

# Bootcamp Semilla Vegana

**Aprende a Comer Vegetal desde Cero**

5 días intensivos para transformar tu alimentación con clases  
en video, retos diarios y guías prácticas





# BIENVENIDOS AL BOOTCAMP SEMILLA VEGANA

**En estos 5 días vas a conseguir:**

- ✓ **Bases sólidas para comer vegetal de forma saludable**
- ✓ **Conocimiento con base científica**
- ✓ **Tips prácticos desde el primer día**



**LO QUE VAS A APRENDER MARCARÁ UN  
ANTES Y UN DESPUÉS EN CÓMO  
ENTIENDES LA ALIMENTACIÓN VEGETAL.**

**Será el empujón que muchos necesitan para dar el  
primer paso:**

- ✨ Con seguridad**
- ✨ Bien acompañados**
- ✨ Practicando, no solo teoría**



# LO QUE VIENE DESPUÉS

Si después de estos 5 días quieres profundizar y expandir tu conocimiento, te mostraré cómo hacerlo al final del bootcamp.





# CONTENIDO

- 1 Por qué lo vegetal es la mejor base para tu salud
- 2 Errores más comunes al empezar
- 3 Hierro, calcio, omega 3 y más (sin carencias)
- 4 Crea el plato vegano perfecto
- 5 Cómo mantener este estilo de vida sin perder la motivación





# ANTES DE HABLAR DE ALIMENTACIÓN VEGETAL, ACLAREMOS:

## Veganismo ≠ Plant Based

- Veganismo → Movimiento ético, social y político.
- Alimentación plant-based → Decisión de comer 100% vegetal (por salud, gustos o medioambiente).

**‘Evitar siempre que sea posible y practicable el sufrimiento y explotación animal’**





# ACCIONES PRÁCTICAS

- Lo más importante: alimentación diaria
- Además: cosmética, ropa, limpieza, suplementos

Pequeñas decisiones sumadas = gran impacto.





# EL MOVIMIENTO CRECE

📊 En Europa:

- +3% de la población es 100% vegetal
- +30% flexitarianos (animales solo ocasionalmente)
- Cada vez más personas descubren los beneficios y la verdad sobre la industria cárnica.





# IMPACTO DEL BOOTCAMP



- Aquí vas a obtener la información necesaria para dar el paso definitivo.
- Vas a aprender a como llevar la alimentación vegetal de por vida
- Vas a tener una comunidad que te acompañe
- Vas a solucionar muchas dudas



# NUTRICIÓN: LA BASE PARA MEJOR CALIDAD DE VIDA (Y LONGEVIDAD)

Solo hay un tipo de alimentación que te puede dar una mejor calidad de vida (prevenir y reducir enfermedades), y mayor esperanza de vida (vivir más años), a un coste razonable es:

**La alimentación vegetal integral**



**¿Qué significa vegetal integral?**





# VEGETAL INTEGRAL VS PROCESADO

✓ Quinoa, arroz integral → vegetales integrales





# VEGETAL INTEGRAL VS PROCESADO

✗ Arroz blanco, pan blanco, aceite → refinados





# ¿POR QUÉ INTEGRALES?

+FIBRA + MINERALES + PROTEINA + ANTIOXIDANTES

La fibra:

- Regula glucosa
- Alimenta microbiota
- Previene cáncer de colon
- Aumenta saciedad
- Reduce inflamación





# SIN COLESTEROL NI GRASAS TRANS

- Solo los animales contienen colesterol.
- El cuerpo ya produce lo que necesita.
- No hay cantidad segura en la dieta.

Mayor consumo → mayor riesgo cardiovascular.





# CONCLUSIÓN

- Una dieta vegetal integral es:
- ☒ Sin colesterol ni grasas trans
- ☒ Rica en fibra
- ☒ Cargada de antioxidantes
- La mejor base para tu salud, el planeta y los animales.





# ENFERMEDADES QUE MEJORA

1. Enfermedades cardiovasculares ❤️
2. Diabetes tipo 2 💉
3. Síndrome de intestino irritable 🦠
4. Colesterol alto 🧠
5. Osteoporosis 🦴
6. Obesidad 🍔
7. Cáncer de colon 🧬
8. Fatiga crónica 😴
9. Problemas digestivos 🌬️
10. Problemas de piel 🧑♀️



# HOY HEMOS VISTO

- ✓ Qué es veganismo y qué es alimentación vegetal
- ✓ Impacto en animales, planeta y salud
- ✓ Vegetales integrales: fibra y antioxidantes
- ✓ Enfermedades que se previenen y tratan





# LO QUE VIENE MAÑANA

Clase 2 → Nutrientes clave

💪 Proteína

✗ Errores comunes al empezar

⚠ Riesgos de déficits y desequilibrios y cómo se solucionan





# RETO DEL DÍA

- 👉 Escribe en la comunidad:
  - ¿Por qué quieres llevar una alimentación vegetal?
  - ¿Qué dificultades tienes?
- 🕒 A las 18h (España) abrimos el chat durante 3h para compartir.







# GRACIAS

PROGRAMA VEGANO EXPERTO  
RUTH MEDINA