

Los Mejores Sitios Latinoamericanos de Internet con Información sobre el Calcio en la Dieta Vegana

Por Odette Olivares, pasante en VRG

Recuerdo el día que decidí probar el veganismo, hace 12 años, cuando aún era una adolescente y vivía en México. Después de haber visto el documental de Terráqueos, empecé inmediatamente a buscar en internet maneras de remplazar los productos de origen animal de mi dieta. Me encontré con muchos sitios que me animaron y me ofrecieron información general. La mayoría de éstos me aseguró que era totalmente posible obtener todo lo necesario de una dieta vegana (excepto por la vitamina B12, la cual se podía obtener de alimentos fortificados o suplementos).

En muchos folletos y páginas de internet leí que el calcio no era un nutriente del cual preocuparse, ya que se encontraba en vegetales de hoja verde, como las espinacas o las acelgas. Como yo acostumbraba consumir frecuentemente estos alimentos (o al menos más frecuentemente que el kale, las hojas de mostaza, de berza, o las coles, los cuales estaban casi completamente ausentes de mi dieta), no tenía idea de que sólo el 5% del calcio en las espinacas y las acelgas estaba siendo absorbido. ¡Mucho menos de lo que puede ser absorbido por otros vegetales!

¡Estoy segura de que no soy la única con preguntas sobre fuentes de calcio! Por eso, en este artículo podrás encontrar una recopilación de los mejores sitios latinoamericanos de internet con excelente información sobre calcio para veganos, ¡así nada podrá impedirte de desarrollar tu poder vegano!

Mientras que hay muy buenos sitios de internet con información completa y precisa, otros pueden tener todavía algunos mitos que alguna vez fueron respaldados por estudios científicos, pero que actualmente ya no son correctos. Por ejemplo, el mito de la proteína. Debido a que la proteína se había relacionado con una mayor pérdida de calcio a través de la orina, se creía que los veganos necesitaban menos calcio porque su ingesta de proteína era menor comparada con la de los omnívoros. Ahora se sabe que la proteína es beneficiosa para la salud ósea porque contribuye a la salud muscular, además de que probablemente mejore la absorción de calcio, entre otros beneficios.¹ Por lo tanto, es importante que los veganos sepan que sus requerimientos de proteína y calcio son los mismos que los de los omnívoros.

Una buena fuente de información sobre calcio para veganos explicará que la absorción de calcio en fuentes vegetales no siempre es la misma, y que hay alimentos veganos con una mayor absorción que la de los productos lácteos. Otros puntos importantes que a veces son pasados por alto son: la importancia de obtener el calcio de fuentes vegetales, en vez de simplemente tomar suplementos; que hay muchos otros factores que pueden impactar en la salud ósea, aparte de la ingesta de calcio; y que no es necesario evitar aquellas fuentes vegetales con un calcio poco absorbible porque pueden proveer otros nutrientes.

Los sitios de internet seleccionados para incluirse en este artículo fueron evaluados con una rúbrica que calificó cuatro categorías generales: confiabilidad; accesibilidad; completitud y exactitud de la información sobre calcio; e inclusión de recetas latinoamericanas.

Esta rúbrica fue construida usando la información sobre calcio de artículos de *The Vegetarian Resource Group* (puedes encontrar el enlace aquí <https://www.vrg.org/nutrition/calcium.php>), *The Vegan RD*, *Vegan Health* y la Hoja de Hechos sobre el Calcio para Profesionales de la Salud del *National Institutes of Health*. Estos sitios estadounidenses fueron escritos por dietistas registrados. En las referencias puedes encontrar artículos científicos que también fueron utilizados para construir esta rúbrica.

La categoría de confiabilidad fue evaluada determinando si la información había sido escrita por un profesional de la salud; si se habían incluido referencias científicas actualizadas; y si se recomendaba consultar a un dietista o un nutricionista.

