

# TOP 10 MEAT SUBSTITUTES

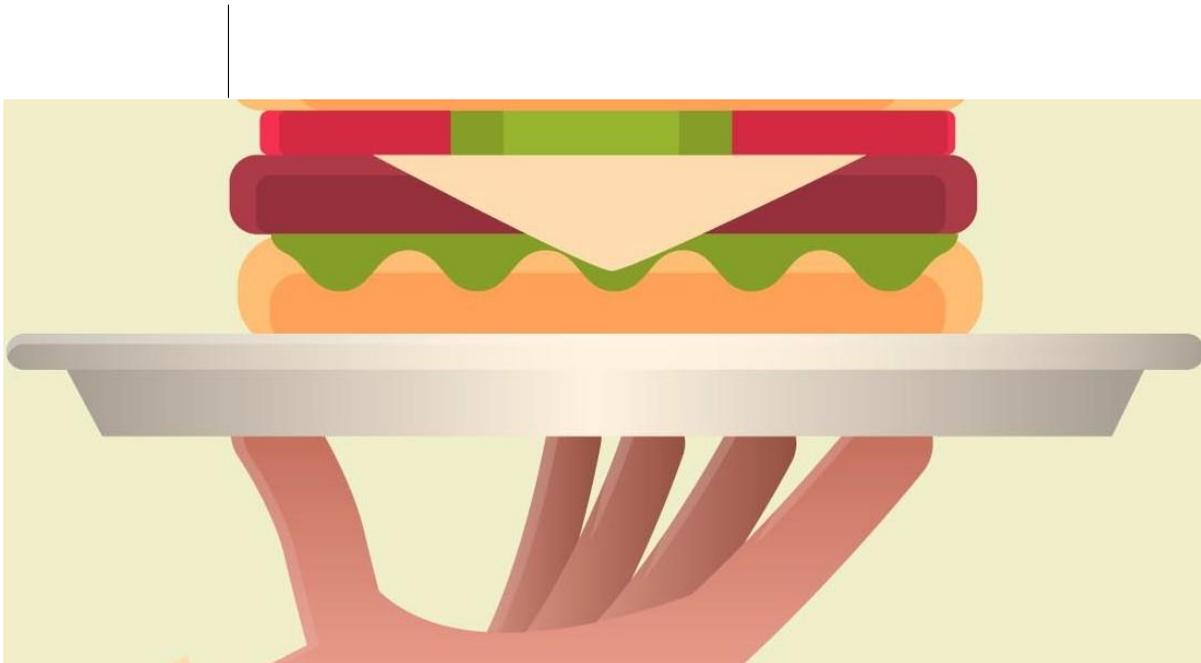
DESCUBRA LOS MEJORES SUSTITUTOS

SALUDABLES

SIGUEN

APORTANDO

QUE NECESITA.



**Copyright ©** Todos los derechos reservados en todo el mundo.

**SUS DERECHOS:** Este libro está restringido a su uso personal. No incluye ningún otro derecho.

**AVISO LEGAL:** Este libro está protegido por la ley internacional de derechos de autor y no puede ser copiado, reproducido, regalado o utilizado para crear obras derivadas sin el permiso expreso del editor. El editor conserva todos los derechos de autor de este libro.

El autor ha hecho todos los esfuerzos razonables para ser lo más preciso y completo posible en la creación de este libro y para asegurar que la información proporcionada esté libre de errores; sin embargo, el autor/editor/revendedor no asume ninguna responsabilidad por errores, omisiones o interpretaciones contrarias del tema aquí tratado y no garantiza ni representa en ningún momento que el contenido sea preciso debido a la naturaleza rápidamente cambiante de Internet.

Cualquier desprecio que se perciba hacia personas, pueblos u organizaciones concretas no es intencionado.

El propósito de este libro es educar, y no hay garantías de ingresos, ventas o resultados implícitos. Por lo tanto, el editor/autor/revendedor no se hace responsable de los malos resultados que usted pueda obtener al aplicar las técnicas o al seguir las directrices establecidas en este libro.

Todos los nombres de productos, sitios web y empresas mencionados en este informe son marcas comerciales o derechos de autor de sus respectivos propietarios. El autor/editor/revendedor no está asociado o afiliado a ellos de ninguna manera. Los productos, sitios web y nombres de empresas mencionados tampoco patrocinan, avalan ni aprueban este producto.

