

INTRODUCCIÓN A LA ALIMENTACIÓN VEGETAL

Las recomendaciones nutricionales evolucionan y a menudo son confusas o contradictorias. ¿Debemos comer una dieta baja en carbohidratos, alta en carbohidratos, alta en proteínas o baja en grasas?



En la Asociación de Médicos por la Nutrición nos guiamos por la ciencia, y la evidencia científica consistentemente muestra que la mejor nutrición para una salud óptima y para la prevención de enfermedades es la alimentación vegetal (o basada en plantas, anglicismo de 'plant-based').



¿Qué es la alimentación vegetal integral?

Es una alimentación basada en alimentos integrales de origen vegetal, es decir, que los alimentos que se consumen están en su forma entera, sin procesar, sin añadir azúcar, sal u otras sustancias químicas. Los alimentos vegetales incluyen cereales integrales, legumbres, frutas, verduras, hierbas aromáticas, especias, frutos secos y semillas. Las dietas basadas en alimentos integrales de origen vegetal excluyen o reducen al mínimo los productos de origen animal, como la carne, los lácteos, los huevos, el pescado y las aves de corral.



¿Por qué es sana la alimentación vegetal integral?

El cuerpo humano necesita algo más que hidratos de carbono, proteínas y grasas para sobrevivir. Necesita una sinfonía de nutrientes como vitaminas, minerales, fibra y fitonutrientes para realmente mantenerse sano. Los productos de origen animal, como la carne, contienen grasas saturadas que aumentan el colesterol LDL y el riesgo de enfermedades cardiovasculares (1,2). Además, los estudios han demostrado repetida y consistentemente una fuerte relación entre los productos cárnicos procesados, como el beicon, jamón, y embutidos en general, y el cáncer colorrectal (3).

Beneficios de comer plantas

Los alimentos vegetales integrales contienen abundantes nutrientes que favorecen una salud óptima.

Fitonutrientes

Los fitonutrientes sólo se encuentran en las plantas (fito = planta). Éstos incluyen vitaminas y antioxidantes que ayudan a combatir el estrés oxidativo celular (4). Los distintos colores de las frutas y verduras representan varios grupos de vitaminas, minerales y otros importantes fitonutrientes que favorecen el bienestar.

Fibra

La fibra sólo se encuentra en las plantas. Es esencial para la salud intestinal y puede reducir el colesterol. La fibra insoluble (presente en cereales integrales y verduras) ayuda al tránsito intestinal y da volumen a las heces. La fibra soluble (presente en la avena, las legumbres y la fruta) ralentiza la digestión, regula el azúcar en sangre y absorbe la grasa a medida que pasa por el intestino. La fibra soluble se fermenta en el colon y favorece la producción de ácidos grasos de cadena corta que reducen la inflamación y el riesgo de cáncer de colon (5)

Referencias

1. Hooper L, Martin N, Jimoh OF, Kirk C, Foster E, Abdelhamid AS. Reduction in saturated fat intake for cardiovascular disease. *Cochrane Database Syst Rev.* 2020 May 19;5(5):CD011737.
2. Roth GA, Mensah GA, Johnson CO, Addolorato G, Ammirati E, Baddour LM, et al. Global Burden of Cardiovascular Diseases and Risk Factors, 1990–2019. *J Am Coll Cardiol.* 2020 Dec 22;76(25):2982–3021.
3. Cancer: Carcinogenicity of the consumption of red meat and processed meat [Internet]. [cited 2023 Mar 23]. Available from: <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/cancer-carcinogenicity-of-the-consumption-of-red-meat-and-processed-meat>
4. Prior RL, Cao G. Antioxidant Phytochemicals in Fruits and Vegetables: Diet and Health Implications. *HortScience.* 2000 Jul 1;35(4):588–92.
5. Barber TM, Kabisch S, Pfeiffer AFH, Weickert MO. The Health Benefits of Dietary Fibre. *Nutrients.* 2020 Oct 21;12(10):3209.
6. Zhao Z, Li S, Liu G, Yan F, Ma X, Huang Z, et al. Body Iron Stores and Heme-Iron Intake in Relation to Risk of Type 2 Diabetes: A Systematic Review and Meta-Analysis. *PLOS ONE.* 2012 Jul 26;7(7):e41641.
7. Yang W, Li B, Dong X, Zhang XQ, Zeng Y, Zhou JL, et al. Is heme iron intake associated with risk of coronary heart disease? A meta-analysis of prospective studies. *Eur J Nutr.*
8. Pillar-Booklet.pdf [Internet]. [cited 2023 May 5]. Available from: <https://lifestylemedicine.org/wp-content/uploads/2022/07/Pillar-Booklet.pdf>

Si bien la nutrición es un componente fundamental para la salud en general, el bienestar va más allá de lo que comemos. Los seis pilares básicos de un estilo de vida saludable son (8):



Alimentación vegetal integral



Actividad física - moverse y hacer ejercicio diario durante al menos 30 min



Gestión del estrés - relajación, 'mindfulness', meditación



Evitar sustancias nocivas - tabaco, alcohol, drogas



Sueño reparador - dormir bien entre 7 y 9 horas cada noche



Conexión social - mantener relaciones saludables

Proteínas

Todas las plantas comestibles contienen todos los aminoácidos necesarios para formar proteínas. El cuerpo humano produce todas las proteínas que necesita a partir de una amplia variedad de alimentos vegetales. La ventaja de las proteínas vegetales es que contienen fibra y fitonutrientes beneficiosos para la salud. Las fuentes de proteínas de origen animal carecen de fibra, y además contienen grasas saturadas y hierro hemo que pueden tener consecuencias negativas para la salud (6,7).