

Guía de alimentación a base de plantas

Plant-based eating guidelines

¿Qué es una dieta a base de plantas?

Un patrón de alimentación a base de plantas se compone principalmente de alimentos de origen vegetal, como verduras, frutas, cereales integrales, legumbres, frutos secos y semillas. Todavía puede comer alimentos de origen animal, como carne, aves de corral, mariscos, huevos y productos lácteos, pero en cantidades más pequeñas.

¿Cuáles son los beneficios de comer alimentos de origen vegetal?

Una dieta rica en alimentos de origen vegetal generalmente significa que se come más fibra y menos grasas saturadas. Los alimentos de origen vegetal también son ricos en antioxidantes, compuestos naturales que ayudan a proteger del daño las células del cuerpo. Esto ofrece muchos beneficios para la salud, como reducir el riesgo de enfermedades cardíacas, varios tipos de cáncer y diabetes tipo 2.

La forma en la que comemos también puede tener un impacto en el planeta. En general, se utilizan menos recursos para elaborar alimentos de origen vegetal, lo que ayuda a reducir las emisiones de carbono y ahorra energía, agua y tierra.

¿Qué debería comer?

Utilice su plato como guía para preparar comidas y tentempiés equilibrados a base de plantas.

Verduras y frutas

Llene la mitad de su plato con verduras y frutas. Las frutas y verduras frescas, congeladas y enlatadas son todas opciones saludables. Elija variedad de colores para obtener

diferentes vitaminas, minerales y antioxidantes.

Consejos para comer más verduras y frutas:

- Tenga frutas frescas o verduras cortadas, como zanahorias y brócoli, listas para un tentempié rápido
- Acompañe el yogur, los cereales integrales o la avena para el desayuno con fruta fresca o congelada
- Agregue fruta fresca o congelada a muffins o panes
- Use puré de aguacate como dip para galletas integrales y verduras
- Agregue verduras en rodajas o aguacate a los sándwiches
- Agregue verduras picadas a salteados, chile, huevos revueltos o pasta.
- Agregue verduras congeladas o enlatadas bajas en sodio a guisos, cazuelas y sopas

Cereales integrales

Llene una cuarta parte de su plato con alimentos integrales, como el arroz integral o salvaje, el alforfón, la cebada, la avena o la quinua.

Los alimentos integrales incluyen todas las partes del grano y son una buena fuente de fibra, vitaminas y minerales. Revise la lista de ingredientes para asegurarse de que los alimentos sean integrales. Uno de los primeros ingredientes debe comenzar con el nombre del grano seguido de la palabra "integral". Por ejemplo, trigo duro integral, centeno integral o harina integral.

Consejos para comer más cereales integrales:

- Inicie el día con un tazón de avena, un cereal integral o una tostada integral
- Utilice arroz integral, cebada o pasta integral en lugar de arroz blanco o fideos en las sopas
- Agregue quinua o farro a las ensaladas

Alimentos con proteínas

Llene una cuarta parte de su plato con alimentos proteicos. Intente incluir alimentos proteicos de origen vegetal todos los días para disfrutar de una opción saludable y, a menudo, económica. Los ejemplos incluyen legumbres, tofu, frutos secos y semillas.

No es necesario combinar diferentes alimentos de origen vegetal en una comida para obtener una proteína “completa”. Su cuerpo hará esto por usted si come una variedad de alimentos proteicos de origen vegetal cada día. Tampoco necesita preocuparse por obtener suficiente proteína con una dieta a base de plantas. La cantidad de proteína se acumula a lo largo del día, lo que hace que sea fácil para la mayoría de las personas satisfacer sus necesidades.

Consejos para comer más alimentos proteicos de origen vegetal:

- Reemplace la mitad de la carne en un chile o salsa para pasta con frijoles, garbanzos o lentejas
- Agregue tofu o tempeh a un salteado de fideos soba
- Prepare un batido de mantequilla de maní y plátano con bebida fortificada de soya o yogur de soya
- Espolvoree nueces y semillas sobre cereales o ensaladas
- Coma hummus con verduras cortadas o úselo como esparcible para sándwiches
- Tenga frijoles y lentejas enlatados bajos en sodio listos para agregarlos a sopas y guisos

¿Qué debería tomar?