**DIVULGACIÓN DE LA COMPENSACIÓN:** A menos que se indique expresamente lo contrario, debe asumir que los enlaces contenidos en este libro pueden ser enlaces de afiliados, y el autor/editor/revendedor ganará una comisión si hace clic en ellos y compra el producto/servicio mencionado en este libro. Sin embargo, el autor/editor/revendedor se exime de cualquier responsabilidad que pueda resultar de su participación en cualquiera de estos sitios web/productos. Debe actuar con la debida diligencia antes de comprar los productos o servicios mencionados.

Esto constituye el acuerdo de licencia completo. Cualquier disputa o término no discutido en este acuerdo queda a discreción del editor.

# Índice de contenidos

Introducción.....	5
Sustituto de la carne #1: Tofu .....	9
Sustituto de la carne #2: TVP.....	13
Sustituto de la carne #3: Tempeh .....	15
Sustituto de la carne #4: Seitán .....	18
Sustituto de la carne #5: Proteína de lupino .....	21
Sustituto de la carne #6: Copos de avena .....	24
Sustituto de la carne #7: Frijoles negros .....	26
Sustituto de la carne #8: Garbanzos .....	28
Sustituto de la carne #9: Proteína de guisante.....	30
Sustituto de la carne #10: Jackfruit .....	32
Principales marcas de sustitución .....	34
Conclusión.....	37
Recursos .....	39



# Introducción

Cada año, más personas se replantean la cantidad de carne que consumen y optan por introducir en su dieta sustitutos saludables de la carne.

De hecho, *Persistence Market Research* afirma que el sector mundial de las proteínas de origen vegetal podría alcanzar los 16.300 millones de dólares en el año 2026, si sigue creciendo a este ritmo.

Hay varias razones para ello:

Con los precios de la carne por las nubes, y la ciencia que indica que consumir un alto nivel de carne puede ser en realidad poco saludable, más personas están eligiendo una dieta sin carne.

Además, con los enormes "ranchos" de carne produciendo cantidades masivas de metano y agotando los recursos que podrían utilizarse para el consumo humano - es sólo otra razón por la que la gente está echando un vistazo a los sustitutos de la carne para sus necesidades dietéticas.

Sin embargo, si está considerando eliminar la carne de su dieta, debe tener en cuenta que debe asegurarse de seguir recibiendo suficientes proteínas en su dieta para mantenerse sano. La proteína es tan importante como las vitaminas, los carbohidratos y el ejercicio regular cuando se trata de su salud en general.

Las proteínas ayudan a construir y reparar tejidos corporales como los huesos, la sangre, la piel y los músculos. Las proteínas también ayudan a aumentar la masa muscular y la fuerza en general. Además, ayudan a aumentar el metabolismo para que puedas quemar más grasa.

Un estudio científico demostró incluso que una dieta rica en proteínas ayudaba a reducir la presión arterial, el colesterol "malo"

y los triglicéridos. Proteína

también le ayuda a sentirse más lleno con menos comida, lo que es estupendo para mantener o perder peso.

Para ayudarte a empezar, a lo largo de este informe especial veremos algunos de los principales sustitutos de la carne.

### **Nota importante antes de empezar:**

Cuando elijas un producto sin carne, comprueba cuidadosamente los ingredientes y la etiqueta nutricional. Asegúrate de que no está cargado de grasas poco saludables y sal, o de que está excesivamente procesado.

Fíjate también en el número de ingredientes: cuantos más haya, más procesado está el producto. Fíjate también en el sodio y el azúcar añadido (el azúcar de la fruta es una forma natural que es mejor para ti).

No todos los productos contienen suficientes proteínas para satisfacer la cantidad diaria recomendada, por lo que hay que leer siempre las etiquetas. Algunas carnes

Los sustitutos contienen vitaminas y nutrientes añadidos que pueden faltar en una dieta vegetariana típica, como el hierro, el zinc y la vitamina B12.

De hecho, sólo unos pocos alimentos vegetales contienen los nueve aminoácidos esenciales necesarios. Son las llamadas **proteínas completas**.

