

Dieta basada en plantas: beneficios y recomendaciones

Las dietas basadas en plantas (DBP) se caracterizan por una ingesta alta de alimentos de origen vegetal y evitan parcial o totalmente los productos de origen animal. Un tipo de DBP es la dieta vegetariana. ¹

Una dieta vegetariana bien planificada puede satisfacer las necesidades nutricionales de la población en general² y tener menor riesgo de presentar ciertas enfermedades como enfermedades del corazón, diabetes tipo 2, algunos tipos de cáncer y obesidad.

Este tipo de alimentación es apropiada para:



Las dietas basadas en plantas son más sostenibles ambientalmente que las dietas ricas en productos animales porque utilizan menos recursos naturales y están asociadas con un menor daño ambiental. ³

Un metaanálisis mostró que el consumo de dietas vegetarianas durante un periodo aproximado de 6 meses se asoció con una disminución de:

- colesterol LDL 6,6 mg/dl (IC del 95 %, -10,1 a -3,1)
- hemoglobina glucosilada (HbA1c) 0.24% (95% CI, -0.40 to -0.07)
- peso corporal en 3,4 kg (IC del 95 %, -4,9 a -2,0) ⁴

Diversas organizaciones e instituciones de salud recomiendan una dieta vegetariana o bien una alimentación donde se incluyan en mayor proporción los alimentos de origen vegetal que los de origen animal.

La Academia de Nutrición y Dietética estipula que las dietas vegetarianas adecuadamente planificadas, incluidas las dietas totalmente vegetarianas o veganas, son saludables y nutricionalmente adecuadas y pueden proporcionar beneficios para la salud en la prevención y en el tratamiento de ciertas enfermedades. ³

The Power Plate

“The Power Plate” diseñado por el Comité de Médicos para una Medicina Responsable de EUA recomienda una alimentación basada en plantas donde se consuman frutas, verduras, granos enteros, leguminosas ya que disminuye el riesgo de enfermedades incluyendo obesidad, enfermedades de corazón, cáncer, entre otras. ⁵



El Plato del Bien Comer

México recientemente presentó su nuevo “Plato del Bien Comer” el cual establece las recomendaciones para una alimentación saludable y de bajo impacto ambiental.

Las principales características de esta guía alimentaria son:

1. El 50% del plato debe contener frutas y verduras de temporada y de producción local.
2. El 22% granos y cereales.
3. El 15% de leguminosas.
4. El 8% de alimentos de origen animal.
5. El 5% de aceites y grasas saludables (en su forma natural y sin sellos).



Parte central el agua simple
Se sugiere que el 92% de la alimentación debe estar basada en una alimentación de origen vegetal. ⁶

Los países latinoamericanos también promueven dentro de sus guías alimentarias el consumo de alimentos de origen vegetal. Por ejemplo, Argentina, Chile y Guatemala dentro de sus 10 mensajes claves recomiendan incluir alimentos de origen vegetal como frutas, verduras, legumbres, cereales, semillas y frutos secos en la alimentación diaria.

Guías alimentarias para Argentina:



Mensaje no 3: consumir a diario 5 porciones de frutas y verduras en variedad de tipos y colores

Mensaje no 8: “Consuma legumbres, cereales preferentemente integrales, papa, batata, choclo y mandioca.

Mensaje no 9: Consumir aceite en crudo como condimento, frutas secas y semillas. ⁷

Guías alimentarias para Chile.



Mensaje no 2: Ponle color y sabor a tu día con verduras y frutas en todo lo que comes.

Mensaje no 3: Come legumbres en guisos y ensaladas todas las veces que puedas.

Mensaje no 9: “Consuma legumbres al menos dos veces por semana, sin mezclarlas con cecinas”. ⁸

Guías alimentarias para Guatemala.



Mensaje no 2: Coma todos los días hierbas, verduras y frutas porque tienen muchas vitaminas.

Mensaje no 3: “Coma diariamente tortillas y frijoles, por cada tortilla sirva 2 cucharadas de frijol, porque llena más y alimenta mejor.

Mensaje no 6: Coma semillas de marañón, manías, habas, ajonjolí, pepitoria y otras, porque son buenas para complementar su alimentación. ⁹

Alimentación basada en alimentos vegetales “Plant based diet”

Satisfacer las demandas nutricionales con alimentos de origen vegetal es factible; sin embargo, es importante considerar lo siguiente:

• La proteína vegetal puede satisfacer los requerimientos proteínicos siempre que se consuma una variedad de alimentos vegetales y se cubran las necesidades calóricas.

• Proteínas complementarias:

- Cereales + leguminosas
- Leguminosas + frutos secos.

• Proteínas vegetales completas:

- Tofu (soya)
- Edamames
- Quinoa
- Amaranto



La investigación indica que la combinación de alimentos vegetales consumidos a lo largo del día es capaz de proporcionar todos los aminoácidos esenciales y asegurar una retención y un aprovechamiento del nitrógeno adecuado para adultos sanos; por lo tanto, no es necesario consumir proteínas complementarias en la misma comida.^{2,10,11}

• Algunas bebidas a base de origen vegetal están adicionadas con calcio y vitamina D (revisar etiquetado); estos micronutrientes se encuentran en los lácteos, pero también se pueden obtener a través de fuentes de origen vegetal.

