



Estilos de alimentación centrados en plantas

Los estilos de alimentación y las dietas centrados en plantas se enfocan más el consumo de alimentos de origen vegetal y menos en alimentos de origen animal. En general, los patrones de alimentación centrados en plantas suelen incluir una mayor cantidad de frutas, verduras, cereales integrales, semillas, nueces y legumbres (frijoles).

La American Heart Association (Asociación Estadounidense del Corazón) describe la alimentación centrada en plantas como un estilo en el que “se enfatiza el consumo de alimentos de origen vegetal, pero no se limita estrictamente a ellos”¹. A diferencia de las dietas veganas, en las que se excluyen todos los alimentos de origen animal, en las dietas centradas en plantas a menudo se incluyen pequeñas porciones de carne roja, aves, mariscos y lácteos.

Se han asociado numerosos beneficios para la salud con el consumo de más vegetales. Por un lado, los vegetales contienen una amplia variedad de antioxidantes y fitonutrientes que apoyan la función inmunitaria saludable y protegen contra enfermedades. Además, las investigaciones sugieren que los estilos de alimentación centrados en plantas pueden promover la pérdida de peso y ayudar a mantenerla². Comer menos carne se ha relacionado con menores riesgos de desarrollar afecciones como enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, diabetes tipo 2, presión arterial elevada y cáncer¹.

Algunos ejemplos de dietas centradas en plantas son:

- **Lactovegetariana:** incluye leche y sus derivados.
- **Ovovegetariana:** incluye huevos.
- **Pesco-vegetariana:** incluye pescado.
- **Pollo-vegetariana:** incluye pollo.
- **Vegetariana:** un término genérico que generalmente excluye algunos o todos los alimentos de origen animal.
- **Flexitarismo:** incluye algo de carne, pero en menos cantidades.

Cambiar a un estilo de alimentación basado en plantas requiere un cambio de mentalidad. Una forma fácil para comenzar es redefinir la carne como guarnición en lugar de plato principal³. Intente limitar los alimentos de origen animal a solo el 25 % de su plato o planifique una comida sin carne uno o más días a la semana.

Es importante recordar que, cuando se restringen ciertos alimentos o grupos de alimentos, puede resultar más difícil satisfacer las necesidades nutricionales. A medida que realiza pequeños ajustes para ser consumir más vegetales, asegúrese de incluir una variedad de alimentos que contengan vitaminas, minerales y proteínas esenciales.

Llevar un diario de alimentos o consultar a un nutricionista matriculado puede ayudarlo a identificar y completar los faltantes de nutrientes.

Los vegetales contienen una amplia variedad de antioxidantes y fitonutrientes que apoyan la función inmunitaria saludable y protegen contra enfermedades.

1. American Heart Association. [How does Plant-Forward \(Plant-Based\) Eating Benefit your Health? \(¿Cómo beneficia su salud la alimentación basada en plantas?\)](#) Consultado el 31 de agosto de 2023.
2. Healthline. [Whole-Foods, Plant-Based Diet: A Detailed Beginner's Guide \(Dieta basada en alimentos integrales y plantas: guía detallada para principiantes\)](#). Consultado el 31 de agosto de 2023.
3. Harvard Health. [What is a plant-based diet and why should you try it? \(¿Qué es una dieta basada en plantas y por qué debería probarla?\)](#) 16 de noviembre de 2021. Consultado el 5 de septiembre de 2023.



Alimentación intuitiva: descripción general

Poco después del nacimiento, los bebés tienen la habilidad de comer cuando tienen hambre y dejar de comer cuando están satisfechos. Sin embargo, en algún momento del camino hacia la edad adulta, muchos de nosotros perdemos la capacidad de gestionar nuestras señales internas de hambre. En cambio, las emociones y las circunstancias ambientales nos impulsan a comer, y el resultado suele ser un patrón de sobrealimentación y aumento de peso.

La alimentación intuitiva (Intuitive Eating, IE) es un enfoque anti-dieta creado en 1995 por Evelyn Tribole y Elyse Resch^{1,2}. En su libro *Intuitive Eating*, las autoras describen 10 principios clave de la alimentación intuitiva:

1. Rechazar la mentalidad de la dieta.
2. Respetar el hambre.
3. Amigarse con la comida.
4. Desafiar a la policía alimentaria.
5. Respetar la saciedad.
6. Descubrir el factor de satisfacción.
7. Respetar los sentimientos sin usar comida.
8. Respetar el cuerpo.
9. Hacer ejercicio: sentir la diferencia.
10. Respetar la salud con una nutrición adecuada.

En esencia, la alimentación intuitiva es el proceso de aprender a respetar su cuerpo escuchándolo, confiando en él y respondiendo a sus mensajes. Los defensores de la alimentación intuitiva critican la cultura de las dietas, que, por lo general, fomenta comportamientos como contar calorías, puntos u otras métricas nutricionales. En lugar de confiar en las señales de hambre naturales del cuerpo para tomar decisiones alimentarias, las dietas se basan en reglas y señales externas que nos desconectan de las señales internas.



Si bien la alimentación intuitiva comparte algunas similitudes con la alimentación consciente, es muy diferente. Aprender a comer de forma intuitiva consiste en reconectarse con las señales naturales de hambre y saciedad. Por el contrario, la alimentación consciente es un enfoque más general que fomenta una mayor conciencia sobre sus conductas alimentarias.

La alimentación intuitiva puede ser especialmente útil para las personas que tienen antecedentes de trastornos alimentarios. Algunas investigaciones sugieren que la alimentación intuitiva puede mejorar la salud mental y reducir los trastornos alimentarios, como los atracones³.

Aprender a comer de forma más intuitiva es un proceso que es diferente para cada persona. Al principio, comience a experimentar con los 10 principios enumerados anteriormente.