La soja, el trigo sarraceno y la quinoa están entre las pocas plantas que son proteínas completas, así que asegúrate de comer una variedad de alimentos vegetales para obtener todos los aminoácidos esenciales.

Hoy veremos los diez mejores sustitutos de la carne, así como algunos datos nutricionales que debes conocer.

¡Comencemos!

# Sustituto de la carne #1: Tofu

La mayoría de los sustitutos de la carne suelen estar hechos de legumbres como la soja o los guisantes, verduras y cereales. Estas plantas producen casi la misma cantidad de proteínas que el cuerpo necesita y pueden combinarse para igualar la cantidad que se obtendría comiendo carne.

El tofu es el sustituto clásico y más conocido de la carne. Se elabora a partir de la soja y se utiliza en Asia desde hace siglos como una fuente de proteínas dietéticas barata y saludable.

También es bajo en calorías y absorbe fácilmente los aromas y sabores de las especias y adobos que pueda utilizar.

Esto lo convierte en una parte versátil de su dieta. Está pensada para ser consumida más bien como un queso -como un sabroso componente de la comida por sí mismo-, aunque se pueden hacer algunos buenos productos alternativos a la carne con ella.

El tofu se elabora poniendo la soja en remojo y machacándola con más agua para hacer un puré. El siguiente paso es filtrar el puré para separar los sólidos fibrosos de la parte líquida.

Se calientan los líquidos hasta justo por debajo del punto de ebullición para que se cuaje, haciendo el tofu sólido de forma muy parecida a como se hace el queso. A continuación, se presiona el tofu en láminas y se corta en la forma que se desee, normalmente rectángulos sencillos. La parte sólida y fibrosa del puré, llamada okara, puede deshidratarse y utilizarse como trozos de carne alternativa o picada.

El tofu puede ser extrafirme, firme, blando o sedoso. También se puede prensar aún más agua antes de la cocción para obtener un producto más crujiente.

Algunas recetas exigen que se seque con palmaditas antes de cocinarlo. Asegúrese de seguir su receta para obtener el máximo sabor de su tofu.

El tofu sedoso es ideal para los batidos, mientras que el extrafirme se puede freír o asar como la carne normal.

Una taza de tofu suele contener unas 188 calorías, 20 gramos de proteínas, 12 gramos de grasa, 868 miligramos de calcio, 13 miligramos de hierro y 0,7 gramos de fibra.

Una cosa que hay que buscar es un producto no transgénico o con certificación ecológica. Según un estudio de 2016, alrededor del 82% de las explotaciones de soja del mundo cultivan organismos genéticamente modificados (OGM).

Muchos consumidores desconfían de los OMG porque no hace mucho que los consumimos y no conocemos las consecuencias a largo plazo de estos productos.

La soja es lo que se llama una proteína completa, lo que significa que contiene los nueve aminoácidos necesarios. Suele estar enriquecida con vitamina B12, que no se encuentra en las proteínas de origen vegetal.

Ten en cuenta que la soja contiene fitoestrógenos naturales, por lo

que no deberías consumirla más de una o dos veces por semana.

Si estás embarazada o has tenido un cáncer relacionado con las hormonas, habla con tu médico antes de comer tofu porque la hormona natural podría causar problemas graves.

# Sustituto de la carne #2: TVP

*Proteína de soja o proteína vegetal texturizada (TVP)* - La soja deshidratada puede mezclarse con agua para hacer un sustituto de la carne barato y saludable.

La proteína de soja suele venderse en forma de carne picada, trozos, chuletas o bolas. Al igual que el tofu, absorbe fácilmente el olor y el sabor de los demás ingredientes que se cocinan con ella. Esta proteína es ideal para sustituir a las hamburguesas de carne, las albóndigas, las chuletas y las salsas de carne como el chile o la boloñesa.

La proteína de soja es baja en sodio y tiene algo de fibra. También contiene magnesio, hierro, fósforo y calcio.

Este producto suele estar más procesado que otros sustitutos de la carne, por lo que hay que leer atentamente la etiqueta nutricional antes de comprarlo. Asegúrese de que sólo está recibiendo soja en su sustituto.

