

TEMA: Alimentación

SUBTEMA: Alimentación basada plantas

REFERENCIA: Comunicación TecSalud (13 de febrero de 2020). La alimentación basada en plantas una alternativa más saludable. Tecnológico de Monterrey.

Recuperado de <https://bit.ly/2Zm2rmi>

NOTA:

### **La alimentación basada en plantas una alternativa más saludable**

Más allá de ser una dieta, la nutrición basada en plantas puede tener un efecto positivo en nuestro estilo de vida. Así lo afirma el Dr. Eugenio Viviani Rossi, médico especialista en nutrición y profesor de la Universidad Nacional de la Plata, en Argentina.

Algunos de los beneficios que se obtienen de una dieta en la que predominan los vegetales es en la prevención de enfermedades cardiovasculares, diabetes y cáncer, entre otras.

Aunque se suele creer que este tipo de dietas no son saludables y que son bajas en proteínas ya que se evita el consumo de carne, existe mucha evidencia científica que demuestra lo contrario.

Durante la conferencia “Nutrición basada en plantas,” impartida en el Hospital Zambrano Hellion, Viviani habló sobre la importancia de la nutrición dentro de la medicina y el por qué las dietas vegetarianas son las más saludables para las personas en cualquier etapa de vida.

“La nutrición forma parte no solo de la prevención sino también del tratamiento”, dijo.

El consumo de alimentos ultraprocesados es uno de los principales factores en el desarrollo de enfermedades que pueden ser mortales.

“Dentro de lo que causa el cáncer, solamente el 5 por ciento puede ser atribuido a los genes. El 95 por ciento como factor principal es el medioambiente, dentro del cual lo más importante es la dieta: 30 o 35 por ciento. Hay que empezar a sacar de la dieta los alimentos ultraprocesados”.

El profesor de la Universidad Nacional de la Plata compartió estudios científicos que han demostrado que el consumo de carne roja en exceso y de alimentos procesados y refinados, puede aumentar considerablemente el riesgo de cáncer.

Por ello, es importante “salir de las trampas” de la industria alimenticia, que ofrece información falsa sobre los alimentos en su empaquetado. Además, argumentó que la mejor alternativa es tener una alimentación basada en plantas sin procesar o mínimamente procesadas.

¿Por qué comer plantas es importante?

Al tener un alto contenido en fibra, las plantas ayudan a que las bacterias dentro del cuerpo se mantengan saludables. Además, las grasas vegetales son del tipo insaturadas, a diferencia de las grasas animales, que, consumidas en exceso, producen problemas cardiovasculares.

“Las plantas tienen fitoquímicos, que son pequeñas dosis de sustancias medicinales. Esos fitoquímicos ayudan a que tengas una salud adecuada y rica en nutrientes y minerales, como potasio, hierro y calcio”, comentó.

Los fitoquímicos tienen un efecto antiinflamatorio crónico en el organismo, el cual ayuda a prevenir cáncer y diabetes.

¿Son seguras las dietas veganas?

Se ha podido saber más acerca de qué tan seguras son las dietas veganas gracias a revisiones de dos años y medio en las que se analiza la información científica.

Tanto la Sociedad Británica Dietética como la Asociación Americana Dietética de Norteamérica, que cuenta con más dietistas afiliados en el mundo, llegaron a la postura de que las dietas vegetarianas adecuadamente planificadas son saludables.

“Además, las dietas vegetarianas bien planificadas son apropiadas para todas las etapas del ciclo vital, que incluye embarazo, lactancia, infancia, niñez y adolescencia”.

El Dr. Eugenio Viviani compartió con los asistentes el modelo de un plato vegano adecuado. La mitad del plato contiene frutas y vegetales, mientras que la otra mitad se divide en dos: una parte para cereales integrales y otra para legumbres, de donde se obtiene proteína.

TecSalud busca promover la alimentación sana

“Resulta clara la importancia de conferencias como ‘Nutrición basada en plantas’ en un país con la tasa más alta de diabetes, sobrepeso y obesidad de Latinoamérica”, mencionó la nutrióloga Dixia Ramírez.

La también directora del Departamento de Nutrición de la Escuela de Medicina y Ciencias de la Salud, mencionó la importancia de la nutrición para poder alcanzar los tres pilares de la visión hacia el 2030 de TecSalud: bienestar, prevención y longevidad.

“Ustedes sabrán que estamos en una situación en que, si no nos cuidamos ahora, en diez o veinte años habrá una población muy grande de adultos que tendrán

condiciones de salud no favorables si no los ayudamos. Esta es una buena estrategia para ayudarles a mejorar su salud” aseguró.

**COMENTARIO:**

Los alimentos ultraprocesados, se ubican dentro de las principales causas del desarrollo de diversas enfermedades. A causa de los cambios en los estilos de vida, los alimentos ultraprocesado se han convertido en las primeras opciones de consumo, creando hábitos alimenticios poco saludables, con exceso de contenido calórico, entre azúcares y grasas.

Una alimentación donde predomina la presencia de vegetales ayuda a la prevención de enfermedades, y es un elemento importante para la aportación de nutrientes.

Además de los efectos positivos que representa para la salud, también resulta benéfica para el ambiente, la copresidenta del Grupo Intergubernamental de Expertos sobre el Cambio Climático (IPCC) Debra Roberts<sup>1</sup>, menciona que algunas opciones dietéticas requieren más tierra y agua, causando más emisiones de gases que otras, una dieta con alimentos de origen vegetal representa una gran oportunidad para adaptarse y limitar el cambio climático, y de no optar por estas opciones a favor de la sustentabilidad, estaríamos perjudicando la seguridad alimentaria mundial.

---

<sup>1</sup> IPCC. (8 de Agosto de 2019). Land is a Critical Resource, IPCC report says. Recuperado de <https://bit.ly/32s71lg>

La alimentación basada en plantas, aunque una opción relativamente nueva en el mercado, resulta ser una opción positiva para la salud y el medio ambiente, siempre y cuando el cambio de alimentación se realice con la ayuda de un profesional, para garantizar el aporte de nutrientes necesarios para nuestro cuerpo.

**RESPONSABLE**

Cynthia Guadalupe Hernández Rojas