

La dieta basada en plantas una manera más saludable de alimentarse



- ▶ ¿Le gustaría bajar de peso?
- ▶ ¿Le gustaría sentirse mejor?
- ▶ ¿Le gustaría mejorar, estabilizar o incluso llegar a revertir una enfermedad crónica como la enfermedad del corazón, el colesterol alto, la diabetes o la presión alta?
- ▶ ¿Le gustaría tomar menos medicamentos?
- ▶ ¿Estaría dispuesto(a) a probar una dieta diferente si pudiera mejorar su salud?

Si respondió “sí” a alguna de las preguntas anteriores, es posible que una alimentación de origen vegetal sea adecuada para usted. Este folleto incluye información para ayudarle a seguir una alimentación baja en grasas, conformada por alimentos naturales sin procesar y basada en plantas.



“Coma con moderación... Coma sobre todo alimentos de origen vegetal.” –*Michael Pollan*

¿Qué es una alimentación baja en grasas, conformada por alimentos naturales sin procesar y basada en plantas?

Es un tipo de dieta que incluye muchos alimentos de origen vegetal sin procesar, como por ejemplo, verduras, fruta, frijoles, lentejas, nueces, semillas, granos enteros y pequeñas cantidades de grasas saludables. No incluye productos de origen animal, tales como carne, pollo, pescado, productos lácteos ni huevo. Tampoco incluye alimentos procesados (envasados en frasco, lata, caja, bolsa) ni golosinas.

¿Cuáles son los beneficios para la salud de una alimentación de origen vegetal?

- Disminuye el colesterol, la presión alta y el nivel de azúcar en la sangre
- Puede revertir o prevenir las enfermedades del corazón
- Vida más larga
- Peso más saludable
- Menos riesgo de cáncer y diabetes
- Puede retrasar el progreso de ciertos tipos de cáncer
- Mejoría en los síntomas de la artritis reumatoide
- Menos inflamación del cuerpo
- Es posible tomar menos medicamentos
- Gastar menos en la compra de alimentos
- Favorece el medioambiente (las plantas consumen menos energía)

Lo mejor de todo es que una alimentación de origen vegetal puede ser una manera sabrosa y agradable de comer.



= ¡buena salud!

¿Le falta convencimiento? ¡Haga el desafío de los 30 días! Aplique la información detallada en este folleto para seguir una alimentación de origen vegetal durante los próximos 30 días y vea si tiene un impacto positivo en su salud. Si resulta que sí, es posible que continuar con la dieta basada en plantas se convierta en una excelente opción para usted.

Sus nuevos grupos de alimentos

Use la siguiente tabla para elegir los alimentos que necesitará consumir con su nuevo plan de alimentación a base de plantas.

Si quiere revertir las enfermedades del corazón, evite comer nueces, semillas y otra grasas y aceites.

Sugerencias

- **Si desea bajar de peso, elija la menor cantidad de porciones de nueces, semillas, verduras con almidón y granos enteros.** Consulte a su dietista registrado o a su médico para informarse mejor.
- **Elija alimentos naturales sin procesar en vez de alimentos procesados la mayor parte del tiempo**
 - Elija frijoles o lentejas con más frecuencia.
 - Elija granos enteros (cebada, amaranto, quinoa o arroz integral) con mayor frecuencia que los granos procesados como el pan o las pastas.
 - Elija grasas que provienen de los alimentos naturales (aguacate o aceitunas) con mayor frecuencia que los aceites procesados (aceite de oliva o de canola).
- **Si tiene diabetes o los triglicéridos altos, limite su consumo de fruta a 3 porciones al día.**

“Si el alimento viene de una planta, cómaselo. Pero si fue elaborado en una planta, entonces ¡no!”

—Michael Pollan



Verduras sin almidón

Ejemplos (opciones)	Porciones diarias	Tamaño de la porción	Proteínas
Espinacas, acelgas, berros, verdolagas, col rizada (<i>kale</i>), chayote, brócoli, jícama, betabel, repollo, zanahoria, coliflor, espárragos, ejotes, repollitos de Bruselas, apio, pepino, hongos, cebolla, ajo, perejil, tomate, nopales, lechuga, hinojo, pimiento verde o rojo, calabacitas verdes, corazón de alcachofa, berenjena	No tienen límite. Coma por lo menos 6 porciones al día. Incluya por lo menos 1 porción de verduras de hojas verdes al día (espinacas, col rizada, acelgas)	1 taza	2 gramos

Verduras con almidón

Ejemplos (opciones)	Porciones diarias	Tamaño de la porción	Proteínas
Papa,* camote, calabaza, maíz,* chícharos, yuca, plátano macho	2 a 4	½ taza	2 gramos

*Elija productos orgánicos.

