



PLANTPURE COMMUNITIES

PLANTPURECOMMUNITIES.ORG

HOJA INFORMATIVA: ALIMENTACIÓN WFPB EXPLICADO PARA EL INDIVIDUO

Felicitaciones en su camino hasta mejor salud a través de la alimentación basada en plantas sin procesar (WFPB). Esta Hoja informativa explica algunos fundamentos de lo que consiste la alimentación WFPB, cómo se difiere de la dieta vegetariana y vegana, y proporciona enlaces para información nutritiva adicional. Esta hoja informativa es el recurso perfecto para miembros nuevos del Pod y los que están interesado aprender más sobre una alimentación basada en plantas sin procesar.

Alimentación Basada en Plantas sin Procesar:

¡La gente que comen WFPB tienen una abundancia de elecciones! Comida saludable, y delicioso puede ser creado de una plétora de ingredientes, incluyendo verduras, frutas, granos integrales, tubérculos, raíces, nueces, legumbres/frijoles, y champiñones. Hay una arcoiris enorme de comidas integrales, hierbas y especias que la naturaleza ha creado para satisfacer las papilas gustativas y alimentar el cuerpo humano de manera óptima. Mucha gente que inician la transición de género desde la dieta americana estándar (también conocida como SAD) hasta comiendo más basado en plantas están sorprendido de los diversos sabores, hierbas, especias, verduras, y frutas, todo lo cual alimentará el cuerpo. También hay un mundo entero de recetas WFPB sabores que podrían conocer cuando embarcado en este camino de salud.

El Continuo de Alimentaciones que Excluyan Varios Tipos de Productos Animales:

(Es importante reconocer dónde usted queda en el continuo y dónde usted le gustaría de quedar para que usted puede establece una meta para sí mismo.)

- **Alimentación Vegana:** Por lo general, el término “alimentación vegana” habla de lo que no está incluido - productos animales - mientras una Alimentación WFPB se enfoca en lo que debe ser consumido para nutrir el cuerpo para salud óptimo. Mientras la alimentación vegana excluye productos animales, esto sólo no es suficiente se hace saludable. Alimentación vegana puede contener mucha comida procesada, y altos niveles de azúcar, sal, aceite u otras grasa, que pueden [causar y exacerbar la diabetes tipo 2, enfermedad cardíaca y múltiples otras enfermedades ocasionadas por los alimentos.](#)
- **Alimentación Vegetariana:** Mientras la alimentación vegetariana excluye carne y pescado, típicamente ellos incluyen huevos y otros productos lácteos (como leche de vaca, yogur y quesos). Típicamente, la también incluye alimentos altamente procesadas, con altos niveles de azúcar, sal, aceite y otras grasas.
- **Pescatariana:** [Mientras pescatarianos generalmente excluyen carne, aves de corral, leche, y huevos, se permiten pescado.](#)
- **Lactovegetariana:** [Estas alimentaciones excluyen carne, pescado, aves de corral y huevos, también excluyen comidas que las contienen. Productos lácteos, como leche, queso, yogur y mantequilla, están incluido.](#)
- **Ovo Vegetariana:** [Esta alimentación excluye carne, aves de corral, mariscos y productos lácteos, pero se permite huevos.](#)



PLANTPURE COMMUNITIES

PLANTPURECOMMUNITIES.ORG

- **Lacto-ovo vegetariana:** [Estas alimentaciones excluyen carne, pescado, y aves de corral Pero permitan productos lácteos y huevos.](#)
- **Semi-Vegetariana/Flexetariana:** [Esta alimentación son principalmente basado en plantas, pero incluye carne, productos lácteos, huevos, aves de corral, y en ocasiones pescados o en cantidades pequeñas.](#) Semi-vegetarianas puede elegir comer carne semanalmente o algunas veces al mes.

