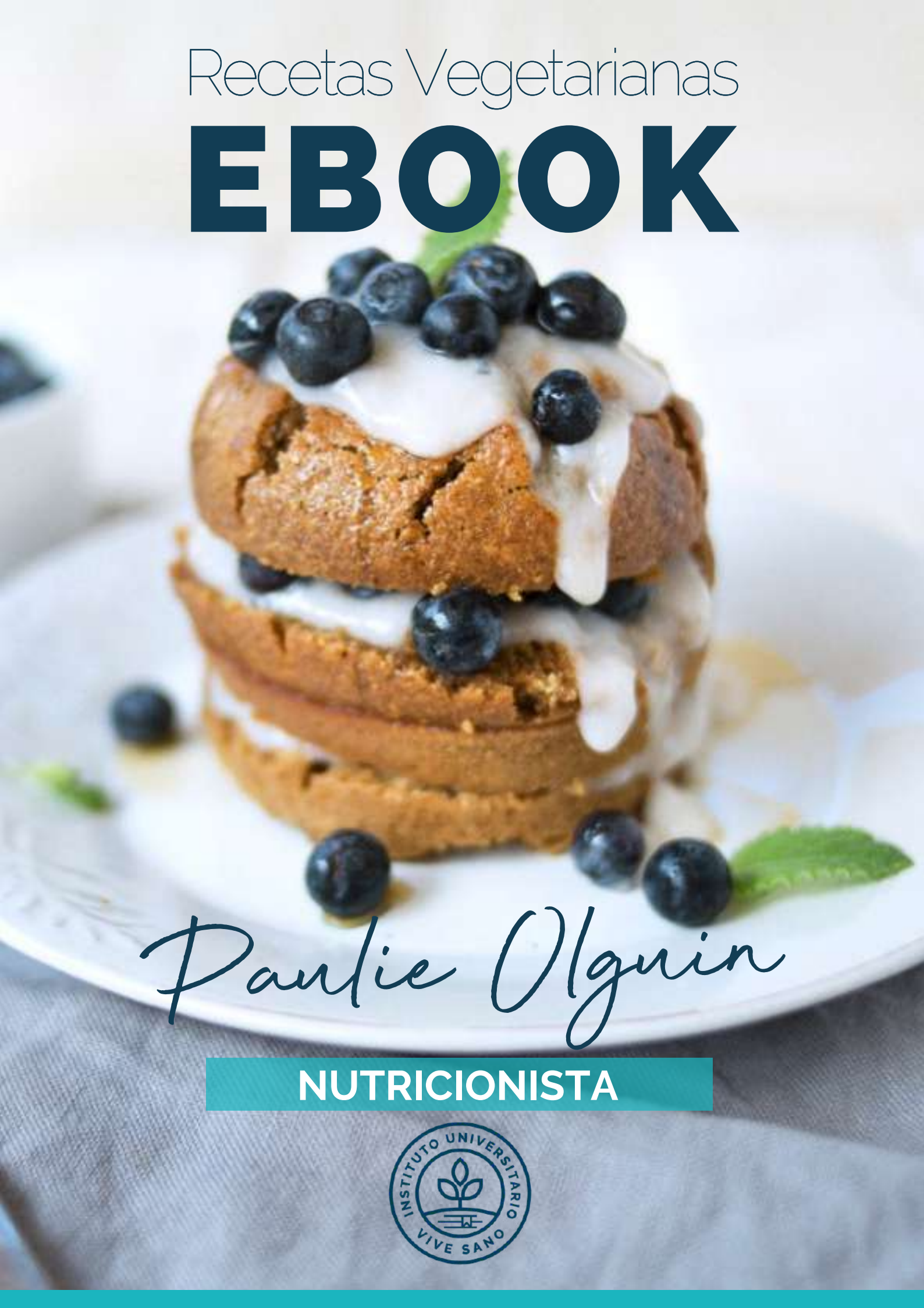
Recetas Vegetarianas

# EBOOK



*Paulie Olguin*

**NUTRICIONISTA**

INSTITUTO UNIVERSITARIO VIVE SANO

Inscripción Registro de Propiedad Intelectual N° OD 11287884 0 BR

Todos los derechos reservados. Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del copyright, bajos las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía, medio electrónico, mecánico, grabaciones y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o prestamos públicos.

Dirección General: Carlos Ramos Urrea.
Dirección Editorial: Nicole Salinas Oyarzún.

