



Alimentación basada en plantas

¿Qué incluye una alimentación basada en plantas (ABP)?

La ABP promueve el consumo prioritario de alimentos de origen vegetal, integrales y con alta densidad nutricional, limitando o excluyendo completamente o casi completamente los productos de origen animal (como carnes, lácteos y huevos) y los alimentos procesados.

Se caracteriza por ser naturalmente baja en grasas y por priorizar las proteínas de origen vegetal como fuente principal, en reemplazo de las de origen animal. Dentro de este patrón alimentario se destacan las verduras crudas y cocidas, frutas, legumbres, semillas y frutos secos, que en conjunto aportan una amplia variedad de nutrientes esenciales y beneficios para la salud.

¿Cuáles son los beneficios de adoptar una alimentación basada en plantas?

- Es equilibrada, natural, saludable y adecuada para todas las etapas de la vida.
- Reduce el riesgo de hipertensión, obesidad, diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares.
- Fortalece el sistema inmunológico, al aportar vitaminas, minerales y antioxidantes que protegen las células de daño oxidativo.
- Colabora con el bienestar ambiental, ya que es una alimentación más sustentable.



¿Querés empezar a incorporar este tipo de alimentación? Descubrí cómo hacerlo.

- **Incorporá gradualmente alimentos vegetales:** Empezá por sumar más frutas, verduras, legumbres y granos integrales en tus comidas diarias. Podés comenzar por reemplazar una o dos comidas a la semana con opciones basadas en plantas.
- **Reducí el consumo de productos animales:** Disminuí gradualmente las porciones de carne y otros productos animales, reemplazándolos por alternativas vegetales para mantenerte saciado y nutrido.
- **Abastecé la despensa:** Asegurate de tener siempre a mano frutas, verduras, legumbres (porotos, lentejas, garbanzos), frutos secos, semillas y cereales integrales.
- **Experimentá con nuevas recetas:** Descubrí y probá nuevas formas de preparar platos vegetales, experimentando en la cocina para encontrar opciones que disfrutes y que te mantengan interesado/a.
- **Enfócate en la proteína vegetal:** Asegurate de incluir fuentes ricas en proteínas como porotos, lentejas, garbanzos, tofu, tempeh y frutos secos en tu alimentación.

¿En qué se diferencia con la alimentación vegetariana y vegana?



La ABP no se enfoca únicamente en evitar productos de origen animal, sino en priorizar la calidad nutricional y el consumo de alimentos vegetales, frescos y mínimamente procesados, en cambio la alimentación vegetariana es más específica ya que excluye la carne, las aves y el pescado, pero sí permite incluir lácteos y huevos. Mientras que en la alimentación vegana no se puede incluir absolutamente ningún producto de origen animal y sus derivados.

Sí adopto una alimentación basada en plantas ¿Me tengo que suplementar?

→ A la hora de adoptar una ABP, es necesario prestar atención a determinados nutrientes para asegurar un bienestar completo y duradero.

- **Vitamina B12:** Nutriente fundamental para la salud cerebral y del sistema nervioso. Los alimentos de origen vegetal no la contienen de manera natural, por ende es necesario suplementarla.
- **Omega 3:** Son grasas esenciales que protegen el corazón, mejoran la visión y la salud cerebral. Al no sumar alimentos de origen animal en cantidad necesaria, se requiere de suplementación.
- **Vitamina D:** Necesaria para la salud ósea y muscular, para mejorar las defensas y el funcionamiento del sistema nervioso. Dado que la cantidad de vitamina D en alimentos vegetales es limitada, y la exposición solar puede no ser suficiente, los suplementos de vitamina D son una opción recomendada.
- **Yodo:** Es un nutriente vital para la salud de la tiroides. En caso de no utilizar sal consultar con un profesional para ver si es necesario suplementar.

Consultar con un profesional para determinar la dosis y el momento adecuado para cada persona.