• Integrar diferentes tipos de cereales integrales, frijoles y lentejas; estos alimentos proporcionan carbohidratos complejos, proteínas, hierro, zinc y vitamina B.

• Agregar levadura nutricional a las comidas: este ingrediente es buena fuente de vitamina B12, un nutriente que se obtiene comúnmente de la carne.

Mezclar nueces y semillas, fuente de grasas saludables, proteínas, magnesio y entre otros.¹⁰

• Los suplementos dietéticos, bajo supervisión de un profesional de la salud, pueden reforzar sustancialmente en las personas vegetarianas la ingesta de nutrientes clave como calcio, hierro, cinc, vitamina B12, vitamina D, riboflavina y ácidos grasos omega-3 de cadena larga.¹¹ Los factores que pueden provocar una deficiencia nutricional de estos nutrimentos son su baja biodisponibilidad, consumo limitado y la presencia de inhibidores de la absorción. Por ello es importante llevar una dieta bien planificada y, cuando se requiera, utilizar suplementos para cumplir con el requerimiento diario.¹²



“El asesoramiento de un profesional de la nutrición titulado/certificado, es fundamental para tener una orientación correcta que permita mantener la salud a lo largo de la vida.”

SOPA DE AVENA QUAKER® CON VERDURAS

Porciones 4

Ingredientes:

Avena QUAKER® old fashioned (120 g)

- *Aceite de girasol 1 Cda.
- *Cebolla blanca picada ¼ Taza
- *Jitomate guaje en cubos 2 Pzas
- *Agua 3 Tazas
- *Zanahoria en cubos 1 Taza
- *Chícharo ½ Taza
- *Brócoli 1 Taza
- *Grano de elote amarillo ½ Taza
- *Sal c/s
- *Pimienta negra molida c/s



Instrucciones:

1. Calentar una olla y agregar el aceite de girasol, sofreír la cebolla y agregar el jitomate, cocinar por 2 minutos.
2. Agregar el agua y al hervir añadir Avena QUAKER® cocinar 1 minuto y agregar la zanahoria y chícharo. Hervir por 4 minutos.
3. Agregar el brócoli y el grano de elote, sazonar con sal y pimienta al gusto y servir

**Integrar alimentos de origen vegetal a la alimentación diaria permite comer balanceado, saludable, rico y económico.*

Referencias:

1. Morales G, Ruíz F, Bes-Rastrollo M, Schifferli I, Muñoz A, Celedón N, et al. Dietas basadas en plantas y factores de riesgo cardio-metabólicos. ¿Qué dice la evidencia? Revista chilena de nutrición [Internet]. 2021 Jun 1;48(3):425–36. Disponible en: https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=50717-75182021000300425
2. L Kathleen Mahan, Raymond JL Krause. Dietoterapia. Elsevier; 2017.
3. Melina V, Craig W, Levin S. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics [Internet]. 2016;116(12):1970–80. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27886704>
4. Wang T, Kroeger CM, Cassidy S, Mitra S, Ribeiro RV, Jose S, et al. Vegetarian Dietary Patterns and Cardiometabolic Risk in People With or at High Risk of Cardiovascular Disease: A Systematic Review and Meta-analysis. JAMA network open [Internet]. 2023 [citado 2023 Agosto 22];6(7):e2325658. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10369207/>
5. Physicians Committee for Responsible Medicine. The Power Plate. Widencdn.net. 2023 [citado 2023 Dec 4]. Disponible en: <https://p.widencdn.net/ktho8u/Power-Plate-Brochure>
6. Colaboradores O de P y. Nuevas guías alimentarias para la población mexicana y el Plato del Bien Comer [Internet]. Centro de Investigación en Alimentación y Desarrollo (CIAD). 2023. Disponible en: <https://www.ciad.mx/nuevas-guias-alimentarias-para-la-poblacion-mexicana-y-el-plato-del-bien-comer/>
7. Ministerio de Salud. Manual para la aplicación de las guías alimentarias para la población argentina 2018. Disponible en: https://bancos.salud.gob.ar/sites/default/files/2020-08/-guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina_manual-de-aplicacion_0.pdf
8. Ministerio de Salud. Guías alimentarias para Chile. INTA Universidad de Chile. Ed. 2022. Disponible en: <https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2022/12/preview.pdf>
9. Guías Alimentarias para Guatemala Recomendaciones para una alimentación saludable [Internet]. Disponible en: <https://www1.paho.org/gut/dmdocuments/guias-alimentarias-corregida.pdf>
10. Kendall Reagan Nutrition Center. Plant-based protein - A simple guide to getting enough [Internet]. Disponible en: <https://www.chhs.colostate.edu/krcn/monthly-blog/plant-based-protein-a-simple-guide-to-getting-enough/>
11. Craig WJ, Mangels AR. Postura de la Asociación Americana de Dietética: dietas vegetarianas. Revista Española de Nutrición Humana y Dietética [Internet]. 2010 Enero 1 [citado 2023 Dec 4];14(1):10–26. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-espanola-nutricion-humana-dietetica-283-articulo-postura-asociacion-americana-dietetica-dietas-X217312921049398X#>
12. García Maldonado E, Gallego-Narbón A, Vaquero M a P. [Are vegetarian diets nutritionally adequate? A revision of the scientific evidence]. Nutricion Hospitalaria [Internet]. 2019 Agosto 26 [citado 2020 Agosto 3];36(4):950–61. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31232583/>