Una ración de una taza (seca) de TVP o proteína de soja contiene unas 222 calorías, 35 gramos de proteínas, 0,83 gramos de grasa, 164 miligramos de calcio, 6,3 miligramos de hierro y 12 gramos de fibra. También es una buena fuente de magnesio y de algunas vitaminas del grupo B.

La soja es una planta rica en proteínas, pero el factor de aislamiento que se utiliza para fabricar el aislado de proteínas elimina muchos de sus nutrientes naturales.

Asegúrese de buscar productos orgánicos o no transgénicos para evitar la concentración de pesticidas del proceso de extracción.

Averigua también de dónde procede tu producto de soja. El cultivo de soja es responsable de la mayor parte de la deforestación en Brasil, por ejemplo, y deberíamos dar ejemplo de que no queremos que eso ocurra.

# Sustituto de la carne #3: Tempeh

El tempeh también se elabora con la versátil soja. Es un alimento tradicional indonesio que se elabora a partir de la fermentación de los granos enteros.

Al igual que el queso, el tempeh utiliza la acción de bacterias especiales para descomponer algunas de las proteínas de las judías y hacerlas más fácilmente digeribles por el ser humano.

El tempeh tiene una textura más seca, con alrededor de un 20 por ciento de proteínas, y tiene un alto contenido en fibra, lo que lo hace ideal como sustituto de la carne.

También se pueden incorporar varios granos y otras legumbres al tempeh para darle un sabor y una textura más fuertes. Tiene un sutil sabor ácido con un regusto a nuez, por lo que el tempeh no es para todo el mundo. Puedes asarlo, freírlo, saltearlo u

hornearlo, y probarlo en un

envoltura de lechuga o bol de cereales. Es especialmente bueno como sustituto de la carne de barbacoa.

El hecho de que el tempeh esté fermentado también ayuda a mantener un entorno saludable de bacterias intestinales, como si se comiera yogur. También tiene un alto contenido en calcio y antioxidantes, y su alto contenido en manganeso puede ayudar a regular el azúcar en sangre. También suele ser bajo en sodio.

Al ser tan rico en fibra, hay que incorporarlo a la dieta más lentamente, para evitar la hinchazón y los gases.

Una taza de tempeh suele contener unas 319 calorías, 34 gramos de proteínas, 18 gramos de grasa, 184 miligramos de calcio, 4,5 miligramos de hierro y es una buena fuente de magnesio y vitamina B6.

Comprueba la etiqueta nutricional del tempeh. Si se le han añadido granos, las personas con enfermedad celíaca o sensibilidad al gluten deben evitar esa variedad y buscar otro preparado.

Tampoco es para aquellos

con alergias a la soja, por supuesto. Es ideal para una dieta sin lácteos o con intolerancia a la lactosa por el calcio añadido.

# Sustituto de la carne #4: Seitán

Esta proteína se encuentra en el trigo ordinario. El seitán tiene una consistencia similar a la de la carne y es fácil de preparar y condimentar. Se ha utilizado en la cocina asiática durante miles de años y ha mantenido a la gente sana sin el consumo de carne cara.

Se elabora lavando la masa de harina de trigo en agua hasta eliminar todos los gránulos de almidón. Así queda el gluten de trigo, que se cuece al vapor, al horno o se hierve para darle una textura parecida a la de la carne.

Se trata de un proceso que requiere mucho tiempo, y no hace falta decir que esta proteína no es apta para los celíacos o los sensibles al gluten. El seitán en polvo está ampliamente disponible en muchos países.

Es barato y puede utilizarse para hacer salchichas veganas o cortes

de carne como embutidos o chuletas. Tiene un sabor suave similar al del pollo.

También puedes comprar seitán en tiras. Es estupendo para salteados, currys o ensaladas, y puedes asarlo como brocheta.

El sabor es similar al de las setas, pero si se condimenta adecuadamente, puede saber igual que el pollo. En cuanto a la textura y el aspecto, el seitán es lo más parecido a la carne. Está muy bien cortado en un sándwich, como relleno de una pizza o de un taco, o simplemente en forma de tiras sobre un lecho de lechuga.

Una ración de cuatro onzas de seitán contiene unas 140 calorías, 28 gramos de proteínas y 2 gramos de grasa. También tiene un alto contenido en riboflavina, niacina y vitamina B6, pero no tiene hierro ni calcio.