Haga del agua su bebida habitual. Otras opciones saludables incluyen café y té sin azúcar, leche natural baja en grasa y bebidas fortificadas de origen vegetal como la de soya, avena y almendra.

¿Son todos los alimentos de origen vegetal nutritivos?

No. Algunos alimentos de origen vegetal se procesan o se preparan de tal manera que contienen una alta cantidad de sodio, azúcares añadidos o grasas saturadas. Por ejemplo:

- Las papas instantáneas, los frijoles horneados o refritos y los sustitutos de carne suelen tener un alto contenido de sodio y grasas saturadas
- Los cereales calientes saborizados, las frutas secas endulzadas y las frutas enlatadas en almíbar pueden tener un alto contenido de azúcar añadido

Utilice la tabla de información nutricional para comparar productos y tomar decisiones más saludables. El porcentaje del valor diario (% VD) muestra si el alimento tiene poco o mucho de un nutriente: 5 % DV o menos es poco, 15 % DV o más es mucho. Elija alimentos con menor contenido de sodio, azúcar y grasas saturadas.

¿Recibiré suficientes nutrientes clave con una dieta vegetariana?

Las dietas vegetarianas son un tipo de dieta a base de plantas que excluye algunos o todos los alimentos de origen animal. Por ejemplo:

- Ovolactovegetariana: excluye carnes, aves de corral y mariscos, pero incluye huevos y productos lácteos
- Vegana: excluye todos los alimentos de origen animal

Los patrones de alimentación vegetariana bien planificados pueden proporcionar suficientes nutrientes para personas de todas las edades. Obtener la cantidad suficiente de algunos nutrientes puede requerir más planificación:

Hierro y zinc

Incluya fuentes de hierro y zinc en las comidas y tentempiés cada día. Los cereales integrales, las legumbres, los frutos secos, las semillas, los huevos y los productos de soya como el tofu son buenas fuentes de hierro y zinc.

El hierro procedente de los alimentos de origen vegetal no es absorbido por el organismo tan fácilmente como el hierro procedente de los alimentos de origen animal. Combine alimentos de origen vegetal ricos en hierro con alimentos ricos en vitamina C, como naranjas y pimientos dulces, para aumentar su absorción. Por ejemplo, coma una rebanada de pan integral tostado con mantequilla de nueces y una naranja.

Calcio

Incluya varias fuentes de calcio cada día para satisfacer sus necesidades de calcio. Entre los alimentos ricos en calcio se incluyen:

- Bebidas fortificadas a base de plantas y productos lácteos
- Tofu elaborado con calcio. Busque sulfato de calcio en la lista de ingredientes

Las verduras de hojas verde oscuro y algunas legumbres, frutos secos y semillas aportan cantidades pequeñas de calcio.

Vitamina D

Solo unos pocos alimentos contienen vitamina D de forma natural, como la yema de huevo. Las bebidas fortificadas a base de plantas, la leche de vaca y la margarina contienen vitamina D añadida. La mayoría de las personas no obtienen suficiente vitamina D de los alimentos que consumen. Un suplemento diario de vitamina D puede ser útil para asegurarse de obtener la cantidad suficiente.

Vitamina B12

La vitamina B₁₂ se encuentra solamente de manera natural en productos de origen animal. Algunos alimentos de origen vegetal contienen vitamina B₁₂ añadida, como las bebidas fortificadas a base de plantas y la levadura nutricional. Lea la tabla de información nutricional para estar seguro.

Si solo come alimentos de origen vegetal, llame al 8-1-1 para hablar con dietistas profesionales sobre cómo obtener suficiente vitamina B₁₂.

Para obtener más información:

- Guía alimentaria de Canadá para cocinar con alimentos proteicos de origen vegetal: <https://www.canada.ca/en/health-canada/services/food-guide/eating-support/kitchen/cooking-skills/cooking-plant-based-protein-foods.html>

Para leer acerca de otros temas en los folletos de HealthLinkBC, vea www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files o visite su unidad local de salud pública. Para obtener información y consejos en temas de salud en B.C. (para casos que no constituyan una emergencia), vea www.HealthLinkBC.ca o llame al número gratuito **8-1-1**. El número telefónico de asistencia para personas sordas o con problemas de audición es el **7-1-1**. Ofrecemos servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los soliciten.