Para evaluar que tan fácil es para los usuarios encontrar y entender la información, la categoría de accesibilidad evaluó si la información estaba disponible en los tres idiomas más usados por los

latinoamericanos (español, portugués e inglés); si podía encontrarse fácilmente usando el menú o las herramientas de búsqueda de la página; y si utilizaba lenguaje sencillo y contenía ejemplos claros.

La categoría de completitud y exactitud tuvo el mayor peso en la puntuación total y evaluó principalmente si los siguientes puntos estaban presentes y eran precisos: requerimientos de calcio para veganos; importancia de la absorción de calcio; fuentes vegetales con calcio fácilmente absorbible; precauciones acerca de las fuentes de calcio altas en oxalatos (una sustancia que impide la absorción de este nutriente); factores que pueden interferir en la salud ósea, además de la ingesta; y nutrientes adicionales necesarios para tener huesos fuertes.

Por último, la rúbrica evaluó si los sitios mencionaban fuentes alimenticias y recetas altas en calcio que fueran veganas y latinoamericanas. Añadimos esta categoría porque es más fácil para nosotros los latinoamericanos incluir más calcio en nuestras dietas por medio de ricas recetas, en vez de a través alimentos aislados.

De un total de 102 sitios *web* evaluados (entre éstos, páginas de internet, grupos de *Facebook* y canales de *YouTube* con información sobre calcio o que estaban dedicados a la población vegana), 21 sitios fueron seleccionados como las mejores fuentes de información para conocer sobre el calcio en la dieta vegana.

El máximo puntaje posible fue de 42 puntos. Este total resultó de la combinación de las mejores características de los sitios usados como referencias. Dependiendo de tu lengua materna y de cómo prefieras aprender, ¡puedes encontrar el sitio que mejor se adapte a tus necesidades!

Las Mejores Entidades Latinoamericanas con Información sobre Calcio para Veganos

Nombre y enlace del sitio <i>web</i>	Descripción
<p>1. Homovegetus</p> <p>Puntaje: 35</p> <p>Enlace:</p> <p>https://www.homovegetus.cl/2019/06/15/nutricion/</p> <p>Idioma: Español, con una pequeña sección en inglés</p>	<p>Página de internet cuyo objetivo es inspirar a las personas para transformar su consciencia hacia cada ser sintiente. Escrita por Alejandro Ayala Polanco, considerado el padre de la literatura antiespecista en Chile. En este sitio puedes encontrar videos artísticos y canciones que inspiran a las personas a comer vegano. La información sobre calcio es breve, pero contiene enlaces a páginas de internet confiables como “Brenda Davis RD”, “NutriSpeak”, y “<i>The Vegan RD</i>”.</p> <p>Además, este sitio también tiene muchas recetas veganas altas en calcio.</p>
<p>2. <i>Fitness Vegano</i></p> <p>Puntaje: 31</p> <p>Enlace:</p> <p>https://www.fitnessveganooficial.com/calcio</p> <p>Idioma: Español</p>	<p>Página de internet y canal de <i>YouTube</i>. Nicolás Zúñiga es un Entrenador Personal especializado en nutrición clínica vegetariana. En este sitio puedes encontrar artículos científicos actualizados de la dieta vegana, videos de <i>YouTube</i> sobre cómo diseñar tu dieta vegana, además de consultas en línea para personalizar tu dieta y tu entrenamiento.</p>
<p>3. Veganos Nicaragua</p> <p>Puntaje: 30</p> <p>Enlace:</p> <p>https://www.facebook.com/groups</p>	<p>Grupo de <i>Facebook</i> con muchas recetas y un enlace a un <i>podcast</i> con información completa sobre el calcio, hecho por Infovegana (sitio que puedes encontrar a continuación en esta tabla). Este <i>podcast</i> explica fácilmente la información más actualizada sobre el calcio y desmiente viejos mitos. También contiene otras publicaciones sobre los oxalatos y buenas fuentes</p>