Fruta

Ejemplos (opciones)	Porciones diarias	Tamaño de la porción	Proteínas
Manzana, naranja, plátano, mango, piña, kiwi, fresa, frambuesa, moras, melón, papaya, chabacano, uvas	2 a 4	1 fruta mediana o un trozo mediano 1 taza de fresas o de melón	½ a 1 gramo

Frijoles, chícharos, lentejas, o un sustituto de la carne

Ejemplos (opciones)	Porciones diarias	Tamaño de la porción	Proteínas
Alimentos naturales sin procesar: Frijol negro, pinto (bayo) o rojo; lentejas; garbanzo; edamame (frijol de soya tierno);* frijoles caupí (<i>black-eyed peas</i>); tofu;* tempeh Alimentos procesados: Soya procesada o hamburguesa o chorizo de soya u otra proteína vegetal (consumir sólo muy de vez en cuando)	2 a 5	½ taza de frijoles cocidos	7 a 10 gramos

Granos integrales

Ejemplos (opciones)	Porciones diarias	Tamaño de la porción	Proteínas
Granos integrales sin procesar: Avena, trigo integral, centeno, arroz salvaje o integral, amaranto, trigo burgol, quinua, alforfón, cebada, farro, mijo, sorgo Granos procesados: Pan integral, tortilla de maíz, tortilla de trigo integral, cereal integral sin endulzante, pastas (espaguetis o fideos) de trigo integral	5 a 8	½ taza de granos cocidos ¾ de taza de cereal seco 1 rebanada de pan 1 tortilla de tamaño normal	4 a 8 gramos

*Elija productos orgánicos.

Nueces y semillas (Evitarlas si tiene una enfermedad del corazón)

Ejemplos (opciones)	Porciones diarias	Tamaño de la porción	Proteínas
Almendras, nuez de la India (<i>cashew</i>), semillas de girasol, pepitas de calabaza, nuez de nogal (<i>walnut</i>), pistachos, semillas de linaza o chía, mantequilla de cacahuete o almendra	1 a 4	1 onza ($\frac{1}{4}$ de taza) de nueces 2 cucharadas de mantequilla de cacahuete o almendra	4 a 8 gramos

Grasas y aceites (Evitarlas si tiene una enfermedad del corazón)

Ejemplos (opciones)	Porciones diarias	Tamaño de la porción	Proteínas
Grasas naturales sin procesar: Aguacate, aceitunas Aceites procesados de: Canola, oliva extra virgen y aceite de linaza	0 a 2	$\frac{1}{4}$ aguacate 8 aceitunas grandes 1 cucharadita de aceite	0 gramos

Sustitutos lácteos

Ejemplos (opciones)	Porciones diarias	Tamaño de la porción	Proteínas
Leche sin endulzar de soya, almendra, cáñamo o arroz (busque marcas enriquecidas con vitamina B12); queso de leche de soya, arroz o almendra	0 a 2	1 taza de leche 1 onza de queso	1 a 9 gramos



Consejos útiles para comenzar

- Piense en las comidas sin carne que ya prepara en su hogar. Puede incluir platillos tradicionales tales como frijoles negros con arroz, lentejas guisadas, fideos y una variedad de ensaladas.
- Modifique una receta tradicional para transformarla en una comida vegetariana.
 - Prepare unas nutritivas empanadas vegetarianas de espinacas o berenjena.
 - Sorprenda a la familia con unos ricos burritos o tacos vegetarianos. Los rellenos pueden ser de frijol, calabacitas, papa, hongos, nopales, acelgas y otras verduras, sin carne ni queso.
 - Prepare una sopa de frijol negro sin manteca, carne, tocino ni caldo de pollo o de res.

