



# PLANTPURE COMMUNITIES

PLANTPURECOMMUNITIES.ORG

HOJA INFORMATIVA:  
EXPLICACIÓN DE LA  
ALIMENTACIÓN WFPB PARA  
PROPIETARIOS/GERENTES  
DE RESTAURANTES

¿Se siente usted emocionado de poder agregar a su menú alguna(s) opción(es) de alimentos WFPB (siglas en inglés de Whole Food, Plant-Based) – que se refiere a los alimentos basados en plantas sin procesar –, pero quiere tener más claro qué es WFPB?

Como propietario/gerente de un restaurante, tal vez algún cliente suyo se le acercó para preguntarle si tiene opciones WFPB (o veganas saludables). ¡Esta Hoja Informativa es para usted! Al considerar la adición de opciones a base de plantas, ya está en camino a realizar grandes cambios que beneficiarán la salud de sus clientes y harán crecer su negocio.

De acuerdo a Baum and Whiteman International Food and Restaurant Consultant, la demanda de alimentos más saludables en los restaurantes continuará en aumento. De hecho, el 26% de los consumidores estadounidenses afirmaron que estaban comiendo menos carne, y las dietas basadas en plantas se están volviendo populares en 2017. Los números de cenas centradas en vegetales están creciendo más que nunca, e incluso los asaderos están “moviendo los platillos de verduras que ya tenían dentro de la sección de guarnición al centro del menú.” La Asociación Nacional de Restaurantes informó recientemente que “el 70% de los adultos dice que la disponibilidad de opciones saludables en el menú los haría elegir un restaurante por encima de otro”, así que una vez que realice el cambio, deje que la Campaña para Restaurantes de PPC ayude a correr la voz sobre la(s) nueva(s) opción(es) WFPB en el menú de su restaurante.

## Alimentación WFPB (Basada en Plantas sin Procesar)

- Al diseñar opción(es) de alimentos WFPB, ¡usted tiene una gran cantidad de alternativas al alcance de su mano! Puede crear comidas deliciosas y saludables a partir de una gran cantidad de ingredientes, que incluyen vegetales, frutas, granos integrales, tubérculos, raíces, nueces, leguminosas/frijoles y hongos. Hay un enorme arco iris de alimentos, hierbas y especias sin procesar que la naturaleza ha creado para satisfacer las papilas gustativas y alimentar el cuerpo humano.

## Es relativamente sencillo ajustar un menú o ingrediente disponible y ofrecerlo como Vegano/WFPB.

Por ejemplo:

- Papa al horno o camote con vegetales al vapor y tofu/tempeh, (que son proteínas vegetales hechas de soya). El tempeh se puede cocinar al vapor o marinado en una salsa compuesta de: tahini, jugo de limón, mostaza dijon y ajo, o cualquier salsa/adobo sin aceite, y calentado en una sartén.
- Ensalada con vegetales frescos, frijoles, nueces, fruta fresca o seca, acompañada de un aderezo sin aceite.
- Arroz integral con verduras al vapor, aguacate y aderezo de nueces de la India sin aceite.



# PLANTPURE COMMUNITIES

PLANTPURECOMMUNITIES.ORG

- Crear un platillo principal usando guarniciones: espárragos al vapor o a la parrilla, brócoli, champiñones, coles de Bruselas, arroz integral, frijoles, maíz.
- Para obtener más sugerencias, consulte la Hoja Informativa: Cocinando a Base de Plantas sin Usar Aceite Para Restaurantes.

## Qué Se Evita, Por Qué No Es Saludable

- **Alimentos de Origen Animal**, tales como: pescado y marisco, aves de corral y carne. Las dietas ricas en proteína animal se han correlacionado con un mayor riesgo de enfermedad cardíaca, y el aumento de todas las causas y mortalidad por cáncer<sup>1</sup>.
- **Productos Lácteos y Huevos**, tales como: huevos, leche de vaca o leche de cabra, y los productos de queso, yogur, mantequilla y crema producidos a partir de ellos. Se ha demostrado que los huevos y los productos lácteos se correlacionan con un mayor riesgo de enfermedad y cáncer<sup>2</sup>.
- **Alimentos Refinados y Procesados**, como harina refinada, azúcar, sal y aceite. Los ingredientes altamente procesados en una dieta se correlacionan con enfermedades crónicas y aumentan el riesgo de resistencia a la insulina, cáncer de colon, enfermedad vascular y aumento de peso<sup>3</sup>. Para sustitutos de alimentos refinados y consejos para cocinar sin aceite, consulte la *Hoja Informativa: Cocinando a Base de Plantas sin Usar Aceite Para Restaurantes*.