A diferencia de otros sustitutos de la carne, el seitán no es una proteína completa. Esto significa que no contiene los nueve aminoácidos, como la carne y la soja.

Para mantener una dieta saludable, añade algunas proteínas

vegetales diferentes junto con el seitán, como la quinoa, las semillas de calabaza, las judías blancas o las lentejas.

Además, muchas de las variedades ya preparadas contienen conservantes y aditivos como salsa de soja, sodio y estabilizadores.

Compruebe la etiqueta nutricional antes de comprar.

# Sustituto de la carne #5: Lupin Protein

Los altramuces son legumbres como la soja. Son originarios del Mediterráneo, pero crecen con facilidad en Europa, donde se cree que son el sustituto de la carne del futuro.

Se puede hacer casi cualquier tipo de sustituto de la carne a partir de la proteína de altramuz, incluidas las salchichas, las chuletas y los döner kebabs.

El Aislado de Proteína de Altramuz contiene casi un 90 por ciento de proteínas, una cantidad bastante elevada para una planta. No tiene colesterol ni gluten, ni contiene lactosa.

No sólo se utiliza en los sustitutos de la carne, sino también en los productos lácteos o en los sustitutos de la harina. ¡Incluso hay helados hechos con esta proteína vegetal!

Una taza de altramuza contiene unas 193 calorías, 5 gramos de grasa, 15 gramos de carbohidratos, 85 miligramos de calcio, 2 miligramos de hierro y 5 gramos de fibra. Deberías poder encontrar la proteína de altramuza en la mayoría de las tiendas de alimentos orgánicos, tiendas de comestibles veganas o en línea.

**Espelta verde** - Es el término para el grano de espelta que se ha cosechado estando sólo semimaduro. La espelta es en realidad una especie de trigo, uno de los granos cultivados más antiguos de la existencia humana. Los granos antiguos como la espelta pueden ser más saludables que los modernos.

Una vez cosechado, el grano se tuesta y se seca, para que dure más tiempo en la estantería. Esto también da a la espelta un sabor intenso. La espelta tostada también se digiere más fácilmente, por lo que no se producen tantas molestias digestivas como con algunas de las legumbres o productos fermentados.

La espelta verde aporta muchas vitaminas del grupo B, magnesio y fósforo. Una taza de espelta cocida contiene unas 246 calorías,

51 gramos de hidratos de carbono, 7,6 gramos de fibra, 10,6

gramos de proteína y 1,6 gramos de grasa. Es una buena fuente de fibra y proteínas.

La sémola y el grano machacado de espelta verde son buenos para hacer hamburguesas, chuletas y bolas de carne.

Puede encontrar espelta verde en tiendas de productos ecológicos o de alimentos saludables, en forma de chuletas, grano machacado o sémola.

# Sustituto de la carne #6: Copos de avena

Los copos de avena son una gran fuente de hierro y zinc. Suelen encontrarse fácilmente en cualquier tienda de comestibles o supermercado y no son muy caros. Te dan un aporte lento y constante de carbohidratos y eso hace que te mantengas saciado durante más tiempo e incluso te ayuda a perder algo de peso.

Una ración (unos 50 gramos) de copos de avena contiene 178 calorías, 30 gramos de hidratos de carbono, 4 gramos de grasa, 4,5 gramos de fibra y 5,5 gramos de proteínas.

Puedes hacer chuletas de copos de avena con masa de avena frita combinada con caldo de verduras, un poco de grasa, verduras ralladas como zanahorias o calabacín y otras proteínas vegetales.

Incluso puede encontrar "avena desmenuzada", que es una alternativa a la carne de cerdo desmenuzada. Están hechas de salvado de avena, harina de avena, proteína de avena, proteína de guisante, proteína de haba, aceite y sal.

El proceso de "extracción" crea una textura similar a la de la carne que ha engañado a los no veganos haciéndoles creer que es realmente carne.

# Sustituto de la carne #7: Frijoles negros

Las alubias negras, como la mayoría de las legumbres, son ricas en proteínas y fibra. Son de color oscuro debido a unas sustancias químicas coloridas llamadas antocianinas. Son buenos antioxidantes. Cuanto más oscura sea la alubia, más antocianina y más sana será.

