

COMPRA INTELIGENTE, COME BIEN

CalFresh Healthy Living, UCCE Condados de Placer y Nevada

Alimentación basada en plantas

¿Qué es la alimentación basada en plantas?

En el pasado, a menudo se usaba el término basado en plantas para describir una dieta vegetariana o vegana. Más recientemente, la alimentación basada en plantas (o en su mayoría plantas) se ha utilizado para describir un estilo de cocinar y comer que enfatiza los alimentos que provienen de plantas (verduras, frutas, granos, nueces y semillas), pero no se limita estrictamente a ellos. Se puede incluir carne, pero generalmente no es la parte principal de la comida.

¿Cuáles son los beneficios de comer más alimentos de origen vegetal?

Las personas pueden optar por consumir más alimentos de origen vegetal por una variedad de razones, que incluyen:

- Beneficios para la salud asociados con comer más frutas y verduras (es decir, menor riesgo de enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular, obesidad, presión arterial alta, colesterol alto, diabetes tipo 2 y muchos tipos de cáncer).
- Preocupaciones por el medio ambiente.
- Un potencial para facturas de comestibles y costos de alimentos más bajos. Por ejemplo, un chile sin carne que usa 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 es más saludable. Mirar la etiqueta de información nutricional y los ingredientes lo ayudará a determinar si un alimento o bebida es la opción correcta para usted.



Asociación Americana del Corazón
Saludable para siempre

Fuentes de proteínas de origen vegetal

Es fácil encontrar fuentes de proteínas de origen vegetal en el supermercado. ¡Solo mira todas estas opciones! Estos alimentos también tienden a ser ricos en fibra, vitaminas, minerales y otros nutrientes importantes.



© Copyright 2020 American Heart Association, Inc., a 501(c)(3) not-for-profit. Unauthorized use prohibited. 1/202515635

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

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

Alimentación basada en plantas (continuación)

Cómo empezar

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

- Designe una noche o noches determinadas para comidas sin carne.
- Trate de sustituir parte o toda la carne en las recetas 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 ni sal en las comidas y bocadillos.

Fuentes: Academia de Nutrición y Dietética y Asociación Estadounidense del Corazón



Foto por freepik.com

Ensalada De Pasta De Verduras

Hace alrededor de 6 porciones

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:
20 minutos + enfriamiento**

Ingredientes

- 2½ tazas de pasta integral sin cocer (cualquier tipo)
- 4 tazas de verduras picadas variadas (brócoli, coliflor, zanahorias, apio, pimientos, calabacines, etc.)
- 1 cucharada de agua
- 1/4 taza de cebollas verdes, picadas
- 1 lata (15 oz.) de frijoles, escurridos y enjuagados
- 1 taza de vinagreta o aderezo de tu preferencia
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/8 cucharadita de pimienta negra
- 1/4 taza de queso parmesano (opcional)

Preparación

1. Cocine la pasta según las instrucciones del paquete. Mientras tanto, en un plato apto para microondas, combine las verduras variadas y el agua. Tape y cocine en el microondas a temperatura alta durante 3 minutos. Escurrir.
2. Escurrir la pasta y enjuagar con agua fría. En un tazón grande, combine la pasta, las verduras al vapor, las cebollas, los frijoles y el queso (opcional). Mezcle con el aderezo, sal y pimienta para combinar bien.
3. Cubra y refrigere por lo menos 20 minutos. Mezclar de nuevo antes de servir.

Receta adaptada de Extensión de la Universidad Estatal de Colorado, ¡Vamos a cocinar!

Carrie Yarwood
Especialista en Educación Comunitaria II

CONDADOS DE CALFRESH HEALTHY
LIVING, UCCE PLACER Y NEVADA

11477 E Avenue, Auburn, CA 95603
(530) 889-7350 oficina

<https://ucanr.edu/sites/letseathealthy/>



UNIVERSIDAD DE CALIFORNIA
Agricultura y Recursos Naturales | Extensión Cooperativa de UC

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA). Esta institución y la División de Agricultura y Recursos Naturales de la Universidad de California (UC ANR) son proveedores que ofrecen igualdad de oportunidades. Visite www.CalFreshHealthyLiving.org para obtener consejos saludables.