<p>/253505578906704/permalink/632299664360625</p> <p>Idioma: Español</p>	<p>veganos de calcio, lo cual es poco común en los grupos veganos de <i>Facebook</i> de Latinoamérica.</p>
<p>4. Cuerpo Mente</p> <p>Puntaje: 30</p> <p>Enlace: https://www.cuerpomente.com/alimentacion/nutricion/huesos-fuertes-sin-necesidad-lacteos_2738</p> <p>Idioma: Español</p>	<p>Sitio <i>web</i> de bienestar, comida, y artículos relacionados con la salud, escritos por la nutrióloga Lucía Martínez, entre otros autores. La información es muy completa y también incluye una sección para clarificar viejos mitos sobre el calcio en la dieta vegana. Aquí también puedes encontrar recetas latinoamericanas y altas en calcio.</p>
<p>5. Ciencia Vegana</p> <p>Puntaje: 28</p> <p>Enlaces: https://www.youtube.com/watch?v=VrYDWmdYAqg&feature=emb_logo https://www.youtube.com/watch?v=rEIN_X1qJSQ</p> <p>Idioma: Español</p>	<p>Si prefieres aprender escuchando la explicación de alguien más, éste es el sitio para ti. Canal de <i>YouTube</i> con información científica sobre la dieta vegana explicada fácilmente y a fondo. El video de calcio dura alrededor de 20 minutos, pero en la descripción del video puedes encontrar los puntos principales para ir directamente a esas secciones del video.</p>
<p>6. Mariana Vite</p> <p>Puntaje: 28</p> <p>Enlace: https://www.youtube.com/watch?v=iQ0bwm9iig0</p> <p>Idioma: Español</p>	<p>Mariana Vite es una nutrióloga mexicana, <i>Youtuber</i>, e <i>influencer</i> que usa fuertes expresiones mexicanas con una actitud mandona y al mismo tiempo divertida, ¡y funciona! Tiene 211,000 suscriptores. Su video de <i>YouTube</i> contiene información completa explicada visualmente con fáciles ejemplos.</p>
<p>7. Sociedad Vegana y Vegetariana Colombiana</p> <p>Puntaje: 27</p> <p>Enlace: https://www.facebook.com/groups/8594903481</p> <p>Idioma: Español</p>	<p>Grupo colombiano de <i>Facebook</i> con un enlace al <i>podcast</i> de Infovegana. En este sitio puedes encontrar también productos veganos, cursos, y el apoyo de 10,300 veganos y vegetarianos.</p>
<p>8. Botanical Online</p> <p>Puntaje: 26</p> <p>Enlace: https://www.botanical-online.com/dietas/calcio-dieta-vegetariana</p> <p>Idioma: Español</p>	<p>Sitio <i>web</i> que comparte información sobre medicina natural, remedios, y los beneficios a la salud de las plantas. También tiene una sección que promueve las dietas veganas y vegetarianas, cuya información sobre calcio está escrita por un dietista y nutricionista. El sitio también tiene un canal de <i>YouTube</i> con videos de animales y más información sobre los beneficios a la salud de las plantas.</p>

