

# Coma bien

Consejos sobre alimentación, nutrición y salud de la Academia de Nutrición y Dietética



## Consejos inteligentes para comer a base de plantas

Aunque la popularidad de comer “a base de plantas” ha aumentado, este término actualmente carece de una definición formal en los Estados Unidos. En el pasado, a menudo se usaba el término basado en plantas para describir una dieta vegetariana o vegana. Más recientemente, “a base de plantas” se ha utilizado para describir un estilo de alimentación que incluye más alimentos que provienen de las plantas, como frutas, vegetales, granos, nueces y semillas. También es un término que puede usarse en la comercialización de un alimento, como alternativas lácteas y sustitutos de la carne.



### ¿Qué beneficios tiene comer más alimentos de origen vegetal?

Las personas pueden optar por consumir más alimentos de origen vegetal por distintas razones, incluyendo:

- Beneficios para la salud asociados con comer más frutas y verduras.
- Preocupación por el medio ambiente.
- Ahorrar dinero comprando comestibles y legumbres que son más baratos. *Por ejemplo, un chile sin carne de frijoles secos es menos costoso que un chile que contiene carne o un sustituto de carne texturizado.*

### ¿Son más nutritivos los alimentos de origen vegetal?

El hecho de que un producto sea de origen vegetal no significa necesariamente que sea más saludable.

Los alimentos y bebidas a base de plantas prefabricados pueden variar en la nutrición que brindan.

Si bien se puede obtener una variedad de nutrientes de los alimentos de origen vegetal, este tipo de estilo de alimentación puede requerir una planificación adicional para asegurarse de obtener todas las vitaminas, minerales y proteínas que necesita. Todo depende de su ingesta general de alimentos y de qué alimentos se reemplazan con fuentes de origen vegetal.

La etiqueta de información nutricional es una herramienta útil para determinar si un alimento o bebida es la opción correcta para usted. Esto es especialmente cierto para las alternativas lácteas. Por ejemplo, algunas bebidas de origen vegetal solo aportan una pequeña cantidad de proteína. Además, si tiene sabor, puede haber azúcares añadidos. Según MyPlate, solo las versiones fortificadas de



leche de soja y yogur de soja se consideran parte del grupo de los lácteos, ya que la nutrición que proveen es similar a la de la leche de vaca.

Los nutrientes que debe buscar en los productos de origen vegetal incluyen:

- Calcio
- Vitamina D
- Vitamina B12
- Fibra dietética
- Proteína

Mientras tanto, apúntele a bajas cantidades de:

- Grasa saturada
- Sodio
- Azúcares añadidos

## Cómo empezar

Para un estilo de alimentación saludable que incluya más alimentos de origen vegetal, concéntrese en formas de agregar más frutas, vegetales y granos integrales.

Por ejemplo:

- Asigne una o varias noches para comidas sin carnes.
- En las recetas, trate de sustituir parte o toda la carne, con fuentes de proteínas de origen vegetal como frijoles, tofu, tempeh o nueces y semillas sin sal.
- Incluya más verduras y frutas sin azúcares añadidos, y evite la sal en comidas y meriendas.

**Para encontrar un nutricionista dietista registrado en su área y obtener información adicional sobre alimentos y nutrición, visite [eatright.org](http://eatright.org).**

## **eat**<sup>®</sup> **right.** Academy of Nutrition and Dietetics

La Academia de Nutrición y Dietética es la organización de profesionales de la alimentación y la nutrición más grande del mundo. La Academia se compromete a mejorar la salud y promover la profesión de la dietética a través de la investigación, la educación y la promoción.

Esta hoja de recomendaciones es cortesía de:

Escrito por el personal de la Academia de Nutrición y Dietética, dietistas nutricionistas registrados.

Fuentes: Merriam-Webster y MyPlate.gov