

# Health & Nutrition Sciences

## ¿Qué es una dieta basada en plantas?

Aunque no existe una definición universal de "patrón alimentario basado en plantas", este generalmente incluye una variedad de patrones dietéticos definidos en términos de baja frecuencia de consumo de alimentos de origen animal.

En general, las dietas basadas en plantas:<sup>1,2</sup>



Se enfocan en Cereales integrales sin refinar, frutas, verduras, legumbres, nueces y semillas



Reducen o eliminan Carne, lácteos, huevos

Los patrones alimentarios basados en plantas pueden ser nutritivos, pero no todos los alimentos vegetales son ricos en nutrientes. Las personas deben tener en cuenta un patrón de alimentación general que limite el exceso de grasas saturadas, sodio y azúcares añadidos.



El interés por la alimentación basada en plantas va en aumento:



Según la Encuesta sobre Alimentación y Salud del IFIC (Consejo Internacional de Información Alimentaria), el 50% de los consumidores declararon estar interesados en aprender más sobre patrones de alimentación basados en plantas<sup>3</sup>



El 28% de los consumidores encuestados indica haber comido más proteínas de origen vegetal en el último año<sup>5</sup>

Las 5 razones principales identificadas por consumidores para comer más alimentos vegetales:<sup>4</sup>

- Salud
- Medio Ambiente
- Bienestar Animal
- Costo de Carne
- Control de peso

## Patrones comunes de alimentación basada en plantas<sup>2,6</sup>

Aunque estos son los patrones de alimentación basada en plantas más comunes, una dieta a base de plantas puede adaptarse a las preferencias individuales. Algunas personas pueden seguir uno de estos patrones parte del tiempo, la mayor parte o todo el tiempo.

**FLEXITARIANO:** En general, se define como un patrón alimentario semi vegetariano con un consumo moderado de productos de origen animal.

**MEDITERRANEO:** Procede de las comidas tradicionales de los países mediterráneos y se caracteriza por un alto consumo de verduras, frutas, cereales integrales y grasas saludables, un consumo moderado de productos lácteos y un consumo limitado de productos cárnicos.

**PESCETARIANO:** Incluye productos lácteos, huevos, pescado y mariscos. Las fuentes de proteínas cárnicas se sustituyen por una mezcla de mariscos, frutas y verduras.

**VEGETARIANO:** Excluye huevos, carne, pescado, mariscos y aves, e incluye productos lácteos.

- Lacto-ovo-vegetarianismo excluye carne, pero incluye productos lácteos, huevos y miel
- Lacto-vegetarianismo excluye huevo
- Ovo-vegetarianismo excluye productos lácteos

**VEGANO:** Excluye todos los productos de origen animal, especialmente carne, mariscos, aves, huevos y productos lácteos. No requiere el consumo de alimentos integrales ni restringe grasas o el azúcar refinado.

### CONSIDERACIONES NUTRICIONALES



La suficiencia de ciertos nutrientes en los patrones de alimentación basados en plantas puede ser motivo de preocupación y la demanda de var nutrientes puede ser mayor de lo que se suele consumir en un patrón de alimentación basado en plantas. Entre ellos se incluyen la calidad de las proteínas, zinc, hierro, calcio, vitamina D y vitamina B12. La ingesta adecuada o la combinación de alimentos vegetales y suplementos deben considerarse como parte de un patrón de alimentación vegetal.

# Health & Nutrition Sciences

## ¿Cuáles son los posibles beneficios para la salud de consumir más alimentos de origen vegetal?

Cada vez son más las investigaciones que sugieren, aunque todavía no lo demuestran, que los patrones de alimentación basados en plantas favorecen resultados positivos para la salud. La mayoría de los estudios se han realizado con patrones alimentarios veganos, vegetarianos y mediterráneos. Se necesita más investigación para determinar el impacto de otros patrones de alimentación basados en plantas y para establecer la causalidad.



### Control de Peso

- Las investigaciones sugieren que los patrones alimentarios basados en plantas pueden estar asociados con la pérdida de peso, la disminución del aumento de peso y la mejora de la composición corporal, lo que se ha atribuido a la reducción de la ingesta calórica y a la mejora de la saciedad por el alto consumo de fibra.<sup>7</sup>
- Un meta análisis de 12 ensayos controlados aleatorizados sugiere que las personas que siguen dietas vegetarianas sin restricción energética pueden perder más peso que los grupos no vegetarianos.<sup>8</sup> Los participantes en el estudio que siguieron las dietas veganas más restrictivas perdieron más peso que los que siguieron dietas lacto-ovo-vegetarianas.



