


Alimentación a base de vegetales y alimentos no procesados

Cómo usar el plato del buen comer para alimentarse bien





**“Coma alimentos.
No demasiados.
Principalmente de origen
vegetal.”**

—Michael Pollan

¿Qué es la alimentación a base de vegetales y alimentos no procesados?

Este tipo de alimentación se refiere a comer alimentos en su forma natural, sin procesar. Esto incluye verduras, frutas, frijoles, lentejas, nueces, granos enteros y pequeñas cantidades de grasas saludables. Puede ayudarle a limitar los alimentos procesados, los dulces y los productos de origen animal (carne, aves, pescado, productos lácteos, huevos).

¡Puede comer más saludable sin tener que dejar los alimentos que le gustan!

Hacer pequeños cambios en los alimentos que come puede tener un impacto enorme en su salud. Una buena forma de empezar es comiendo más alimentos de origen vegetal y menos productos de origen animal,

alimentos procesados y dulces. Este plan le ayudará a aumentar la cantidad de alimentos de origen vegetal que come usando el plato del buen comer.



¿Cuáles son los beneficios de comer más vegetales?

- Disminuye el nivel de colesterol, la presión arterial y el nivel de azúcar en la sangre.
- Reduce el riesgo de enfermedad del corazón, ciertos cánceres, el aumento de peso, la presión arterial alta y la diabetes.
- Menos inflamación en el cuerpo.
- Consumir menos carnes y productos lácteos es mejor para el medio ambiente.

Lo mejor de todo es que una alimentación a base de vegetales y alimentos no procesados puede ser una manera sabrosa y placentera de comer.

Sus nuevos grupos de alimentos

A continuación le presentamos los grupos de alimentos a incluir en sus comidas diarias. Los tamaños sugeridos de las porciones le dan una idea de la cantidad que debe comer. Use el plato del buen comer de la página 7 para ayudarlo a calcular el tamaño de las porciones.

Sugerencias

- **Si está tratando de bajar de peso, es importante recordar que algunos alimentos tienen más calorías.** Tenga en cuenta el tamaño de la porción cuando coma nueces, semillas y otras grasas de origen vegetal, como aguacates y aceite de oliva. Hable con su nutriólogo titulado o su médico para obtener más información.
- **La mayor parte del tiempo elija alimentos integrales sin procesar en vez de alimentos procesados.**
 - Elija frijoles con más frecuencia que hamburguesas o salchichas vegetales porque son más altos en sodio.
 - Elija granos enteros (cebada, quinoa o arroz integral) con mayor frecuencia que granos procesados (pan o pasta) porque tienen más fibra.

Verduras sin almidón

Corazones de alcachofa, espárragos, brócoli, coles de Bruselas, repollo, zanahorias, coliflor, apio, pepinos, berenjena, ajo, ejotes, col rizada, lechuga, champiñones, cebollas, pimientos, espinaca, calabacitas, acelgas, tomates

Porciones diarias	Tamaño de la porción	Proteína
Sin límite, pero coma por lo menos 6 porciones al día. Incluya por lo menos 1 porción de verduras de hoja verde al día.	1 taza cruda o ½ taza cocida	2 gramos

Verduras con almidón

Maíz, yuca, chícharos, plátano verde, papas, calabaza moscada, camote

Porciones diarias	Tamaño de la porción	Proteína
2 a 4 porciones	½ taza	2 gramos

Frutas

Manzanas, chabacanos (albaricoques), plátanos, fresas, uvas, kiwi, mango, melón, naranjas, papaya, piña

Porciones diarias	Tamaño de la porción	Proteína
3 a 4 porciones	1 fruta pequeña (del tamaño de una pelota de tenis) 1 taza de fresas o de melón	½ a 1 gramo

Frijoles, chícharos, lentejas o alternativas a la carne

Frijoles (frijol rojo, negro, pinto, frijol blanco grande, adzuki, garbanzo), edamame (semillas de soya verde), chícharos, frijol caupí (*black-eyed*), lentejas, hamburguesas o salchichas de soya u otra proteína (escójalas muy rara vez), tempeh, tofu

Porciones diarias	Tamaño de la porción	Proteína
2 a 5 porciones	½ taza de frijoles cocidos	7 a 10 gramos

