



PLANTPURE COMMUNITIES

PLANTPURECOMMUNITIES.ORG

HOJA DE ACCIÓN : LA
TRANSICIÓN A UNA
ALIMENTACIÓN BASADA
EN PLANTAS SIN
PROCESAR

Transitioning to WFPB

Hacer la transición a una alimentación basada en plantas sin procesar se puede lograr cuando se cuenta con la información precisa, los recursos y el apoyo para facilitar el éxito. Esta Hoja de Acción incluye una lista de pasos a seguir durante la transición. Los Líderes de Grupo pueden imprimir este documento para las reuniones del Pod y repartirlo entre los nuevos miembros. Además de los materiales y enlaces que forman parte del “Kit de herramientas para iniciar la transición”, los “Recursos” de la página web de PlantPure Communities proporcionan información sobre una gran variedad de temas mencionados en esta Hoja de Acción y que son descargables via “Hojas de Información”.

Iniciando el Cambio

- Haga la transición a su propio ritmo manteniendo su objetivo final en mente.
- Encuentre las razones de “POR QUÉ” quiere hacer el cambio por: salud, medio ambiente, ética. Teniendo esto en cuenta, su pasión se alimentará y le dará la motivación que necesita para tener éxito.
- A su propio ritmo, comience a eliminar los productos animales y aceites refinados de su cocina para reabastecerla con productos básicos a base de plantas. Para obtener consejos sobre cómo comprar alimentos, reabastecer su cocina y más, consulte las siguientes Hojas de Información: “Preparándose para el Éxito” y “Consejos Básicos para Comprar Alimentos Basados en Plantas Sin Procesar”
- Experimente en la cocina y “veganice” sus recetas favoritas. Para orientarse mejor, puede referirse a la Hoja Informativa “Substitutos diarios para la Alimentación Basada en Plantas”
- Encuentre recetas rápidas, fáciles y agradables para disfrutar con toda su familia. Para obtener más información, consulte en nuestra página web, la siguiente Hoja Informativa “Libros de Alimentación Basada en Plantas sin Procesar y Libros de Cocina”, así como también la Hoja Informativa: “Ideas mínimas para Cocinar”
- Los granos básicos - como el arroz integral y la pasta de trigo integral - para muchos pertenecen a la categoría de “alimentos reconfortantes”, pueden ayudar a la transición hacia una alimentación basada en plantas sin Procesar. Consumir estos alimentos sin añadir aceite y productos animales ayuda a comprender el problema de la densidad alimenticia y el por qué es posible disfrutar de estos alimentos en porciones más grandes y al mismo tiempo beneficiar la salud.
- Busque opciones veganas en los menús de sus restaurantes favoritos y restaurantes en su localidad, que sean amigables hacia una alimentación basada en plantas sin procesar. Puede utilizar plataformas de búsqueda como HappyCow.net. Consejos sobre cómo comer alimentos basados en plantas en restaurantes, se pueden encontrar en la Hoja de Acción “Comer fuera - Elegir un Restaurante y Ordenar” dentro del Kit de Herramientas para Comer Fuera.
- Tome medidas preliminares para asegurarse de obtener todos los nutrientes esenciales en una Alimentación Basada en Plantas sin Procesar (Por ejemplo: comer las plantas de acuerdo a los colores del arcoiris, suplementos de B12 y discutirlo con su médico) para alcanzar una salud máxima.
- Mantenga una mentalidad abierta mientras cambia sus hábitos alimenticios. Expanda su paladar, pruebe cosas nuevas; puede que existan verduras y vegetales que nunca haya probado, o incluso que no le hayan gustado en el pasado. ¡Le sorprenderá cuánto pueden llegar a cambiar sus papilas gustativas!



PLANTPURE COMMUNITIES

PLANTPURECOMMUNITIES.ORG

Amplíe su Conocimiento

- Visite su librería local y compre libros sobre una Alimentación Basada en Plantas sin Procesar. Para obtener orientación, consulte Guía para una alimentación basada en plantas sin procesar.
- Vea un documental o una película. Las recomendaciones están incluidas en la Hoja Informativa: “Lista de Películas” en la sección de “Recursos” de la página web.
- Familiarícese sobre algunos mitos nutricionales de la alimentación basada en plantas y aprenda cómo aclararlos. Puede consultar la sección de Preguntas Frecuentes (FAQ) en nuestro sitio web, así como también, la Hoja Informativa “¿Dónde Obtengo Mi Proteína?” para una lista de los mitos más comunes asociados a la alimentación basada en plantas y formas para corregirlos.
- Para ideas e inspiración para sus comidas, siga a youtubers, instagrammers y bloggers afiliados a una Alimentación Basada en Plantas sin Procesar. Intente buscar usando hashtags como: #alimentacionbasadaenplantas #basadoenplantas #dieta basada en plantas integrales #dieta basada en plantas #plantbased y otros.
- Siga chefs especializados en Alimentación Basada en Plantas sin Procesar (PlantPure Chef, Chef Miguel Bautista, Evelisse Capó (Farmacia en la Cocina y otros)
- Regístrese para recibir boletines informativos a través de su correo electrónico.
- Escuche podcasts, seminarios en línea y videos educativos, o asista a talleres sobre una Alimentación Basada en Plantas sin Procesar, siga aprendiendo con un cursos de educación continua, programa de inmersión, en centros de salud o en una excursión educativa. Para más orientación, consulte la Hoja Informativa: “Sumergiéndote y Profundizando Tu Educación Nutricional”

Conéctese con la Comunidad Basada en Plantas

- Haga un sistema de soporte en línea. Conéctese con youtubers, instagrammers y bloggers afiliados a una Alimentación Basada en Plantas sin Procesar para obtener ideas e inspiración de comidas.
- Asista a conferencias y festivales locales relacionados a la Alimentación Basada en Plantas sin Procesar.
- Tómese unas vacaciones relacionadas a la Alimentación Basadas en Plantas sin Procesar como (McDougall Travel, Holistic Holiday at Sea, TrueNorth, etc.). Consulte la Hoja Informativa: “Saltando y Profundizando Tu Educación Nutricional” para una lista de destinos vacacionales relacionados a la salud.
- Únase a un Pod perteneciente a PlantPure Communities en su área.
- Hable con otros personas que ya han logrado transicionar y pídale consejos personales. Aprender de las experiencias de otros es muy valioso.
- Únase a un grupo de Facebook o sala de chat afiliados a la Alimentación Basada en Plantas sin Procesar.



Un agradecimiento especial a Marta (Mare) Gomez-Bolaños, Julie Mercado, Julie Munne y Ginny Martinez que tradujeron este documento al español.

¡Estamos abiertos a tus sugerencias e ideas! Por favor, envíalos a info@plantpurecommunities.org. Este material no se puede utilizar fuera de contexto. Por favor vea las reglas y condiciones de PPC para mayor información. Actualizado Agosto 2020