© Instituto Universitario Vive Sano. São Paulo, Brasil.
**Contacto: +55 11 99961-6716.**
asistenciaestudiantil@vivesanobrasil.org
www.vivesanobrasil.org.
Primera Edición, Mayo 2020.
Volumen I
**ISBN: 978-65-00-03203-1**

Diseño y Diagramación de Interior y Portada en Chile por:
Bastian Escudero Hernández.
Fotografías en Chile por: Paulie Olguin Zamora.

INSTITUTO UNIVERSITARIO
VIVE SANO

# Índice


Colaboradores. 5
Presentación. 8
Introducción. 9
Prologo. 10


## Recetas Dulces.


Galletitas de naranja. 13
Galletas de café y sésamo. 15
Galletitas saludables. 17
Galletitas con chips de coco. 19
Galletas de avena casera. 21
Galletas de avena y maní. 23
Galletas de avena y maní veganas. 25
Galletas de coco chips. 27
Banana bread. 29
Banana bread 2.0. 31
Budín de mango vegano. 33
Muffins de manzana canela. 35
Queque sanito de coco y arándanos. 37
Carrot cake. 39
Brownie vegano sin gluten goloso. 41
Queque sanito de coco y frambuesas. 43
Cake de quínoa, plátano y nueces. 45
Budín de limón vegano. 47
Snickers saludables. 49
Rolls de canela. 51
Mini cheesecake de limón. 53
Barritas de granola. 55
Alfajores saludables de chocolate. 57


## Recetas Saladas.


Quiche de espinacas, champiñones y tomate. 60
Galette de verduras mixtas. 62
Pan rápido sin levadura. 64
Croquetas veganas de legumbres. 66
Tortilla de verduras. 68
Hamburguesa de quínoa y cranberries. 70
Nuggets veganos. 72
Ensalada de peras caramelizadas y lentejas. 74
Pastelito de choclo. 76
Papas rusticas. 78
Alioli vegana. 80
Garbanzos crocantes. 82
Ñoquis de papa camote. 84
Boloñesa vegana de lentejas o soya. 86
Ensalada veggie fresca. 88
Ensalada feliz con fermentos. 90
Noodles de verduras y maní. 92

Beneficios nutricionales. 94
Batch coocking. 99
Consejos nutricionales para vegetarinos. 101
Agradecimientos... 106
Bibliografía. 108

# Colaboradores

*autores*

**Paulie Olguin Zamora.**
Nutricionista Dietista, Universidad Santo Tomas, Chile.
Especialista en Cambios de Hábitos.
Especialista en Alimentación Vegetariana y Vegana.
Cocinera Saludable, Bloggera e Influencer.

**Nicole Salinas Oyarzún.**
Encargada Productora Editorial, Instituto Universitario Vive Sano.
Nutricionista, Universidad Andrés Bello, Chile.
Certificación Internacional en Nutrición Clínica Pediátrica y del Adulto, Instituto Universitario Vive Sano, Brasil.
Certificación Internacional en Lactancia Materna y Alimentación Complementaria, Instituto Universitario Vive Sano, Brasil.
(c) Consejera en Lactancia Materna, Comunidad de la Leche, Chile.

# Colaboradores

*autores*

**Bastian Escudero Hernández.**
Brand Manager, Instituto Universitario Vive Sano.
Estudiante de Nutrición y Dietética, Universidad Andrés Bello,Chile.
Diplomado Business Creation, Universidad Andrés Bello, Chile.
(c) Programa The Power MBA, Business Expert- Administración y Dirección de Empresas, Chile.

**Franco Muñoz Ávila.**
Editor de Producción Editorial.
Estudiante de Nutrición y Dietética, Universidad Andrés Bello, Chile.
Certificación Internacional de Nutrición Sobre Fertilidad y Regulación Hormonal, Instituto Universitario Vive Sano, Brasil.
Certificación Internacional de Nutrición en Geriatría, Instituto Universitario Vive Sano, Brasil.
Certificación Internacional de Docente Colaborador Nutrición en Geriatría, Instituto Universitario Vive Sano, Brasil.
Certificación Internacional de Nutrición Clínica Pediátrica y del Adulto, Instituto Universitario Vive Sano, Brasil.

# Colaboradores
## *editores*

**Carlos Ramos Urrea**
Director Instituto Universitario Vive Sano.
Licenciado en Nutrición y Dietética, Universidad de los Andes, Venezuela.
Diplomado en Farmacología Clínica, Universidad de los Andes, Venezuela.
Especialista en Nutrición Clínica, Universidad de los Andes, Venezuela.
Especialista en Nutrición Aplicada al Ejercicio Físico, Universidad de São Paulo, Brasil.
Especialista en Fisiología del Ejercicio, Universidad Federal de São Paulo, Brasil.
PhD. en Fisiología, Universidad Federal de São Paulo, Brasil.

