



PLANTPURE COMMUNITIES

PLANTPURECOMMUNITIES.ORG

HOJA INFORMATIVA: FILOSOFÍA CULINARIA DE COMUNIDADES DEL PLANTPURE

En las Comunidades del PlantPure creemos en alimentando nuestros cuerpos con comidas basadas en plantas sin procesar que nos nutren y nos proporcionan con energía y vitalidad. Esta hoja informativa se explica nuestra filosofía culinaria, y que significa ser “PlantPure,” el término tras de la alimentación basada en plantas sin procesar como ha descrito en el filme PlantPure Nation. Nuestro enfoque es incluyente y respetuoso, apreciando gente de cada antecedente en cualquier estágio de su camino hacia un mejor bienestar. Lea más sobre nuestra Filosofía Culinaria a: <http://plantpurecommunities.org/our-culinary-philosophy/>

Qué significa ser “PlantPure” y Nuestra Filosofía Culinaria:

- Una dieta “PlantPure” consiste en los segundos comidas integrales que son poco procesadas, como: verduras, frutas, granos integrales, nueces, legumbres/frijoles, e ingredientes y comidas que no contienen aceite y que contienen una baja cantidad de azúcar y sal.
- Nuestra filosofía culinaria se permita sal agregado y azúcares naturales en niveles modestos a través de comidas como los dátiles y las pasas, basado en la asunción que como la gente experimenta los beneficios de la dieta, ellos hicieron todo lo posible para reducir estos ingredientes tanto como sea posible a lo largo del tiempo.
- Nuestra filosofía culinaria también se permita la gente la oportunidad tener, de vez en cuando, un postre divertido y incluso una copa de cerveza o vino.
- El aceite no es necesario en la creación de comidas de buen sabor; es posible crear buen sabor sin aceite. Se puede argumentar que cantidades muy pequeñas de aceite (como una salpicadura de aceite de sésamo en un plato de col rizada) puede tener poca o ninguna daño, pero el problema es que mucha gente tienen dificultad determinando dónde queda el punto donde trazó el límite con aceite. Un poco puede transformarse en demasiado, por eso, le aconsejamos simplemente no lo usa.

“PlantPure” no significa que la gente debe ser purista en sus hábitos alimenticios:

- Hay una escuela de pensamiento en la comunidad basada en plantas que nunca debe consumir un poquito de sal y azúcar, así como nueces, aguacates, y otras comidas basadas en plantas con alta cantidad de grasa. No subscribemos de esta restricción estricto, y de hecho, nueces, semillas y aguacates son esencial para una alimentación saludable. No recomendamos comer más de una cantidad modesto de estas comidas altas en grasa - por ejemplo, sólo un puñado de nueces con su avena o cereal en la mañana, o un medio aguacate con su ensalada para el almuerzo - pero necesitamos estas comidas en nuestra alimentación.



PLANTPURE COMMUNITIES

PLANTPURECOMMUNITIES.ORG

Esta declaración fue revisada y aprobada por nuestro asesor científico, Dr. T. Colin Campbell.

Descargo: La información ofrecida por Comunidades de PlantPure (PPC) no se pretende ser un sustituto por consejo médico, diagnóstico, o tratamiento. Siempre busque consejos de su médico o otro profesional de la salud competente con cualquier pregunta que usted puede tener sobre una enfermedad. Si usted está tomando una medicamento y está cambiando para una alimentación basada en plantas sin procesar, debe discutir con su profesional médico los cambios que está haciendo en su alimentación y cómo estos cambios pueden requiere un ajuste en la dosis de los medicamentos. Es importante que usted trabaje con su médico para supervisar su condición y dosis de medicamento durante su cambio de prácticas alimentarios.

Un agradecimiento especial a Jorge Arturo Zubieta Calvert, Joshua Wayne, y a otros que tradujeron este documento al español.

Nos alegráremos mucho recibir sus comentarios e ideas. Por favor mandelo a info@plantpurecommunities.org. No se utilice esta materia fuera de contexto. Por favor, consulta nuestros términos y condiciones para obtener más información. Actualizado Octubre 2018.