Granos enteros

Arroz integral o salvaje, avena, quinoa, pan integral, cereal integral sin endulzar, pasta integral, tortillas integrales, trigo sarraceno (alforfón), bulgur, farro, mijo, centeno, sorgo, amaranto, cebada

Porciones diarias	Tamaño de la porción	Proteína
5 a 8 porciones	½ taza de granos cocidos ¾ de taza de cereal seco 1 rebanada de pan 1 tortilla pequeña (6 pulgadas)	4 a 8 gramos

Nueces y semillas

Almendras, nueces de la India, semillas de chía, linaza, mantequilla de nueces, pistachos, semillas de girasol, nueces

Porciones diarias	Tamaño de la porción	Proteína
1 a 4 porciones	1 onza (¼ de taza) de nueces 2 cucharadas de mantequilla de nuez	4 a 8 gramos

Grasas y aceites (limite su consumo si tiene una enfermedad del corazón)

Alimentos integrales: Aguacates, aceitunas

Aceites: canola, oliva extra virgen y aceite de linaza

Porciones diarias	Tamaño de la porción	Proteína
0 a 2 porciones	¼ de aguacate (2 cucharadas) 8 aceitunas grandes 1 cucharadita de aceite	0 gramos

Alternativas a los productos lácteos

Sustitutos de leche sin endulzar, como leche de soya, almendra, arroz y cáñamo (busque marcas enriquecidas con vitamina B12), quesos hechos con leche de soya, arroz y almendras

Porciones diarias	Tamaño de la porción	Proteína
0 a 2 porciones	1 taza de leche 1 onza de queso	1 a 9 gramos



= ¡buena salud!

Consejos para comenzar

- Piense en las comidas sin carne que ya cocina en casa: pasta integral con salsa marinara, frijoles negros y arroz, sopa de lentejas y ensalada.
- Cambie una de sus recetas favoritas para que sea de origen vegetal.
 - Prepare burritos o tacos con frijoles, arroz y verduras, sin la carne ni el queso.
 - Prepare *chili* con frijoles y sin carne.
 - Reemplace las hamburguesas de carne con hamburguesas de verduras o con hongos portobello asados.
 - Prepare brochetas con verduras como cebollas, pimientos, calabacitas y champiñones.
 - Haga una sopa de lentejas o de chícharos secos sin agregarle carne y no use caldo de pollo o de carne.
- Pruebe algunas recetas nuevas. Revise los recursos al final de este folleto. También puede buscar libros de cocina en su biblioteca local o en la tienda Healthy Living de Kaiser Permanente.
- Use frutas y verduras congeladas como una manera sencilla y barata de comer más vegetales.
- Cuando cocine frijoles crudos, el método de remojo rápido puede ayudar a eliminar parte de los azúcares difíciles de digerir que provocan gases.
 - Ponga los frijoles en una olla grande y cúbralos con 2 pulgadas de agua.
 - Hágalos hervir durante 3 minutos.
 - Tápelos y déjelos reposar de 1 a 4 horas.
 - Enjuague y escurra bien.
- Beba mucha agua. Lo mejor es evitar el jugo de fruta y otras bebidas azucaradas y evitar o reducir el consumo de refrescos sin azúcar y regular.
- Visite un *farmers market* (mercado de frutas y verduras) para comprar productos frescos a buenos precios.
- Use especias, hierbas frescas y levadura nutricional para añadir sabor.
- Intente añadir más sabores saludables y sabrosos con champiñones, miso u otros alimentos fermentados, tomates y papas.
- A veces, cocinar alimentos de origen vegetal puede llevar más tiempo. Para ahorrar tiempo:
 - Prepare una olla más grande de frijoles o lentejas y congele una parte para después.
 - Compre verduras frescas o