Las alubias negras suelen hacerse en forma de hamburguesas, que tienen una textura similar a la de la carne picada.

Las alubias negras también se comen tal cual, sobre todo en las comidas mexicanas. Si las compras en lata, puedes escurrir el líquido y guardarlo para usarlo más tarde o cocer las alubias a fuego lento con una salsa ya preparada. Son sin gluten, por supuesto, como todas las legumbres.

Media taza de judías negras contiene 114 kilocalorías de energía,

7,6 gramos de proteínas, menos de un gramo de grasa, 20,4  
gramos de

carbohidratos, 7,5 gramos de fibra, 23 miligramos de calcio y 1,8 miligramos de hierro. También aportan magnesio, fósforo, potasio, zinc y algunas vitaminas del grupo B.

# Sustituto de la carne #8: Garbanzos

Esta legumbre tiene más proteínas que muchos tipos de carne. Son muy saciantes y son el ingrediente principal de muchos alimentos mediterráneos como el humus y el falafel. Los garbanzos también son ricos en hierro, calcio y fibra.

Una taza de garbanzos aporta unas 267 calorías, 14,4 gramos de proteínas, 4,2 gramos de grasas, 44,7 gramos de hidratos de carbono, 12,5 gramos de fibra, 80,4 miligramos de calcio, 4,7 miligramos de hierro, además de magnesio, fósforo, potasio, zinc, vitamina C, vitamina E y vitamina K.

**Un dato interesante sobre los garbanzos:** si se bate la salmuera o líquido (aquafaba) de la lata de guisantes, se puede hacer un merengue vegano que funciona igual que el de clara de huevo.

Las proteínas de los guisantes se filtran en el agua, haciéndola similar a una clara de huevo.

Sólo hay que añadir un poco de cremor tártaro como estabilizador, batir o montar lentamente al principio, y cuando se consiga esa espuma, subir la velocidad para conseguir un merengue esponjoso.

Añada azúcar y vainilla y tendrá un sabroso postre.

# Sustituto de la carne #9: Guisante Protein

El guisante, otra legumbre común, aporta mucho hierro y proteínas, sin dejar de ser bajo en grasa y colesterol.

La proteína de guisante es una de las recién llegadas al mercado de los sustitutos de la carne y suele encontrarse en las tiendas de alimentación aptas para veganos.

Es difícil imitar la textura y el tacto de la carne picada, pero el aislado de proteína de guisante o la proteína de guisante texturizada lo hace bastante bien. Algunos sustitutos de la carne utilizan remolacha para colorear el aislado de proteína de guisante y darle ese aspecto de "ternera medio cruda".

La proteína de guisante, como todas las legumbres, no contiene gluten. También está libre de soja y de transgénicos, que es una

preocupación reciente con las legumbres.

Recuerde que la proteína de guisante contiene menos fibra y almidones que el guisante entero.

El cultivo de guisantes requiere menos agua y tierra que otros cultivos, y los guisantes (y otras legumbres) "fijan" el nitrógeno de la atmósfera en formas que otras plantas pueden utilizar.

# Sustituto de la carne #10: Jackfruit

La jaca, originaria de la India, imita la textura de la carne de cerdo si se recoge justo antes de que esté madura. Tiene un sabor ligeramente dulce, pero con el condimento, puede engañar a la boca haciéndole creer que es carne.

La jaca es rica en fibra, magnesio, B6 y antioxidantes. También es bastante baja en carbohidratos.

1 taza de jaca contiene 157 calorías, 2,5 gramos de fibra, 739 miligramos de potasio y 2,8 gramos de proteínas.

Sin embargo, no es una proteína completa, así que acompáñala de una legumbre o un grano para una comida más saludable.

Algunos de los envases preconcebidos llevan azúcar añadido, así que comprueba la etiqueta nutricional antes de comprar.

# Las mejores marcas de sustitución

En lo que respecta a los sustitutos de la carne, hay muchas marcas entre las que elegir, sobre todo porque se ha hecho popular.

*Veamos algunas de las marcas más populares que puedes probar:*

**Beyond Meat** - Esta empresa utiliza proteína de guisante para hacer sus productos de "carne picada" como Beyond Beef. Utilizan colorante de remolacha para hacer una bonita hamburguesa de "color natural".

