

Periódico: El Imparcial

Título: Cinco razones para tomar en cuenta la alimentación plant-based

Subtítulo: Mejorar tu estado de ánimo, conseguir una piel de impacto y mejorar tu rendimiento físico son algunas de las ventajas de llevar este estilo de vida

Tema: Alimentación

Subtema: Alimentación plant based

Referencia: (21 de septiembre de 2021). Cinco razones para tomar en cuenta la alimentación plant-based. *El Imparcial*. Recuperado de <https://bit.ly/3c8Y7fS>

Noticia:

Cinco razones para tomar en cuenta la alimentación plant-based

Seguramente has escuchado hablar de la alimentación plant-based o dieta basada en plantas, la cual ha tomado mayor importancia en los últimos años por los grandes beneficios que trae a la salud.

Antes que nada, ¿qué es plant-based? Es una dieta basada principalmente en el consumo de alimentos vegetales tales como: Frutas, verduras, granos, semillas y legumbres.

Más allá de una dieta es un estilo de vida que creará consciencia sobre cómo alimentamos a nuestro cuerpo, por ello, te compartimos cinco ventajas que nos trae esta alimentación basada en plantas.

Reduce el riesgo de padecer enfermedades crónicas y cardiovasculares

“Al ser una dieta rica en nutrientes eleva la calidad nutricional, previniendo enfermedades cardiovasculares, hipertensión, diabetes, entre otras dolencias crónicas.” menciona Ana Martínez, nutricionista de Bien Mercado Vegano.

Mejora el rendimiento físico

Otra de las grandes ventajas es que gracias al gran aporte nutricional que genera esta dieta, tu rendimiento físico mejorará óptimamente, además la ingesta calórica es menor y el consumo de fibra mayor por lo que, sentirás mayor saciedad y ligereza.

Consigue una piel de impacto

¿Sabías que los lácteos pueden incrementar la producción de acné? Existe evidencia científica que indica que los lácteos favorecen la aparición de acné, debido a que las hormonas de la leche favorecen la producción de sebo en la piel. Por ello, te

recomendamos sustituir el consumo de lácteos por leches de origen vegetal y en poco tiempo comenzarás a ver una gran diferencia en tu piel. Además, ingerir alimentos más frescos sin tanto proceso, ayudará a mantener una piel lozana.

Mejora tu estado de ánimo

Hay alimentos que elevan nuestro estado emocional, ya que estimulan la producción de serotonina y dopamina, los aliados de la felicidad. Te recomendamos incluir en tu dieta alimentos como arándanos, frutos secos, chocolate y hay algunos alimentos fermentados como el kéfir y la kombucha que promueven la salud intestinal, generando bienestar.

Reduce el impacto ambiental

Al incrementar el consumo de alimentos vegetales en nuestra dieta, automáticamente estamos reduciendo el impacto ambiental, ya que la cría de animales para consumo de carne y lácteos produce un aproximado del 15% de las emisiones de gases de efecto invernadero.

Además de hacerle un bien a nuestro cuerpo, es una manera de concientizar sobre el cuidado al planeta y los animales. Con este pequeño cambio que realices puedes aportar mucho al planeta.

Ahora que ya lo sabes, puedes adaptar esta dieta a tu estilo de vida para obtener los mejores beneficios, pero recuerda siempre hacerlo de la mano de un especialista para que esté acorde a las necesidades de tu cuerpo. Bien Mercado Vegano puede ser una buena opción para comenzar tu dieta plant-based, ya que ahí puedes encontrar todo lo necesario para lograr ese gran cambio. (sic)

Contenido:

Disminuir el impacto ambiental y el riesgo de padecer enfermedades crónicas y cardiovasculares, son algunos de los beneficios de la alimentación basada principalmente en el consumo de alimentos vegetales.

Responsable: Cynthia Guadalupe Hernández Rojas