- congeladas ya picadas.
- Compre granos precocidos, tal como cebada, farro, quinoa o arroz salvaje o integral.
 - Cuando prepare camotes o papas, prepare algunas de más para usar en la próxima comida.
 - Use frijoles enlatados sin sodio o con contenido reducido o bajo de sodio (incluidos frijoles refritos sin grasa). Lave los frijoles enteros con agua antes de usar.
 - Pruebe el tofu firme cortado en rebanadas y condimentado con especias y cebollines verdes.
 - Si su familia no come alimentos de origen vegetal con usted:
 - Cocine la carne por separado y agréguela a los otros alimentos vegetales.
 - Aliente a su familia a probar más comidas sin carne.
 - Pruebe nuevas recetas que puedan disfrutar, tal como *chili* de cinco frijoles sin carne o “hamburguesas” de hongos portobello.
 - Es posible que necesite agregar algunos elementos a su cocina, entre otros:
 - Un buen cuchillo para cortar verduras, frutas y otros alimentos vegetales.
 - Una licuadora o un procesador de alimentos.
 - Una olla grande, olla a presión, olla de cocimiento lento para cocinar los frijoles.
 - Un sartén antiadherente.

Consejos para usar menos aceite

- Saltee las verduras con una pequeña cantidad de agua o caldo de verduras en vez de aceite.
- Ase u hornee las verduras sin aceite.
- Al hornear, sustituya el aceite por plátanos, manzanas, puré de manzana, pasas remojadas o ciruelas pasas, dátiles o tofu.
- Haga un aderezo para ensalada sin aceite con vinagre o jugo de limón y ajo, especias y hierbas frescas. También puede mezclar una cantidad pequeña de hummus con vinagre o jugo de limón y mostaza.

Cómo crear comidas de origen vegetal

El plato del buen comer

Use el método del plato del buen comer para distribuir sus alimentos de manera sencilla y saludable en cada comida.

Llene $\frac{1}{4}$ de su plato con una **proteína vegetal**.

Llene $\frac{1}{4}$ de su plato con un **grano saludable** o una **verdura con almidón**.



9 pulgadas

Llene la mitad de su plato con **verduras sin almidón**.



(1 onza)

Agregue una **fruta**, una **ensalada** y **1 onza de nueces** por lo menos a una comida o como parte de un bocadillo saludable.

Ejemplos de platos del buen comer



Frijoles negros con tortillas de maíz y verduras a la parrilla



Frijoles caupí (*black-eyed*) con camotes y verduras

Ideas para comidas

Desayuno

Combine avena, quinoa o cebada con nueces, frutas y leche de almendra, arroz, cáñamo o soya sin endulzar. Una onza o dos de nueces y una fruta es una opción fácil y rápida. Prepare un licuado con una cucharada de mantequilla de almendras, un plátano, leche de almendras sin azúcar y un puñado de col rizada u otras verduras de hoja verde. Pruebe un guisado de tofu con verduras.

Almuerzo y cena

Prepare una ensalada grande o una gran porción de verduras sin almidón cocidas con frijoles y papas o un grano entero.

Ejemplo de menú

- Desayuno**
- Burrito de frijoles y verduras
 - Una fruta pequeña
 - Té o café
-

- Almuerzo**
- Pita de trigo integral con hummus, tomates, cebollas rojas y pepinos
 - Col rizada salteada con caldo de verduras
 - Ensalada con verduras y vinagre balsámico
 - Plátano
 - Té sin endulzantes
-

- Cena**
- Hamburguesa de hongos portobello a la parrilla con cebollas caramelizadas
 - Ensalada de quinoa y frijoles
 - Brócoli
 - Ensalada de col rizada
 - Fresas
 - Té sin endulzantes

Desayuno

- Avena o cebada con moras azules, nueces y leche de soya
- Té o café

Almuerzo

- Sopa de lentejas
- Ensalada con mezcla de ensalada verde, verduras, frijoles rojos y vinagre balsámico y mostaza
- Naranja
- Agua mineral con gas

Cena

- Tacos con tortillas de trigo integral, verduras a la parrilla, papas, aguacate y salsa
- Frijoles pintos
- Ensalada con verduras, vinagre balsámico y mostaza
- Mango
- Agua mineral con gas

Consejos para comer en restaurantes

Muchos restaurantes ofrecen opciones o acompañamientos sin carne. Los restaurantes con frecuencia están dispuestos a hacerle cambios a los platillos como usar salsas sin carne, quitarle la carne a los platos salteados, agregar verduras o pasta en lugar de la carne y usar poco o nada de aceite.