**MorningStar Farms** - Actualmente, Kellogg's ofrece varios productos veganos (sin lácteos ni huevos) como Buffalo Chik Patties, Buffalo Wings y Chik'n Nuggets. Busca la "V" amarilla de vegano en el envase.

**Gardein** - Además de las clásicas albóndigas sin carne, esta

empresa también ofrece pescado sin carne, como un filete dorado sin pescado y minipasteles sin cangrejos.

**Tofurkey** - Existen desde 1980 y son más famosos por su asado navideño, pero también ofrecen rebanadas de charcutería, perros vegetarianos, tocino de tempeh, pizza vegana y "carne" molida estilo chorizo.

**Field Roast** - Están hechos con proteína de grano, e incluyen salchichas veganas, lonchas de charcutería, asados, hamburguesas e incluso un pastel de carne. Prueba el queso vegano Chao Slices en su Field Burger.

**Yves Veggie Cuisine** - Esta empresa se fundó en 1985 y ofrece una amplia gama de productos como tiras de grano veganas con salsa barbacoa, perritos calientes jumbo sin carne originales, bacon canadiense sin carne y salchichas vegetarianas clásicas.

**Trader Joe's** - Esta cadena de supermercados tiene una gran variedad de productos veganos como las Chickenless Crispy Tenders. Y cuanto más compres, más productos tendrán.

**Lightlife** - Busque el prominente logotipo de "certificado vegano"

de esta empresa, que fabrica una variedad de productos como Smart Dogs.

**Boca Burger** - Otra que lleva un tiempo en el mercado. Utilizan proteína de guisante para hacer sus hamburguesas y Spicy Chik'n Patties.

**Sweet Earth Natural Foods** - Son conocidos por su seitán, burritos y hamburguesas de proteína de guisante, pero también hacen "bacon" y tres sabores de carne picada. Sin embargo, comprueba dos veces la etiqueta para asegurarte de que es vegano.

**Simply Balanced** - Esta es la marca de Target de cuatro productos sin carne, e incluye Pavo sin carne con champiñones y miso, Pavo sin carne con teriyaki, Pollo sin carne con chipotle ahumado y Pollo sin carne con barbacoa coreana.

# Conclusión

¿Sabía que se ha demostrado que una mayor ingesta de proteínas vegetales está asociada a una menor tasa de mortalidad?

En un estudio, los científicos descubrieron que los sudasiáticos que vivían en Estados Unidos tenían muchos menos factores de riesgo cardiometabólico cuando seguían una dieta vegetariana.

Los mercados de carne también implican riesgos sanitarios como la gripe porcina y la salmonela. Además, el uso de antibióticos en la cría de animales de carne supone el desarrollo de patógenos resistentes a la mayoría de nuestros medicamentos habituales.

Todo esto significa que la carne es cada vez más peligrosa que saludable, por lo que no es de extrañar que cada vez más personas recurran a sustitutos de la carne.

Además, los alimentos procesados no son buenos ni para tu cuerpo ni para el medio ambiente. Incluso si no eres totalmente vegetariano, puedes reducir el consumo de carne roja y cambiar a carnes más saludables como el pescado y el pollo o el pavo.

Hemos cubierto sólo algunas de las opciones dentro de este informe especial, pero siga investigando. Busque otras recetas, marcas y opciones a medida que vayan apareciendo nuevas en el mercado.

Los sustitutos de la carne son una forma económica de aportar al organismo las proteínas que necesita para reparar y reponer las células y los tejidos del cuerpo.

Son buenas para ti, para los animales y para el medio ambiente.

¡Feliz comida!

# Recursos

Aquí hay enlaces a algunos recursos que creo que le ayudarán:

**La guía definitiva de los sustitutos de la carne:**

>> <https://www.healthline.com/nutrition/vegan-meat-substitutes>

**Carnes de origen vegetal (clasificación):**

>> <https://www.thrillist.com/eat/nation/best-fake-meat-sustitutos-vegetarianos>

**Guía completa para veganos:**

>> <https://www.peta.org/living/food/free-vegan-starter-kit>

**24 recetas sin carne:**

>> <https://cookieandkate.com/24-meatless-recipes-that-carnivores-love/>