### Diabetes Tipo 2

- Un estudio prospectivo de cohorte con más de 41,000 participantes sugiere que la prevalencia de la diabetes de tipo 2 puede disminuir a medida que disminuye la cantidad de productos animales consumidos en la dieta.<sup>9</sup>
- Las investigaciones también sugieren que los patrones de alimentación basados en plantas pueden ser útiles para controlar la diabetes. En un ensayo clínico aleatorizado de 99 personas con diabetes de tipo 2, los que siguieron una dieta vegana baja en grasas durante 22 semanas experimentaron mayores mejoras en el control glucémico y un menor uso de medicación en comparación con los participantes que siguieron un plan de dieta no vegana diseñado para pacientes diabéticos.<sup>10</sup>



### Enfermedades Cardiovasculares

- La dieta DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension – Enfoques Dietéticos para Detener la Hipertensión), baja en productos animales, grasas totales y grasas saturadas y rica en frutas y verduras, puede estar asociada a un menor riesgo de insuficiencia cardíaca en hombres y mujeres.<sup>11, 12</sup>



### Cáncer

- Los patrones alimentarios basados en plantas pueden estar asociados con una menor incidencia de cáncer, probablemente debido al alto contenido de fibra, antioxidantes y otros fitoquímicos de los alimentos vegetales, junto con una menor ingesta de grasas y otros compuestos cancerígenos de los productos animales.<sup>13</sup>
- Un meta análisis de 108 estudios<sup>14</sup> informó, pero aún no ha demostrado, que una dieta vegetariana puede reducir la incidencia de cáncer total en un 8%, y una dieta vegana puede mostrar una reducción significativa del riesgo de incidencia de cáncer total del 15%.



### Microbiota intestinal

- Las nuevas investigaciones sugieren que los patrones de alimentación basados en plantas promueven el desarrollo de un sistema microbiano intestinal más diverso.<sup>15</sup> Se necesita más investigación para establecer la relación entre estos cambios en la microbiota intestinal y la salud humana.
- El alto contenido de fibra de los patrones de alimentación basados en plantas puede ayudar a la salud digestiva.<sup>16</sup>

Dentro del portafolio de PepsiCo® se pueden encontrar productos con ingredientes de origen vegetal como Avena, Cacahuete, Garbanzo, Maíz, Plátano, entre otros.\*



Avena QUAKER®



Plátano de Natuchips®  
Maíz de Sunblites®



Aguacate de Obela®  
Guacamole  
Hummus de garbanzo  
Obela®

### Bibliografía:

1. Storz, MA. Perm J. 2015;23:18 –068.
2. Tuso, PJ et al. Perm J. 2013;17(2):61 –66.
3. International Food Information Council Foundation (IFIC). 2019. <https://foodinsight.org/wp-content/uploads/2019/05/IFICFoundation2019-Food-and-Health-Report-FINAL.pdf>
4. Plant Based Foods Association. SPINS data, 52 weeks ending April 2019.
5. IFIC. 2021. <https://foodinsight.org/wp-content/uploads/2020/06/IFICFood-and-Health-Survey-2020.pdf>
6. Magkos F et al. Adv Nutr. 2020;11(1):1 –9.
7. Najjar, RS & Feresin, RG. Nutrients. 2019;11(11).
8. Huang, RY et al. J Gen Intern Med. 2016;31(1):109 –116.
9. Tonstad, S et al. Nutr Metab Cardiovasc Dis. 2013;23(4): 292–299.
10. Barnard, ND et al. Diabetes Care. 2006;29(8):1777 –1783.
11. Levitan, EB et al. Arch Intern Med. 2009a;169(9):851 –857.
12. Levitan, EB et al. Am J Cardiol. 2009b;104(10):1416 –1420.
13. Tantamango-Bartley, Y et al. (2013). Cancer Epidemiol Biomarkers Prev. 2013;22(2):286 –294.
14. Dinu, M et al. Crit Rev in Food Sci Nutr. 2017;57(17):3640 – 3649.
15. Kim, MS et al. Environ Microbiol Rep. 2013;5(5):765 – 775.
16. Chassaing, B et al. In Curr Opin Gastroenterol. 2017;33(6):417 – 421.