Es posible que los restaurantes que preparan la comida a la carta estén más dispuestos a hacer estos cambios. Muchos restaurantes étnicos como indios, chinos y tailandeses ofrecen una variedad de platos y acompañamientos basados en vegetales. Visite el sitio web happycow.net (la vaca feliz) para encontrar un restaurante vegetariano cerca de su usted.

Nutrientes especiales para considerar

Si tiene preguntas sobre cualquiera de estos nutrientes, especialmente respecto a si debe tomar un suplemento, **hable con su médico o nutriólogo titulado.**

Proteína

La proteína crea y repara músculos, huesos, piel y el sistema inmunitario. También la necesita para producir hormonas y enzimas. Las proteínas están formadas de aminoácidos. Su cuerpo puede fabricar algunos aminoácidos. Los que el cuerpo no puede fabricar se llaman *esenciales*.

Puede satisfacer sus necesidades de proteínas todos los días con alimentos vegetales, tales como frijoles, chícharos, lentejas, nueces, semillas, productos de soya, granos enteros y verduras. La quinoa, una semilla que se comporta como un cereal, es una gran fuente de proteína y de todos los aminoácidos esenciales.

Los adultos necesitan aproximadamente 0.36 gramos de proteínas por libra de peso al día. Multiplique su peso por 0.36 para saber cuánta proteína necesita. Por ejemplo, si pesa 160 libras: $160 \times 0.36 =$ aproximadamente 58 gramos de proteína al día.

B12

El cuerpo necesita vitamina B12 para producir glóbulos rojos y para la función de los nervios. Si no recibe suficiente vitamina B12 puede desarrollar anemia o daño a los nervios. La mayoría de la vitamina B12 proviene de los alimentos de origen animal. **La vitamina B12 se encuentra en algunos alimentos fortificados, como cereales, leche de arroz o cáñamo, sustitutos de la carne y levadura nutricional.** Lea las etiquetas de estos productos para asegurarse de que les hayan agregado B12.

Tal vez sea mejor tomar un suplemento de B12 ya que posiblemente no sea tan fácil consumir la suficiente cantidad de los alimentos fortificados. A medida que pasan los años, el cuerpo pierde la capacidad de absorber la vitamina B12. Es posible que su médico le sugiera que tome un suplemento o que se ponga una inyección para ayudar a evitar una deficiencia.

Hierro

El hierro es un mineral presente en la sangre que transporta oxígeno. Recibir suficiente hierro es importante para todos, en especial para las embarazadas, las mujeres en edad de tener hijos, los niños y los bebés. **Los alimentos de origen vegetal ricos en hierro incluyen panes y cereales integrales, frijoles y chícharos secos, verduras de hoja verde oscuro, frutas secas, nueces y semillas.** Algunos alimentos, como los cereales para el desayuno, están enriquecidos con hierro.



El tipo de hierro de los alimentos de origen vegetal no se absorbe con tanta facilidad como el de los productos de origen animal. Sin embargo, **comer alimentos ricos en hierro junto con vitamina C** puede ayudar al cuerpo a usar mejor este mineral. Algunos alimentos con vitamina C son las naranjas, los mangos, los kiwis, las fresas, los pimientos rojos, los tomates, el brócoli y el bok choy. Coma varias porciones de alimentos ricos en hierro al día. Algunas personas quizás necesiten tomar un suplemento.

Calcio

El calcio ayuda a desarrollar los huesos y los dientes. También es importante para el funcionamiento del corazón, los músculos y los nervios. **Buenas fuentes de calcio son la col china, el bok choy, la col rizada, el tofu hecho con sulfato de calcio y el brócoli. También hay muchos alimentos enriquecidos con calcio, como la leche de soya o de almendra o los yogures y los cereales.** Coma todos los días varias porciones de alimentos altos en calcio. También puede tomar un suplemento.



Zinc

El zinc es importante para el sistema inmunitario, la cicatrización de las heridas y el control del nivel de azúcar en la sangre. **Buenas fuentes de zinc son los granos enteros, el tofu, el tempeh, los frijoles, los chícharos, las lentejas, las nueces, las semillas y los cereales u otros alimentos fortificados con zinc.**

Los compuestos de los alimentos vegetales impiden la absorción del zinc. Esto puede mejorarse si **los frijoles, los granos y las semillas**

se remojan en agua varias horas antes de cocinarse. Comer **brotos de granos y frijoles y elegir granos fermentados** (tal como pan) en vez de galletas saladas también ayuda. Coma varias porciones de alimentos altos en zinc. También puede tomar un suplemento.