<p>9. Unión Vegetariana Argentina</p> <p>Puntaje: 26</p> <p>Enlaces: http://www.unionvegana.org/salud-osea-en-veganos/ http://www.unionvegana.org/de-donde-obtienes-el-calcio/</p> <p>Idioma: Español</p>	<p>Sitio <i>web</i> de la Unión Vegana Argentina, una organización sin fines de lucro fundada en el 2000 como la Unión Vegetariana Argentina. En 2016 cambió su nombre para animar a las personas a dar un paso más allá y volverse veganas. En esta página puedes encontrar productos, recetas, restaurantes veganos argentinos, y artículos veganos sobre ecología, espiritualidad, derechos de los animales, y salud. Además, ellos producen la revista vegana “El Vegetariano Vegano”.</p>
<p>10. Nutrición Vegana</p> <p>Puntaje: 25</p> <p>Enlace: https://nutricionvegana.org/categoria/nutricion/nutrientes-dieta-vegana/minerales-dieta-vegana/calcio/</p> <p>Idioma: Español</p>	<p>Si no tienes mucho tiempo para leer, esta información sobre calcio es breve, precisa y fácil de entender. Contiene una sección que discute mitos y hechos sobre el calcio en la dieta vegana, e incluye muchas recetas mexicanas altas en calcio como la de Mole con Frijoles, Sopa Mexicana de Calabaza, y Tacos Veganos.</p>
<p>11. <i>Vegan</i> El Salvador (Veganos y Veganas en El Salvador)</p> <p>Puntaje: 25</p> <p>Enlace: https://www.facebook.com/groups/256685191112748/permalink/535928229855108</p> <p>Idioma: Español</p>	<p>El <i>podcast</i> de Infovegana también está publicado en este grupo salvadoreño, además de contener imágenes con buenas fuentes veganas de calcio. Puedes compartir memes, experiencias, recetas, preguntas y encontrar el apoyo de ¡2,100 amigos veganos!</p>
<p>12. Día Mundial del Veganismo</p> <p>Puntaje: 25</p> <p>Enlace: https://www.diamundialveganismo.org/nutricion/</p> <p>Idioma: Español</p>	<p>Sitio <i>web</i> español con un tierno diseño e información breve sobre el calcio, complementada con enlaces a Alimmenta (también incluida en esta tabla). Puedes compartir sus hermosos <i>banners</i> (anuncios digitales) para promover el 1º de Noviembre, Día del Veganismo.</p>
<p>13. Infovegana</p> <p>Puntaje: 25</p> <p>Enlace: https://infovegana.com/todo-lo-que-debes-saber-sobre-el-calcio/</p> <p>Idioma: Español</p>	<p>Portal escrito por María y Sergio, una pareja apasionada por el veganismo y preocupados de que los veganos tengan fuentes de información confiables y actualizadas. Sus <i>podcasts</i> completos y precisos son compartidos en varios grupos de <i>Facebook</i>. En su sitio <i>web</i> también puedes encontrar recetas, artículos sobre el estilo de vida vegano, y noticias.</p>

<p>14. <i>Sociedade Vegetariana Brasileira</i></p> <p>Puntaje: 25</p> <p>Enlaces: https://www.svb.org.br/vegetarianismo1/mercado-vegetariano</p> <p>https://www.svb.org.br/2503-carta-resposta-a-revista-veja https://www.svb.org.br/2585-riscos-associados-ao-consumo-de-lacteos-fortalecem-mercado-vegano</p> <p>https://www.svb.org.br/2410-entrevista-dia-do-fisioculturista-felipe-garcia</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=9OLE1ee36HY&list=UUptCWT02uq6jXcJLEvRhr8g&index=52</p> <p>Idioma: Portugués</p>	<p>Si estás buscando información en portugués, ¡éste es el sitio adecuado para ti! La Sociedad Vegetariana Brasileña es una organización sin fines de lucro que promueve los beneficios éticos, sustentables, y a la salud, de las dietas veganas y vegetarianas. En este sitio puedes encontrar eventos, información científica, noticias, libros de cocina, y si estás en Brasil puedes participar en sus campañas. También puedes apoyarlos con una donación.</p>
<p>15. Alimmenta</p> <p>Puntaje: 24</p> <p>Enlace: https://www.dietistasnutricionistas.es/calcio-en-dietas-vegetarianas/</p> <p>Idioma: Español</p>	<p>Alimmenta es un portal de nutrición escrito por profesionales que comparten información científica sobre la dieta vegana. En este sitio hay recetas y artículos relacionados con la salud. Si quieres, también puede agendar una consulta en línea con un dietista que hable español.</p>
<p>16. Igualdad Animal</p> <p>Puntaje: 23</p> <p>Enlaces: https://descubrirelacomida.com/?fbclid=IwAR1hnDmhZOUhEGSDwh taUROep3jbiRA7zv_Lbkyu3MqUz ShCxpsPHcSqJNQ</p> <p>https://igualdadanimal.org/noticia/2017/05/03/2-imprescindibles-blogs-sobre-nutricion-vegetariana/</p> <p>Idioma: La información de calcio está en español, pero puedes encontrar otras secciones en portugués o inglés.</p>	<p>Igualdad Animal es una organización sin fines de lucro fundada en 2006. Aunque es bastante nueva comparada con otras organizaciones veganas y vegetarianas, está muy activa y ha recibido un premio por su impacto positivo. La información sobre calcio está en español, ¡pero puedes encontrar otros artículos en inglés y portugués!</p>