- Cambie las hamburguesas de res por “hamburguesas” de hongos portobello a la parrilla.
- Prepare unos ricos kebabs con cebolla, pimiento, calabacitas verdes y hongos.
- Haga una sopa de lentejas sin agregarle jamón, salchicha ni caldo de pollo o de res.
- Pruebe recetas nuevas. Al final de este folleto encontrará una lista de libros y sitios web con recetas que puede probar. También puede buscar libros de cocina en la biblioteca, por Internet, o en la tienda Healthy Living Store de su centro médico Kaiser Permanente.
- Recuerde que tener siempre a la mano frutas y verduras congeladas es una manera sencilla de incorporar más alimentos de origen vegetal a su dieta.
- Cuando cocine frijoles, el método de remojo rápido puede ayudar a eliminar los azúcares difíciles de digerir que provocan gases.
 - Ponga los frijoles en una olla grande y cúbralos con 2 pulgadas de agua.
 - Déjelos hervir durante 3 minutos.
 - Tápelos y déjelos reposar de 1 a 4 horas.
 - Enjuague y escurra bien el agua de remojo antes de ponerlos a cocer en agua nueva.
- Asegúrese de tomar suficiente agua. Es mejor evitar los jugos, los refrescos y otras bebidas con azúcar como las aguas frescas hechas a base de polvo o jarabes.
- Elija siempre alimentos orgánicos (que no sean transgénicos o GMO como se dice en inglés). Tenga cuidado sobre todo con el maíz y la soya y los productos elaborados con maíz o soya, entre otras verduras y frutas.
- Consiga productos frescos y naturales a buen precio en los mercados al aire libre que se llaman Farmer’s Market.

- A veces, preparar comidas vegetarianas puede tomar más tiempo. Para ahorrar tiempo:
 - Prepare una olla grande de frijoles o lentejas y congele una parte para otro día.
 - Compre verduras frescas o congeladas que ya vienen cortadas.
 - Compre granos precocidos, como arroz salvaje o arroz integral precocido.
 - Cuando prepare papas o camotes al horno, prepare algunas porciones de más para usarlas en otra comida.
 - Compre frijoles cocidos o frijoles refritos de lata sin grasa.
 - Pruebe el tofu firme cortado en rebanadas y condimentado con especias y cebollitas verdes.
- Use hierbas frescas y especias para añadir sabor a sus comidas.
- Si su familia no está siguiendo la dieta vegetariana junto con usted:
 - Cocine la carne por separado y agréguesela sólo a los guisos que ellos se comerán.
 - Motive a su familia a probar más platillos sin carne.
 - Prueben recetas nuevas todos juntos en familia.
- Es posible que necesite agregar algunos utensilios a su cocina, por ejemplo:
 - Un buen cuchillo para cortar verduras y frutas
 - Una licuadora o procesadora de alimentos
 - Una olla grande, olla de presión (olla express) o una olla de cocción lenta crockpot
 - Un sartén antiadherente

Consejos para usar menos aceite

- Las verduras se pueden sofreír con un poco de agua o caldo vegetal en lugar de aceite. También se pueden asar sin aceite a la plancha o en el horno.
- En lugar de usar aceite en los productos horneados use plátano, manzana, compota de manzana, pasas, ciruela pasa o dátiles remojados o tofu.
- El aderezo para ensalada sin aceite se hace mezclando más vinagre o jugo en lugar de aceite y agregando ajo, especias y hierbas frescas para darle sabor. También se puede mezclar un poco de hummus (pasta de garbanzo) con vinagre o jugo de limón y mostaza.

Aprenda a crear comidas vegetarianas

El método del "plato del buen comer"

Use el método del “plato del buen comer” para dividir sus porciones de manera sencilla y saludable a la hora del almuerzo o la cena.

- $\frac{1}{2}$ del plato con verduras sin almidón
- $\frac{1}{4}$ del plato con un grano saludable o una verdura con almidón
- $\frac{1}{4}$ del plato con una proteína vegetal
- Agregue una fruta, una ensalada y 1 onza de nueces

Ejemplos de comidas vegetarianas



Frijoles negros con verduras asadas y tortillas de maíz



Frijoles carita con camote y acelgas

Ideas para comer sin carne

Desayuno: Prepare una mezcla de avena con nueces, fruta y leche de almendra, de arroz, de cáñamo o de soya sin endulzar. Una onza o dos de nueces y una fruta es otra opción fácil y rápida. También puede preparar tofu revuelto con verduras o un licuado con una cucharada de mantequilla de almendras, un plátano, un poco de leche de almendra sin endulzar e incluso un puñado de col rizada o de otra verdura de hojas verdes.