1. Tribole, E. y Resch, E. (1995) *Intuitive Eating: A Revolutionary Program That Works (Alimentación intuitiva: un programa revolucionario que funciona)*. Saint Martin's Paperbacks, New York.

2. CNN. [Intuitive eating: The anti-diet, or how pleasure from food is the answer, say its creators \(Alimentación intuitiva: la anti-dieta, o cómo el placer de la comida es la respuesta, afirman sus creadoras\)](#). 31 de enero de 2020. 30 de agosto de 2023.

3. Hazzard V. M., Telke S. E., Simone M., Anderson L. M., Larson N. I., Neumark-Sztainer D. Intuitive eating longitudinally predicts better psychological health and lower use of disordered eating behaviors: findings from EAT 2010-2018 (La alimentación intuitiva predice longitudinalmente una mejor salud psicológica y menos conductas alimentarias desordenadas: conclusiones de EAT 2010-2018). *Trastornos de la alimentación y del peso*. Febrero de 2021;26(1):287-294. doi: 10.1007/s40519-020-00852-4. Publicación electrónica del 31 de enero de 2020. PMID: 32006391; PMCID: PMC7392799.



¿Qué son los alimentos funcionales?

En el último tiempo, el término “alimentos funcionales” se ha vuelto más popular, especialmente entre los profesionales del marketing de la industria alimentaria.

No existe una definición legal del término, pero los alimentos funcionales generalmente contienen ingredientes que son beneficiosos para la salud humana más allá de la nutrición básica¹. Por ejemplo, los alimentos que contienen fitonutrientes, fibra dietética, prebióticos y probióticos se consideran funcionales². Las dos categorías más comunes de alimentos funcionales están enriquecidas y fortificadas.

A los alimentos enriquecidos se les han reincorporado nutrientes para compensar las pérdidas sufridas durante el procesamiento. Por ejemplo, las vitaminas B y el hierro se vuelven a agregar con frecuencia a los cereales y al pan porque se pierden cuando los granos se muelen para convertirlos en harina.

A los alimentos fortificados se les agregan nutrientes que nunca estuvieron presentes. Por lo general, estos alimentos se centran en nutrientes que a muchas personas les cuesta obtener en cantidad suficiente en su dieta. Estos son algunos ejemplos de alimentos fortificados³:

- Jugo de naranja con calcio añadido
- Manteca con esteroides vegetales añadidos
- Agua con vitaminas añadidas
- Leche con vitamina D añadida
- Sal con yodo añadido

Los prebióticos y probióticos también se consideran alimentos funcionales. Los prebióticos nutren las bacterias que viven en el intestino. Entre los alimentos ricos en prebióticos se incluyen la alcachofa de Jerusalén, la cebolla, el ajo, los plátanos y los espárragos. Los probióticos son bacterias vivas que suelen encontrarse en alimentos fermentados y cultivados como el chucrut, la kombucha y el yogur.

Técnicamente, todos los alimentos son funcionales, aunque sólo aporten energía. Muchos alimentos integrales como frutas, verduras, cereales integrales, yogur, frijoles (legumbres), nueces, pescado graso, entre otros, contienen compuestos ricos en nutrientes que son naturalmente funcionales.

En resumen, los alimentos funcionales son ampliamente utilizados como herramientas de marketing dentro de la industria alimentaria³. Preste mucha atención a las etiquetas de los alimentos y a las listas de ingredientes para entender las declaraciones de propiedades saludables. Ya sea que elija incluir alimentos funcionales provenientes de alimentos integrales o alimentos con valor agregado, concéntrese en aquellos que sean ricos en nutrientes, mínimamente procesados y que tengan ingredientes que respalden la buena salud.

Por lo general, los alimentos funcionales contienen ingredientes que son beneficiosos para la salud humana más allá de la nutrición básica.

1. Ellis, E. Academy of Nutrition and Dietetics (Academia de Nutrición y Dietética). [Functional Foods \(Alimentos funcionales\)](#). Última revisión el 21 de diciembre de 2021. Consultado el 23 de agosto de 2023.

2. Temple, NJ. A rational definition for functional foods: A perspective (Una definición racional de los alimentos funcionales: perspectiva). *Front Nutr.* 29 de septiembre de 2022;9:957516. doi: 10.3389/fnut.2022.957516. PMID: 36245478; PMCID: PMC9559824.

3. Healthline. [What Are Functional Foods? All You Need to Know \(¿Qué son los alimentos funcionales? Lo que necesita saber\)](#), 17 de enero de 2020. Consultado el 1 de septiembre de 2023.

ADEREZO SALUDABLE GREEN GODDESS CON AGUACATE Y YOGUR GRIEGO

Tiempo de preparación

5 minutos

Tamaño de la porción

1 taza

Ingredientes

- 1 diente de ajo
- 2 cebollas verdes, picadas en trozos grandes
- ¼ taza de hojas de cilantro frescas (sueltas)
- ¼ taza de hojas de perejil fresco (sueltas)
- ¼ taza de jugo de limón
- ½ aguacate grande (o 1 aguacate pequeño entero)
- ½ taza de yogur natural griego
- ¼ de cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta negra recién molida
- ¼ o ½ taza de agua

Instrucciones

1. Agregue todos los ingredientes excepto el agua a un procesador de alimentos.
2. Licue hasta que la mezcla quede suave, agregando agua poco a poco según sea necesario para alcanzar la consistencia deseada.
3. Guarde el aderezo en un recipiente hermético en el refrigerador hasta por 1 semana.



Información nutricional

Calorías	308
Grasa total	20g
Sodio	664mg
Carbohidratos	18g
Fibra nutricional	9g
Proteína	16g