

Dieta Plant Based: ¿En qué consiste y cuáles son sus alcances para las personas?

Universidad Viña del Mar Esta alternativa en cuanto a alimentación cada día suma más adeptos, a nivel internacional y también local. Conoce más aquí. Las tendencias alimentarias basadas fundamentalmente en el consumo de productos de origen vegetal ganan cada día más adeptos de manera internacional y Chile no es la excepción. Se hace más frecuente seguir este tipo de alimentación, ya que en los últimos años se ha generado una mayor conciencia en relación con maltrato animal, el cuidado del medio ambiente y el consumo responsable de alimentos. Según algunos expertos, este tipo de dieta ayuda a la prevención de algunas enfermedades de carácter cardiovasculares, así como también el cáncer, la diabetes u otras dolencias degenerativas. Al respecto la académica de la [carrera de Nutrición y Dietética](#) de la Universidad Viña del Mar (UVM), Natalia Fuentes Donaire, indica que “en la actualidad se destaca la dieta Plant Based (basada en plantas), en la que predomina el consumo de alimentos de origen vegetal entre los que se destacan frutas, verduras, granos enteros, frutos secos, semillas y legumbres, acompañado de un consumo mínimo de productos de origen animal como carnes, huevo o lácteos”. La nutricionista señala que esta dieta se diferencia de la vegetariana o vegana porque no se eliminan por completo el consumo de alimentos de origen animal, sino que se reduce a un consumo mínimo. “Según diversos estudios, esta dieta aporta una gran cantidad de fibra, vitaminas, minerales, antioxidantes, muy baja cantidad de grasas saturadas y limita el consumo de cereales refinados, alimentos procesados y alimentos con azúcar añadida, lo que impacta de manera positiva en la salud. De este modo, esta es una dieta que permite adoptar un estilo de vida saludable, sugerido por organismos como la Organización Mundial de la Salud (OMS). Es importante no olvidar que antes de iniciar una dieta siempre la recomendación es seguir la asesoría del profesional nutricionista”, sostuvo. La docente UVM agrega que “el concepto plant based puede ser aplicado a productos que cumplan con el uso de materias primas vegetales y sean conscientes con los recursos del medio ambiente, sin embargo es necesario mencionar que un concepto plant based no siempre es sinónimo de saludable, y/o natural, ya que muchos de estos productos pueden ser elaborados a partir de vegetales, pero además contener una serie de aditivos alimentarios e ingredientes de origen artificial convirtiéndolo en un producto procesado, razón por la cual se recomienda leer el etiquetado nutricional”. Fuentes añade que “la mejor forma de llevar una alimentación basada en plantas es a través del consumo de alimentos en su estado natural con el menor procesamiento posible, cuyo origen sea conocido y confiable”.