

Bootcamp Semilla Vegana

CLASE N.4

BIENVENIDA AL DÍA 4 DEL BOOTCAMP SEMILLA VEGANA

📌 Ayer vimos cómo cubrir tus necesidades de proteína de forma fácil.

💡 Hoy hablaremos de algunos de los nutrientes más controvertidos.

LO QUE VERÁS HOY

- ✓ Errores más comunes al empezar
- ✓ Cómo cubrir hierro, calcio, omega-3 y yodo
- ⚠ Recuerda: cada persona es diferente → esto son bases generales

EL HIERRO

El transporte público del oxígeno 🚌

Si falta → cansancio, baja concentración, caída de pelo.

🔑 Fuentes top:

Legumbres: lentejas, garbanzos, alubias, tofu, tempeh, semillas de calabaza, sésamo, frutos secos...

💡 Truco de oro: acompaña con vitamina C → mejor absorción

❌ Evita: café, té, vino, chocolate en la comida (-60 % absorción)

📌 Necesidades:

👤 ~8 mg/día | 👩 16–18 mg/día (más si reglas abundantes)

🦴 CALCIO – MÁS ALLÁ DE LA LECHE

🔑 Fuentes vegetales top:

- Tofu con sales de calcio (LIDL ✓)
- Legumbres (soja top)
- Bebidas vegetales enriquecidas
- Sésamo/tahini, almendras
- Brócoli, kale, col rizada

✨ Extra: el calcio vegetal trae fibra y antioxidantes → sin grasas saturadas ni hormonas.

OMEGA-3 – LA GRASA OLVIDADA

Lubricante de tu cerebro y hormonas.

 Fuentes top:

- Semillas de lino (molidas)
- Chía
- Nueces
- Cáñamo

 1-2 cucharadas/día de lino o chía → cubres necesidades.

 Casos especiales: embarazo, lactancia, inflamación → consulta si suplementar.

YODO – CLAVE PARA LA TIROIDES

🔑 Fuentes principales:

- Sal yodada (la más práctica)
- Algas nori, wakame, kombu (no muy recomendable...)

⚖️ Demasiadas algas → exceso de yodo → problemas de tiroides.

✅ Con sal yodada diaria → necesidades cubiertas.
Si no tomas sal, hay que suplementar.

ACLARACIÓN:

No se trata de obsesionarse.

Se trata de conocer las fuente principales de cada nutriente y usar el sentido común, hasta que se vuelva automático.

Al igual que nos acosumbran desde pequeños a comer ciertos alimentos, ahora nos tenemos que acostumbrar a incluir otros.

Comer 100% vegetal = salud, energía, futuro.



LO QUE VIENE MAÑANA

- Aprenderás a cómo crear platos completos y nutritivos sin contar nutrientes.
- Los suplementos recomendados, y cuales no.
- Armaremos juntos un día de menú 100% vegetal y completo



RETO DEL DÍA ¡PASA A LA ACCIÓN!

Consume a lo largo del día al menos 1 alimento rico en hierro, 1 rico en calcio, 1 rico en omega 3, y 1 rico en yodo (sal yodada), haz una foto a estos alimentos y compartelos en la comunidad.





GRACIAS

PROGRAMA VEGANO EXPERTO
RUTH MEDINA