<p>17. <i>Alimentação Sem Carne</i> - Dr Eric Slywitch</p> <p>Puntaje: 23</p> <p>Enlace: https://www.youtube.com/watch?v=9OLE1ee36HY&list=UUptCWT02uq6jXcJLEvRhr8g&index=52</p> <p>Idioma: Portugués</p>	<p>Este canal de <i>YouTube</i> tiene una serie de videos cortos pero completos, sobre la dieta vegana en portugués. Fueron hechos por Eric Slywitch, un doctor y nutriólogo vegano especializado en la dieta vegana, junto con la Sociedad Vegetariana Brasileña. Sus videos son precisos y fáciles de seguir. Si no tienes mucho tiempo, ¡estos videos pueden ayudarte a aprender rápidamente todo lo que necesitas saber sobre el calcio!</p>
<p>18. Cultura Ambientalista</p> <p>Puntaje: 22</p> <p>Enlace: https://culturaambientalista.com/dietas-veganas/alimentos-veganos-con-calcio/</p> <p>Idioma: Español</p>	<p>Este sitio <i>web</i> pertenece a una revista en línea que promueve todo lo relacionado con la sustentabilidad y el medio ambiente. Su información sobre calcio también incluye un menú alto en calcio y un enlace a los videos de Ciencia Vegana (sitio <i>web</i> que pueden encontrar arriba).</p>
<p>19. Che Vegano</p> <p>Puntaje: 22</p> <p>Enlace: http://chevegano.org/cocina-con-maia/</p> <p>Idioma: Español</p>	<p>Organización argentina sin fines de lucro que organiza eventos y talleres sobre nutrición y técnicas veganas de cocina. También ofrece descuentos y rifas para promover el veganismo. Si quisieras sentirte más conectado con la naturaleza, en este sitio también puedes encontrar retiros de tres días para aprender más sobre hábitos saludables, la dieta vegana y técnicas de meditación, mientras estás rodeado por la naturaleza.</p>
<p>20. Comiendo con María</p> <p>Puntaje: 22</p> <p>Enlace: https://www.comiendoconmaria.com/curso/dieta-vegana/nutrientes-criticos/</p> <p>Idioma: Español</p>	<p>Si quisieras indagar más a fondo sobre todo lo relacionado con la dieta vegana, en este sitio puedes encontrar muchos cursos al respecto. El sitio <i>web</i> es dirigido por una nutrióloga que también ofrece consultas en línea.</p>
<p>21. Vegetarianos y veganos en República Dominicana</p> <p>Puntaje: 22</p> <p>Enlaces: https://www.facebook.com/vegetarianosderepublicadominicana https://www.facebook.com/vegetarianosderepublicadominicana/posts/781783931900229</p> <p>Idioma: Español</p>	<p>Grupo de <i>Facebook</i> de República Dominicana con un enlace a "Vegan.com" (incluido en la lista de los mejores sitios en inglés). Si eres de República Dominicana, ¡aquí puedes hallar más amigos veganos!</p>

En la siguiente tabla puedes encontrar sitios que no se incluyeron en la tabla superior, pero que te pueden ayudar a cuidar de tu salud ósea, ¡con su increíble variedad de recetas latinoamericanas! Ya que estos sitios *web* no especifican cuáles de sus recetas son altas en calcio, puedes revisar el

artículo sobre Alimentos Veganos Latinoamericanos y Altos en Calcio en vrg.org, para que puedas buscar ingredientes específicos y otras recetas, además de las que son mencionadas a continuación.