Por qué es importante reducir o evitar algunas comidas:

- **Comidas basadas en animales como:** pescado y mariscos, aves de corral y carne: dietas de alta cantidad de proteína animal se ha correlacionado con [el aumento de riesgo de la obesidad, la diabetes y la enfermedad cardíaca](#). Sustitutos excelentes que tienen un alto nivel de proteína incluyen: el tofu, los frijoles, los champiñones, el tempeh, y el seitán. Muchas de estas comidas pueden ser adquiridos en supermercados locales y hay miles de recetas deliciosas usando estas comidas. Por favor, se refiere a la sitio web de los Comunidades del PlantPure "[Recursos](#)" para hojas informativas que providen consejos en cómo preparar comidas simples basadas en plantas, y visite [PlantPure Chef](#), [CNS](#), y [Forks Over Knives](#) para conseguir más recetas basadas en plantas.
- **Huevos:** Huevos son el fuente principal de colesterol en la alimentación Americana, y son asociados con [un riesgo elevado de la diabetes y enfermedad cardiaca](#). Sustitutos por huevos incluyen: sustituto del huevo, 1 cucharada de harina de lino + 3 cucharadas de agua caliente (Huevo de lino), 1/3 taza compota de manzanas, o 1/4 taza bananas puré. Para aprender más sobre Huevos, y aprender porqué ellos no son beneficioso para su salud, [vea este video](#) de Nutritionfacts.org
- **Productos Lácteos, como:** leche de vaca o leche de cabra, y el queso, yogur, mantequilla, y productos de crema producido han demostrado correlacionar con [niveles aumentados del riesgo de enfermedades y el cáncer](#). Los sustitutos por la leche, el yogur, y la crema incluye: almendras, soja, anacardo, arroz y cáñamo leche y leche en polvo. Sustitutos de mantequilla incluyen agua o el caldo de verduras bajo de sodio para saltear, banana triturada o el puré de manzana para cocción, y use las mermeladas de fruta para la tostada (sin azúcar agregado) o mantequilla de nuez.
- **Comidas procesadas y refinadas,** como masa refinada, azúcares, y productos procesados en una dieta correlaciona con enfermedades crónicas, y [aumentan el riesgo de la resistencia a la insulina, cáncer de colon, enfermedad vascular, y aumenta de peso](#). Elige productos de granos integrales en vez de blanco, y alimentos basados en plantas sin procesar sobre de fragmentos procesados. Por edulcorantes, pruebe dátiles o pasas.
- **Aceite:** A pesar de las estrategias de marketing increíblemente efectivo de los productores de aceite de oliva, aceite de coco, aceite de canola y otros, según Dr. Caldwell Esselstyn, Jr, M.D. "[hay ciencia absoluta que el aceite daña las células endoteliales, como hace cualquier cosa con una madre o una cara - carne, pescado, pollo, aves de corral, pavo y productos lácteos.](#)" El aceite no es necesario en la creación de comidas de buen sabor; es posible crear buen sabor sin aceite. Como se explica Dr. Esselstyn, [el aceite no contiene fibra, ni minerales y la caloría vienen 100% de grasa. Los dos, Grasos simples y saturados, contenido en aceite son perjudicial para el endotelio, el revestimiento más interno de la arteria, y esta lesión es la puerta hasta enfermedades vasculares.](#) Visite [el sitio web de Dr. Esselstyn](#) para ver más información sobre el aceite y por qué es importante evitarlo. Sustitutos para el aceite incluye, vinagre de arroz, caldo de verduras, puré de manzanas, tofu, harina de lino, etcétera para cocinar sin aceite. Papel de pergamino (está disponible en el supermercado) así como hojas antiadherentes para hornear, Silchef y Silpat (fácilmente encontrado en el web), son excelente para hornear sin aceite.



PLANTPURE COMMUNITIES

PLANTPURECOMMUNITIES.ORG

Recursos:

- Por Favor refiera a estas sitios de web para encontrar ejemplos de alimentaciones WFPB: www.thecampbellplan.com, www.drmcDougall.com/health/programs/, <http://www.dresselstyn.com/site/>, y www.ornish.com.
- Por Favor refiera a los comunidades de PlantPure (PPC) "[Recursos](#)" [pagina](#) web para ver más información, como *WFPB Books & Cookbooks and Minimal Cooking Ideas*.
- Para ver consejos para comer comidas basadas en plantas en Restaurantes, refiere a la *Hoja de información de PPC, "Opciones del Restaurante y Comida Rápida."*
- El sitio web de [T Colin Campbell Center for Nutrition Studies](#) ofrece información excelente sobre la alimentación basada en plantas sin procesar (WFPB), y la ciencia que apoya esta alimentación. Veja a este [artículo](#) para aprender más sobre el etiquetado de las alimentaciones WFPB.
- Nutritionfacts.org - contiene unos videos de 5 minutos sobre varios tópicos, por Michael Greger, MD. Elige español para ver las traducciones.

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 Noviembre 2017.