

Bootcamp Semilla Vegana

CLASE N.2

BIENVENIDA AL DÍA 2 DEL BOOTCAMP SEMILLA VEGANA

📌 Ayer vimos por qué una alimentación vegetal es la mejor base para tu salud.

💡 Hoy comenzamos con una verdad incómoda: Comer vegetal no siempre es sinónimo de salud si no lo haces bien y te desvelaré los errores más comunes que veo en consulta.

EL ENTUSIASMO + FALTA DE INFORMACIÓN

➔ Puede llevar a:

- Cansancio
- Hambre constante
- Carencias nutricionales
- Desequilibrios hormonales
- Amenorrea
- Pérdida/aumento de peso
- Frustración y abandono

ERROR 1

QUITAR ALIMENTOS SIN 'SUSTITUIRLOS'

✗ Dejas carne, pescado, lácteos

➡ Pero no añades suficiente proteína ni calorías

✓ Solución:

Tener la información necesaria y entender tus necesidades de calorías y nutrientes (cada persona es diferente).

2) COMER MENOS CALORÍAS

✗ Error común: reducir calorías sin control

🌿 Los alimentos vegetales son muy saciantes → comes menos sin darte cuenta

⚠ Riesgo: pérdida de peso no deseada y masa muscular

Solución:

✓ Asegúrate de incluir suficiente energía en cada comida

✓ Usa desayunos y platos completos que te mantengan saciado hasta la siguiente comida

✓ Usa apps cómo Cronometer o nuestra herramienta

3) ABUSAR DE ULTRAPROCESADOS VEGANOS

✗ Hamburguesas, salchichas, quesos veganos cada día (o incluso hummus del súper, gazpacho, algunas bebidas...)

➡ Exceso de sodio, azúcar, grasas saturadas y pocos nutrientes

✓ Solución:

Base de la dieta = alimentos reales

(legumbres, cereales, frutas, verduras)

→ Ultraprocesados = uso ocasional p nulo

IGNORAR SUPLEMENTACIÓN BÁSICA

✗ “Me siento bien, no necesito nada”

➡ Déficit silencioso de B12 → anemia, problemas neurológicos

✓ Solución:

Desde el inicio: suplemento de B12

(Día 4 veremos todos los suplementos básicos)

LO QUE VIENE MAÑANA

- 📌 La gran duda: ¿y la proteína?
- Cuánta necesitas
- De dónde sacarla
- Cómo incluirla sin complicarte



RETO DEL DÍA

Escribe en la comunidad cuál error crees que estás o has cometido durante tu transición hacia una alimentación 100% vegetal, o que es lo que más te está costando implementar.





GRACIAS

PROGRAMA VEGANO EXPERTO
RUTH MEDINA