**Camilo Aburto Damiano**
Coordinador Académico, Instituto Universitario Vive Sano.
Nutricionista, Universidad Andrés Bello, Chile.
Diplomado en Docencia Universitaria, Universidad Andrés Bello, Chile.
Magíster en Alimentos Funcionales, Universidad del Atlántico, España.
Docente de la Escuela de Nutrición y Dietética, Universidad Andrés Bello, Chile.
Conferencista en Áreas Disciplinares y de Gestión Académica.

**Yovanna Mendoza Hernández**
Coordinadora Técnica, Instituto Universitario Vive Sano.
Abogada, Universidad de los Andes, Venezuela.
Diplomado en Ciencias Gerenciales Aplicadas a la Farmacología, Universidad de los Andes, Venezuela.
Diplomado en Administración en Servicios de Salud Estética, Universidad de los Andes, Venezuela.
Diplomado en Formación de Emprendedores Para Tecnología e Informática en Salud, Universidad Federal de São Paulo, Brasil.
Máster in Business Administration (MBA) en Negocios, Universidad de São Paulo, Brasil

# Presentación

Ebook recetario de alimentación vegetariana

El Instituto Universitario Vive Sano busca siempre ser un motor de iniciativa en la integración y fomento de herramientas educativas y metodológicas, que puedan facilitar a los profesionales Nutricionistas de todo el mundo, con la entrega de novedades en calidad de atención en las diferentes áreas que se desempeñan, teniendo siempre como objetivo principal la transmisión de información de calidad, basado en evidencia científica de alto impacto, conservando persistentemente la universalidad y accesibilidad de la información.

Debido a la importancia y masificación que ha adquirido la alimentación vegetariana en el siglo XXI, es fundamental transferir permanentemente nuevos conocimientos bajo una perspectiva integral, con la finalidad de prescribir adecuada y responsablemente la alimentación en las personas, a través de herramientas de innovación.

Bajo este propósito es que nace la iniciativa de la materialización de un Ebook de vegetarianismo, el cual integra una amplia variedad de recetas e información relevante hacia los profesionales nutricionistas interesados en abordar el área, como a la gran cantidad de personas que hoy ya están optando por una alimentación y estilo de vida vegetariana.

Este documento es fruto de un gran trabajo realizado por colaboradores que conforman el equipo del Instituto Universitario Vive Sano en conjunto con la Nutricionista Paulie Olguin, especialista en alimentación vegetariana y vegana.

**Carlos Ramos Urrea**
Director

**Yovanna Mendoza Hernández**
Coordinación Técnica

**Camilo Aburto Damiano**
Coordinador Académico

# Introducción

La alimentación vegetariana ha tomado gran énfasis en la nutrición, esta ha sido discutida desde tiempos remotos y actualmente ha ido adquiriendo un protagonismo importante en la dieta de las personas. La alimentación, se ha estudiado no solo desde el área de las ciencias exactas, sino que también se ha relacionado con el comportamiento humano y la escala de valores, el cual logra determinar la identidad de las personas, lo que aspiran y desean como alimentación. Esto, ha logrado que se posicione en la sociedad occidental como una cultura con importantes bases ideológicas, bajo el alero del respeto hacia los demás seres vivos.

Pese a los grandes avances en materia de investigación y el aumento del interés de las personas por optar a una alimentación vegetariana, aun no existen datos que permitan conocer el real conocimiento de los pacientes vegetarianos que tienen respecto a su alimentación, pudiendo caer en carencias importantes en relación con los macro y micronutrientes de estos mismos. Por esta razón, es importante dar paso en la entrega de protocolos e información para sustentar de manera responsable esta alimentación durante todo el ciclo vital.

Aunque las dietas vegetarianas y veganas son saludables, al parecer la recomendación en embarazadas, lactantes, niños y adolescentes va a depender de varios factores a considerar, ya sea por: ingresos familiares, educación materna, disponibilidad y acceso a los alimentos, con el fin de asegurar cubrir los nutrientes críticos. Las dietas vegetarianas y veganas para adolescentes, adultos y adultos mayores confieren más beneficios que riesgos. En los adolescentes y adultos mayores, una dieta vegetariana puede ser más fácil de conllevar y de presentar un menor riesgo de deficiencias. Así mismo, la alimentación vegetariana soporta importantes beneficios como es la reducción de riesgo de obesidad y de enfermedades crónicas.