Vitamina D

La vitamina D es necesaria para tener huesos fuertes, para que los músculos, los nervios y el sistema inmunitario funcionen de manera adecuada. Muy pocos alimentos tienen vitamina D. Obtenemos la mayor parte de la vitamina D cuando **exponemos la piel al sol**, pero muchas personas no producen la suficiente cantidad solo con la exposición al sol. **Algunos alimentos, como la leche de soya o de almendra y los cereales, están enriquecidos con vitamina D.** Es posible que necesite tomar un suplemento.

Ácidos grasos omega-3

Los ácidos grasos omega-3, tal como EPA y DHA, pueden reducir el riesgo de enfermedad del corazón y ayudar al sistema inmunitario y al cerebro. **Buenas fuentes de grasas omega 3 de origen vegetal incluyen semillas de linaza molidas y el aceite de semillas de linaza, las nueces, las semillas de chía y el aceite de canola.** Los ácidos grasos omega 3 de origen vegetal no se convierten fácilmente en EPA y DHA en el organismo. Para algunas personas, incluidas las mujeres embarazadas o las personas con enfermedades crónicas, tomar un suplemento de microalgas puede ser útil.

Informe a su médico sobre su alimentación a base de vegetales y alimentos no procesados

Hacer varios cambios saludables en su alimentación puede reducir su nivel de azúcar en la sangre, presión arterial y colesterol. Una alimentación a base de vegetales y alimentos no procesados también puede afectar sus medicamentos para la tiroides o los anticoagulantes [warfarina (Coumadin)]. Si está tomando medicamentos, asegúrese de informar a su médico del cambio en su alimentación. Es posible que su médico necesite cambiar parte o todos sus medicamentos. Su enfermedad tal vez deba monitorearse con mayor frecuencia durante un tiempo.

Mi plan de acción personal

Los planes de acción son planes a corto plazo que le ayudan a alcanzar su meta de comer más alimentos de origen vegetal. Pueden favorecer mucho su posibilidad de lograr el éxito. El plan debe incluir una acción o un comportamiento específicos que desee lograr y que sepa que puede conseguir.

- **¿Qué** hará?
- **¿Cuánto** va a hacer?
- **¿Cuándo** va a hacerlo?
- **¿Cuántos** días a la semana lo hará?

Por ejemplo:

Esta semana comeré una ensalada (*¿qué?*) elaborada con 3 tazas (*¿cuánto?*) de tomates secos, zanahorias, corazones de alcachofa, frijoles rojos y pepino para la cena (*¿cuándo?*) el lunes, miércoles y viernes (*¿cuántas veces?*).



Esta semana me propongo lo siguiente:

	(qué)
	(cuánto)
	(cuándo)
	(cuántas veces)

¿Confía en que tendrá éxito con su plan?



0 = para nada seguro

10 = totalmente seguro

Me comprometeré con _____
(un amigo o miembro de la familia)
para seguir mi plan de acción e informarles cómo lo hice.

¿Completó su plan de acción?

Sí	No

Nombre	
Fecha	

Felicitaciones por dar este importante paso para mejorar su salud y su bienestar.

Si encuentra que no puede llevar una alimentación a base de vegetales y alimentos no procesados todo el tiempo, está bien. Cualquier cambio a comer más alimentos de origen vegetal y menos productos de origen animal, alimentos procesados y dulces puede mejorar su salud.



Recursos

Sitios web con recetas y más

- choosemyplate.gov/recetas
- eatrightlahidan.org/recipe (solo en inglés)
- foodforhealth.kaiserpermanente.org (solo en inglés)
- foodhero.org/es/
- nutrition.gov/es/compras-cocina-y-planeacion-del-menu/recetas
- whatscooking.fns.usda.gov/es

Este listado de recursos es solo informativo. No representa necesariamente una aprobación de su contenido, recomendaciones o pautas por parte de Kaiser Permanente.



Plant-Based Eating

©2013, 2019 Southern California Permanente Medical Group. Todos los derechos reservados.

Centro para una Vida Sana

MH1543 (6/19)

kp.org/espanol