Otros Sitios Web con Recetas Veganas Latinoamericanas y Altas en Calcio

Nombre del sitio web	Recetas altas en calcio
<p>UVLA - Unión Vegetariana Latinoamericana</p> <p>Enlace: https://www.facebook.com/UnionVegLA</p> <p>Enlace dentro del grupo de Facebook: http://www.ivu.org/recipes/latinam/index.html</p> <p>Idioma: Español e inglés</p>	<p>Sopa de Frijoles Negros (<i>Black Bean Soup</i>), Tofu Gazpacho, Ensalada de Frijoles (<i>Bean Salad</i>), <i>Abobora Refogada</i>, y <i>Feijoada</i> de Verduras (<i>Vegetable Feijoada</i>). Nota: Para encontrar estas recetas es necesario que busques su nombre en inglés, ya que su sección en español contiene otras recetas altas en calcio.</p>
<p>La Guía Vegetariana</p> <p>Enlace: https://laguiaveg.com/recetario-vegano-gratis/</p> <p>Idioma: Español</p>	<p>Salsa Cremosa de Cilantro, Crema de Zanahoria, Sopa Mexicana de Tomate, Sopa de Brócoli, y Tacos. También hay otras recetas con tofu, frijoles, lentejas y garbanzos.</p>
<p>Vegetarianismo.net</p> <p>Enlace: https://vegetarianismo.net</p> <p>Idioma: Español</p>	<p>Arroz con Leche Vegetal, Ensalada de Garbanzos, y Lentejas con Arroz.</p>
<p>Paz Vegana</p> <p>Enlace: https://pazvegana.wordpress.com</p> <p>Idioma: Español</p>	<p>Tofu Revuelto, Sopa Mexicana de Tortilla, Tortillas de Maíz Morado, Arepas, y Empanadas de Algas Chilenas Cochayuyo.</p>
<p>Mundo Vegan</p> <p>Enlace: https://www.facebook.com/groups/2900602423303391</p> <p>Idioma: Español</p>	<p>Carne Vegetal de Lentejas, Guiso de Garbanzos, y Arroz con Frijoles Negros.</p>
<p>Vegaffinity</p> <p>Enlace: https://www.vegaffinity.com/comunidad/recetas-vegetarianas</p> <p>Idioma: Español</p>	<p>Sopa de Tortilla Mexicana Vegana, Sopa de Tofu y Calabaza, y Sopa de Garbanzos.</p>