Almuerzo o cena: Prepare una ensalada grande de lechugas o una porción grande de verduras (sin almidón) cocidas y luego agrégueles frijoles, papas o algún grano entero.

Menús sugeridos

PRIMER DÍA

Desayuno

- Burrito de tortilla integral con frijol y verduras
 - Té o café caliente
-

Almuerzo

- Pan pita de trigo integral con hummus (pasta de garbanzo), tomate, cebolla morada y pepino
 - Espinacas salteadas en consomé de verduras
 - Ensalada de verduras con vinagre balsámico
 - Plátano
 - Té sin endulzante
-

Cena

- “Hamburguesa” de hongos portobello a la parrilla con cebollas caramelizadas
 - Ensalada de quinua con garbanzos y tomate
 - Chayote
 - Ensalada de jícama y naranja
 - Piña picada
 - Té sin endulzante
-

SEGUNDO DÍA

Desayuno

- Avena con manzana verde picada, nuez y leche de soya
 - Té o café caliente
-

Almuerzo

- Sopa de lentejas con zanahorias picadas y cebada
 - Ensalada con mezcla de lechugas, verduras, frijol rojo y vinagre balsámico
 - Naranja o mandarina
 - Agua mineral con gas
-

Cena

- Burrito de tortilla de harina integral con verduras asadas, papa, aguacate y salsa
 - Frijoles de la olla (negros o pintos)
 - Ensalada de verduras con jugo de limón
 - Mango o piña picada
 - Agua mineral con gas
-

Consejos para comer en restaurantes

Muchos restaurantes ofrecen platillos sin carne o acompañamientos como ensalada o verduras al vapor que se pueden pedir como plato fuerte. Los restaurantes suelen estar dispuestos a cambiar las opciones del menú por salsas o caldos sin carne, a quitarle la carne a algunos platillos, a cambiar la carne de algunos platillos por verduras o pasta, y a preparar comidas con poco o nada de aceite.

Es posible que los restaurantes que preparen la comida en el momento que se pide estén más dispuestos a hacer estos cambios. Los restaurantes de comida brasileña, cubana, árabe, salvadoreña, china y tailandesa entre otros, ofrecen una variedad de platillos y acompañamientos elaborados a base de verduras. Visite el sitio web **happycow.net** (la vaca feliz) para ubicar restaurantes con una variedad de opciones vegetarianas.

Nutrientes especiales para tener en cuenta

Proteínas

Las proteínas están presentes en todas las células del cuerpo. Las proteínas sirven para desarrollar y restaurar los músculos, los huesos, la piel y el sistema inmune. Además, las necesitamos para producir hormonas y enzimas. Las proteínas están formadas de aminoácidos. El cuerpo puede fabricar algunos aminoácidos pero no todos. Los que el cuerpo no puede fabricar se llaman *esenciales*. **Se pueden satisfacer los requerimientos diarios de proteína comiendo frijoles, chícharos, nueces, semillas, productos de soya, granos enteros y verduras.** La quinua es una semilla que se parece a un cereal y es una excelente fuente de proteína y de todos los aminoácidos esenciales.

Los adultos necesitan aproximadamente 0.36 gramos de proteína por libra de peso al día. Multiplique su peso por 0.36 para saber cuánta proteína necesita. Por ejemplo, si pesa 160 libras: $160 \times 0.36 =$ unos 58 gramos de proteína al día.

Vitamina B12

El cuerpo necesita vitamina B12 para producir glóbulos rojos y para la función de los nervios. Si no recibe suficiente vitamina B12 puede desarrollar anemia o daño a los nervios. Gran parte de la vitamina B12 proviene de los alimentos de origen animal. La B12 se encuentra en algunos alimentos fortificados como por ejemplo:

- Cereales
- Sustitutos de la carne
- Leche de arroz o de cáñamo (*hemp*)
- Levadura nutricional

Lea las etiquetas de estos productos para asegurarse de que estén fortificados con vitamina B12.