Existen diversas instituciones especializadas en nutrición que consideran que una alimentación vegetariana o vegana adecuadamente planificada es saludable y adecuada para todo grupo etario. En base a esto, es sustancial el avance en diseño e implementación de políticas actualizadas y representativas para la población vegetariana.

Como último, el rol del Nutricionista es fundamental en la realización de una correcta valoración del estado nutricional que permita mejorar y/o mantener un óptimo estado de salud, a lo largo de todo el ciclo vital. Sin olvidar que el acto alimentario debe darse en un marco de respeto y adecuación al contexto social, económico y cultural del individuo y/o población.

# Prólogo.

Paulie Olguin

Nutricionista

# Prólogo.

Mi proceso hacia el camino saludable ha sido largo, creo que mucho antes de estudiar nutrición, nace en mí el amor por la cocina.

Me apasiona cocinar, crear, compartir recetas, transmitir a las personas exquisitos sabores y lindas presentaciones. Entonces ahí nace mi trabajo en redes sociales.

Hace nueve años soy vegetariana, mis incentivos para modificar mi alimentación nacen por querer consumir comidas naturales y más reales, el tener que cocinar y cuidar a mis hermanos menores, el respeto por los animales y al medio ambiente, sin lugar a duda fueron mis mayores motivaciones para decidir hacer este giro en mi alimentación.

Desde entonces comencé a disfrutar más la comida y a que mi alimentación fuera más real y natural.

Han pasado los años y mi convicción por este tipo de alimentación sigue intacta, sin embargo, mi motivación y objetivos han cambiado. Faltaba plasmar mi aprendizaje en un libro.

Esta oportunidad llegó, junto al Instituto Universitario Vive Sano y a su tremendo equipo, hemos creado con mucha dedicación, amor y detalles, este libro que hoy tienes en tus manos. Seleccioné recetas que estoy segura te servirán no solo a ti, sino también tu familia y pacientes, ya que querrás compartirlas. Cada receta y fotografías de este Ebook fueron realizadas por mí. Atrévete a realizarlas.

Este libro está dedicado a todos los estudiantes que forman parte del Instituto Universitario Vive Sano, espero sea el inicio para seguir cumpliendo sueños, nunca creas que es suficiente, sigue creciendo.

Disfruta nuestro Ebook.

**Nta. Paulie Olguin.**

**Especialista en alimentación vegetariana y vegana.**

# Recetas *dulces*

# Galletitas de naranja

#1

INSTITUTO UNIVERSITARIO VIVE SANO

# Galletitas de naranja

Gluten free

**Rinde 15 unidades.**

## Ingredientes.

- ¼ taza de mantequilla de almendras.
- ¼ taza de azúcar de coco.
- 1 huevo.
- ¼ taza de jugo de naranja.
- Ralladura de 1 naranja.
- 1 ¼ taza de harina de almendras.
- 1 taza de coco rallado.
- ½ cucharadita de bicarbonato de sodio.
- Pizca de sal.
- ¼ taza de harina de coco.

## Preparación.

- Precalentar el horno a 170°C.
- Preparar una bandeja de horno con placa de silicona o papel mantequilla.
- En un bowl grande colocar la mantequilla de almendras, el huevo, mezclar bien.
- Luego, añadir el jugo de naranja, los ingredientes secos hasta formar una masa firme.
- Con una cuchara sacar mezcla y dar forma de galletas con las manos.
- Hornear por 12 minutos aproximadamente y listo.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL.

**Porción: 1 unidad. (40 g)**
**Porciones por preparación: 15 aproximadamente.**

| | 1 porción |
|---|---|
| **Energía (kcal)** | **190** |
| **Proteínas (g)** | **6,4** |
| **Grasa total (g)** | **14** |
| Grasa saturada (g) | **3,9** |
| Grasa poliinsaturada (g) | **1** |
| Grasa monoinsaturada (g) | **2,4** |
| **Carbohidratos (g)** | **10,9** |
| Hierro (mg) | **1** |
| Calcio (mg) | **76,3** |
| Vitamina C (mg) | **1,8** |

## Aporte nutricional total de la receta.

| Calorías (kcal) | Proteínas (g) | CHO (g) | Lípidos (g) |
|---|---|---|---|
| **2857** | **95,5** | **163** | **209,6** |