Oldways. https://oldwayspt.org/recipes/search?keys=&diet%5B%5D=100&items_per_page=12. Accessed November 9, 2020.
21. Oliver M. Best Vegan Sources of Calcium 10 Foods That You Need to Know. Vegan Liftz. <https://veganliftz.com/vegan-sources-of-calcium/>. Published 2020. Accessed November 9, 2020.
22. One Green Planet. Recipes. One Green Planet. <https://www.onegreenplanet.org/channel/vegan-recipe/page/7/>. Published 2020. Accessed November 9, 2020.
23. Oops vegan. Cooking Tips and Vegan Recipes. Oops vegan. <https://oopsvegan.com/category/vegan-food/>. Published 2020. Accessed November 9, 2020.
24. Palmer S. Nutrients of Concern for Individuals Following a Plant-Based Diet. Today's Dietitian. <https://www.todaysdietitian.com/pdf/courses/PBDNutritentsofConcern.pdf>. Published June 2014. Accessed November 9, 2020.
25. PeTa. Vegan Recipes. PeTa. <https://www.peta.org/recipes/>. Published 2020. Accessed November 9, 2020.
26. Philips R. Calcium, bone health, and vegan diets. Botanic Nutrition. <https://www.botanicnutrition.net.au/calcium-bone-health-and-vegan-diets/>. Published October 28, 2019. Accessed November 9, 2020.
27. Physicians Committee for Responsible Medicine. Calcium and Strong Bones. Physicians Committee for Responsible Medicine. <https://www.pcrm.org/good-nutrition/nutrition->

- information/health-concerns-about-dairy/calcium-and-strong-bones. Published 2020. Accessed November 9, 2020.
28. Plant Based News. Vegans, Meat-Eaters & Calcium: The Ultimate Guide. Plant Based News. <https://www.plantbasednews.org/lifestyle/vegans-meat-eaters-calcium-ultimate-guide>. Published April 23, 2020. Accessed November 9, 2020.
 29. ProVeg International. Sources of calcium in a vegan diet. ProVeg International. <https://proveg.com/plant-based-food-and-lifestyle/vegan-nutrients/sources-of-calcium-in-a-vegan-diet/>. Published April 12, 2018. Accessed November 9, 2020.
 30. Reinagel M. Are the calcium RDAs a dairy industry conspiracy? Nutrition Over Easy. <https://nutritionovereasy.com/2017/06/are-the-calcium-rdas-a-dairy-industry-conspiracy>. Published June 6, 2017. Accessed November 9, 2020.
 31. Rodriguez S. 30 Vegan versions of the Latin dishes you love. Mamás Latinas. <https://mamaslatinas.com/food-home/151752-vegan-versions-of-latin-dishes-you-love>. Published June 3, 2020. Accessed November 9, 2020.
 32. SHARAN. Recipes. SHARAN. <https://sharan-india.org/healthy-recipes/>. Accessed November 9, 2020.
 33. Shoemaker C. 5 Mexican-Inspired Vegan Meals for Under \$5 (Budget-Friendly). Caitlin Shoemaker. <https://www.youtube.com/watch?v=4iAi10Ysp0w>. Published July 3, 2020. Accessed November 9, 2020.
 34. Streit L. 24 Healthy Vegan Snack Ideas. Healthline. <https://www.healthline.com/nutrition/vegan-snacks>. Published November 12, 2018. Accessed November 9, 2020.
 35. The Christian Vegetarian Association. Resources from Christian Vegetarian Association (CVA). The Christian Vegetarian Association (CVA). <https://christianveg.org/resources.htm>. Published 2020. Accessed November 9, 2020.
 36. The Vegan Society. Bone health. The Vegan Society. <https://www.vegansociety.com/resources/nutrition-and-health/bone-health>. Published 2020. Accessed November 9, 2020.
 37. USDA ChooseMyPlate. Tips for Vegetarians. USDA ChooseMyPlate. <https://www.choosemyplate.gov/node/5635>. Accessed November 9, 2020.
 38. Vegan.com. Vegan Calcium Sources: An Overview. vegan.com. <https://www.vegan.com/calcium/>. Published 2020. Accessed November 9, 2020.
 39. Vegetarian Nutrition, a dietetic practice group of the Academy of Nutrition and Dietetics. Meeting Calcium Recommendations on a Vegan Diet. eat right. <https://vegetariannutrition.net/docs/Calcium-Vegetarian-Nutrition.pdf>. Published 2019. Accessed November 9, 2020.
 40. Whole Food Plant Based Diet. Recipes. Whole Food Plant Based Diet. <https://www.wholefoodplantbaseddiet.com/recipes/>. Accessed November 9, 2020.