Puede ser mejor tomar un suplemento de vitamina B12 ya que es posible no consumir la cantidad suficiente aun si toma los alimentos

fortificados. A medida que pasan los años, el cuerpo pierde la capacidad de absorber la vitamina B12. Es posible que su médico le sugiera que consuma un suplemento o que se ponga una inyección de B12 para ayudar a evitar una deficiencia. Infórmese sobre el tema con su médico o con un dietista registrado de su centro médico.

Hierro

El hierro es un mineral presente en la sangre que transporta oxígeno. Recibir suficiente hierro es importante para todos, sobre todo para mujeres embarazadas, mujeres que pudieran quedar embarazadas y también para los niños y los bebés. Los alimentos de origen vegetal ricos en hierro incluyen panes y cereales integrales, frijoles y chícharos, verduras de hojas color verde oscuro, fruta seca, nueces y semillas. Algunos alimentos, como los cereales para el desayuno, están enriquecidos con hierro. El tipo de hierro presente en los alimentos de origen vegetal no se absorbe con tanta facilidad como el hierro presente en los productos de origen animal. Sin embargo, comer alimentos ricos en hierro junto con vitamina C puede ayudar al cuerpo a aprovechar mejor este mineral. Algunos ejemplos de alimentos con vitamina C son naranjas, mango, kiwi, fresas, pimienta roja, tomate, brócoli y bok choy (col china). Coma varias porciones al día de alimentos ricos en hierro. Para algunas personas puede ser necesario tomar un suplemento de hierro.



Calcio

El calcio mantiene los huesos y la estructura de los dientes. También es importante para el funcionamiento del corazón, los músculos y los nervios. Algunas fuentes buenas de calcio son nopal crudo, col rizada (*kale*) y brócoli. Además, hay muchos alimentos enriquecidos con



calcio como la leche de soya o de almendra y los cereales. Coma varias porciones al día de alimentos ricos en calcio. También puede tomar un suplemento.

Zinc

El zinc es importante para el sistema inmune, la cicatrización de las heridas y el control del nivel de azúcar en la sangre. Algunas fuentes de zinc son los granos enteros, frijoles, chícharos, lentejas, nueces, semillas, tofu, tempeh y los cereales para el desayuno fortificados. Los fitatos son compuestos de los alimentos de origen vegetal que impiden que se absorba el zinc. Esto puede mejorarse si los frijoles, los granos y las semillas se dejan en remojo en agua varias horas antes de cocinarse. Comer germinados, frijoles y granos con levadura como el pan también aumenta la absorción. Algunos alimentos están enriquecidos y fortificados con zinc. Coma varias porciones al día de alimentos ricos en zinc. También puede tomar un suplemento.

Vitamina D

La vitamina D es necesaria para mantener fuertes los huesos. También es necesaria para que los músculos, los nervios y el sistema inmune funcionen de manera adecuada. Muy pocos alimentos contienen vitamina D. Obtenemos la mayor parte de la vitamina D cuando nos exponemos sol, pero se da el caso que mucha gente no produce la cantidad suficiente de vitamina D sólo con salir al sol. Algunos alimentos, como la leche de soya o de almendra y algunos cereales están enriquecidos con vitamina D. Tal vez deba tomar un suplemento. Infórmese sobre el tema con su médico o con un dietista registrado de su centro médico.

Ácidos grasos omega-3

Los ácidos grasos omega-3, como el EPA y el DHA presentes en los pescados grasos, pueden reducir el riesgo de desarrollar enfermedades del corazón y ayudar al sistema inmune y al cerebro. Algunas fuentes buenas de grasas omega-3 de origen vegetal incluyen las semillas de linaza molidas y el aceite de linaza, las nueces, las semillas de chía y el aceite orgánico de canola. Los ácidos grasos omega-3 de las plantas no se convierten fácilmente en EPA y DHA en el organismo. Para algunas personas, incluidas las mujeres embarazadas o las personas con enfermedades crónicas, tomar un suplemento de microalgas puede ser útil. Infórmese sobre el tema con su médico o con un dietista registrado.