<p>Sol Natural</p> <p>Enlace: https://solnatural.bio</p> <p>Idioma: Español</p>	<p>Quesadillas con <i>Cheddar</i> Vegano, Arepas, y Boniato con Lentejas Rojas.</p>
<p>HazteVeg</p> <p>Enlace: https://www.hazteveg.com</p> <p>Idioma: Español</p>	<p>Empanadas de Soya, Arepas, Arepas con Frijoles Negros, Bebida Peruana.</p>
<p>Unión Vegetariana Internacional</p> <p>Enlace: https://ivu.org/vegan-recipes-around-the-world.html</p> <p>Idioma: Inglés y español</p>	<p>Sopa de Frijoles, Tofu Gazpacho, Ensalada de Frijoles, <i>Abobora Refogada</i>, <i>Feijoada</i> de Vegetales.</p>
<p>Animal Libre</p> <p>Enlaces: https://animallibre.org/cual-es-la-solucion/recetas/</p> <p>Idioma: Español</p>	<p>Tofu Revuelto Estilo Mexicano, Frijoles Refritos, Pescado Frito con Calabaza, y Empanadas Salteñas.</p>
<p>Ana Vegana</p> <p>Enlaces: https://www.acueductodebucaramanga.com</p> <p>Idioma: Español</p>	<p>Fiambre Vegetariano, Gazpacho de Frutas, y Sopa de Verduras.</p>
<p>Sites.google.com/site/stopespecismo</p> <p>Enlace: https://sites.google.com/site/stopespecismo/dieta-vegana</p> <p>Idioma: Español</p>	<p>Queso Vegano (hecho con semillas), Tlacoyos, Gorditas, Enchiladas, Flautas de Plátano Macho, Champurrado de Guayaba, Huaraches (todos estos platillos están hechos con harina de maíz nixtamalizado, un proceso que enriquece el maíz con calcio), Molcajete de Carnes Veganas, Molotes, y Chiles Rellenos con Queso Vegano.</p>
<p>Mi mero mole</p> <p>Enlace: https://mmmole.com/que-es-el-veganismo/</p> <p>Idioma: Español</p>	<p>Albóndigas de Tofu en Salsa de Chipotle, Chilaquiles, Enchiladas, Flautas, Estofado de Camote, Tacos de Calabaza, Tacos de Kale, y Tacos de Garbanzo.</p> <p>¡Este sitio incluye una increíble variedad de recetas latinas!</p>
<p>Vegissima</p> <p>Enlace: https://veggissima.com</p> <p>Idioma: Español</p>	<p>Sin Huevos Revueltos (vegano), Ensalada de Garbanzos y Aguacate, Ensalada de Nopales, Enfrijoladas, y Tostadas.</p>

<p>Comer vegano</p> <p>Enlace: https://www.comervegano.mx</p> <p>Grupo de <i>Facebook</i>: https://www.facebook.com/ComerVegano</p> <p>Idioma: Español</p>	<p>Quesadillas de Tofu, Huevos al Abañil, Chilaquiles, Sopa de Frijoles, y Tacos de Tinga (un estilo de cocinar con chiles y cebolla).</p> <p>¡Éste es uno de mis sitios favoritos! Sus recetas son muy fáciles, además de que está activo cada semana con nuevas recetas. También puedes echarle un vistazo a su grupo de Facebook.</p>
<p>Veganos de Guatemala VDG</p> <p>Enlace: https://www.facebook.com/VeganosGuatemala</p> <p>Idioma: Español</p>	<p>Estofado de Garbanzo y Salchicha (vegano), Sopa de Lentejas Clásica, y Fajitas con Frijoles y Tofu.</p>
<p>Yolihuani <i>Vegan</i></p> <p>Enlaces: https://www.facebook.com/yolihuanevegan</p> <p>Idioma: Español</p>	<p>Ensalada de Lentejas, Ensalada de Garbanzos, y Tostadas.</p>
<p>Vida Vegana</p> <p>Enlace: https://vidavegana.mx/</p> <p><i>Facebook</i>: https://www.facebook.com/vidavegana1</p> <p>Idioma: Español</p>	<p>Botanas veganas saludables: Tacos Dorados, Tlacoyos Sabrosos, y Nachos Machos, ¡entre muchas otras recetas!</p>

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. La investigación para realizar este artículo fue realizada en 2020.

Referencias

1. Mangels AR. Bone nutrients for vegetarians. *Am J Clin Nutr.* 2014;100(Suppl. 1). doi:10.3945/ajcn.113.071423

El contenido de este artículo, nuestro sitio *web* y el resto de nuestras publicaciones, incluido el Vegetarian Journal, no están destinados a proporcionar asesoramiento médico personal. Se debe 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.

Vaya a https://www.vrg.org/nutshell/information_in_Spanish.htm para artículos relacionados en Español.

Para más información, visite www.vrg.org