Informe a su médico si lleva una alimentación vegetariana

Incorporar una serie de cambios saludables en su alimentación puede reducir su nivel de azúcar en la sangre, la presión alta y el colesterol. Por otra parte, una alimentación de origen vegetal también puede afectar el funcionamiento de los medicamentos para la tiroides o los anticoagulantes como la warfarina (Coumadin). Si usted está tomando medicamentos, debe informar a su médico que está siguiendo una alimentación de origen vegetal. Es posible que él o ella deba cambiar algunos o todos sus medicamentos. También es posible que su enfermedad deba monitorearse con mayor frecuencia durante un tiempo.

Mi plan de acción personal

Un plan de acción le permite dividir su meta de cambiar su dieta a una alimentación basada en plantas en partes manejables. Tener un plan de acción favorece sus posibilidades de lograr el éxito. Para preparar su plan debe incluir pasos detallados y hacerse las siguientes preguntas:

- ¿**Qué** hará?
- ¿**Cuánto** hará?
- ¿**Cuándo** lo hará?
- ¿**Cuántos días** a la semana lo hará?

Ejemplo:

Esta semana me comeré una ensalada (*qué*) con 3 tazas (*cuánto*) de tomatitos, zanahorias, garbanzos y pepino a la hora de la cena (*cuándo*) el lunes, miércoles y viernes (*cuántos días*).



Esta semana yo:

_____ (qué)
_____ (cuánto)
_____ (cuándo)
_____ (cuántos días)

¿Qué tan importante es para usted cambiar su alimentación?



0 = nada importante

10 = muy importante

El nivel de importancia debe ser de 7 o más.

Me comprometo conmigo mismo y con _____
(nombre de un familiar/amigo)
a seguir mi plan de acción y de informarle sobre mi progreso.

¿Logró cumplir su plan de acción? Sí No

Nombre: _____

Fecha: _____

Felicidades por dar un paso tan importante en beneficio de su salud y bienestar.

Si resulta que no puede hacer una dieta vegetariana al 100 por ciento, intente seguirla al 80 por ciento. Recuerde que cualquier esfuerzo que haga por consumir más verduras y frutas y menos carne y productos derivados de los animales puede mejorar su salud.

Sitios web, libros y películas

Estos recursos son sólo para fines informativos. No representan ni implican necesariamente la aprobación ni la recomendación de Kaiser Permanente de sus contenidos.

Sitios Web

- forksoverknives.com/category/recipes
- fatfreevegan.com
- drmcDougall.com/health/education/recipes
- rebootwithjoe.com/recipes
- pcrm.org/health/diets/recipes
- 21daykickstart.org
- engine2diet.com
- straightupfood.com
- nutritionfacts.org
- thepermanentejournal.org/issues/2013/spring/5117-nutrition.html



Libros

Recuperar el corazón. Dean Ornish, MD.

Manual de nutrición y comida vegetariana. Margarita Chávez Martínez.

The Spectrum: A Scientifically Proven Program to Feel Better, Live Longer, Lose Weight, and Gain Health. Dean Ornish, MD.

Prevent and Reverse Heart Disease: The Revolutionary, Scientifically Proven, Nutrition-Based Cure. Caldwell B. Esselstyn, Jr., MD.

The Engine 2 Diet: The Texas Firefighter's 28-Day Save-Your-Life Plan that Lowers Cholesterol and Burns Away the Pounds. Rip Esselstyn.

The Starch Solution: Eat the Foods You Love, Regain Your Health, and Lose the Weight for Good! John A. McDougall, MD, and Mary McDougall.

Eat to Live: The Amazing Nutrient-Rich Program for Fast and Sustained Weight Loss. Joel Fuhrman, MD.

The Complete Idiot's Guide to Plant-Based Nutrition. Julieanna Hever, MS, RD, CPT.

The China Study: The Most Comprehensive Study of Nutrition Ever Conducted and the Startling Implications for Diet, Weight Loss, and Long-Term Health. T. Colin Campbell, PhD, and Thomas M. Campbell II, MD.

21-Day Weight Loss Kickstart: Boost Metabolism, Lower Cholesterol, and Dramatically Improve Your Health. Neal D. Barnard, MD.

Películas

- *Forks Over Knives (Tenedores contra cuchillos)* (2011)
- *Food, Inc. (Documental sobre la industria alimentaria)* (2008)





The Plant-Based Diet: A Healthier Way to Eat

©2013 Kaiser Permanente. Todos los derechos reservados.
SCPMG Departamento Regional de Educación para la Salud
MH1543 (9/15)

kp.org/espanol