## ¿Por Qué Centrarse en Alimentos WFPB en Lugar de Vegetarianos o Veganos? ¡Se trata de lo que es más saludable!

- **Dietas Veganas:** Si bien las dietas veganas excluyen los productos de origen animal, no son necesariamente saludables. Las dietas veganas pueden incluir muchos alimentos procesados y altas cantidades de aceites, azúcar, sal y grasas.
- **Dietas Vegetarianas:** Si bien las dietas vegetarianas excluyen la carne y el pescado, sí incluyen huevos y productos lácteos (como leche de vaca o de cabra, yogures y quesos producidos a partir de ellos). También suelen incluir alimentos altamente procesados con altas cantidades de azúcar, sal, aceites y otras grasas.

## Beneficios de ofrecer opciones de menú de alimentos WFPB (basados en plantas sin procesar):

- Reducción de costos: Los productos animales son caros y tienen una vida útil corta frente a los productos vegetales (es decir, frijoles, arroz, legumbres, nueces) que tienen una vida de anaquel mucho más larga.
- Utilización cruzada: Muchos ingredientes de los platillos WFPB (es decir, verduras, granos, frijoles) se pueden incorporar a las opciones no veganas del menú.
- Acceso a clientes (extremadamente leales) que de lo contrario sería considerado un restaurante prohibitivo.

1 <http://nutritionstudies.org/animal-protein-linked-to-death/>

2 <http://nutritionstudies.org/provocations-dairy-protein-causes-cancer/>

3 <http://nutritionstudies.org/whole-food-plant-based-diet-guide/>



# PLANTPURE COMMUNITIES

PLANTPURECOMMUNITIES.ORG

- Promoción mediante seguidores/publicidad gratuita con aplicaciones como HappyCow. Consulte la *Hoja Informativa: Maximización de la Participación en la Campaña del Restaurante a través de HappyCow* para obtener más información.
- Mejora la salud de tus clientes: Las dietas basadas en plantas se asocian con un menor riesgo de enfermedad cardíaca, diabetes y cáncer de próstata y mama<sup>4</sup>.
- Es respetuoso con el medio ambiente: Al incluir más opciones en su menú que estén elaborados a base de vegetales también reducirá las emisiones de gases efecto invernadero, la contaminación del océano y la degradación del suelo<sup>5</sup>.

## Recursos

- Cómo usar la aplicación *HappyCow*: *Hoja Informativa: Maximización de la Participación en la Campaña del Restaurante a través de HappyCow*.
- Favor de ver la *Hoja Informativa: Libros y Recetarios WFPB* para encontrar recomendaciones de materiales de lectura.
- Favor de ver la *Hoja Informativa: Ideas Para Cocinar lo Mínimo Posible* para obtener consejos sobre cómo preparar comidas sencillas a base de plantas.
- Favor de ver la *Hoja Informativa: Cocinando a Base de Plantas sin Usar Aceite Para Restaurantes* para obtener consejos sobre cómo preparar comidas deliciosas sin utilizar aceite.
- Favor de ver la *Hoja Informativa: Filosofía Culinaria de PPC* para obtener más informes y lo que significa ser "PlantPure".
- Favor de ver la *Hoja Informativa: Zambulléndose y Profundizando Su Educación Sobre Nutrición* para aprender más sobre la ciencia de la nutrición detrás de la Alimentación WFPB.

Un especial agradecimiento a Jorge Arturo Zubieta Calvert, quien tradujo este documento al español.

*Liberación de Responsabilidad: La información compartida por PlantPure Communities (PPC) no pretende ser un sustituto del consejo médico profesional, diagnóstico o tratamiento. Siempre busque el consejo de su médico u otro proveedor de salud calificado con cualquier pregunta que posiblemente tenga con respecto a una condición médica. Si está tomando medicamentos y está cambiando a una dieta de alimentos basados en plantas sin procesar, debe hablar con su proveedor de atención médica acerca de los cambios que está realizando en su dieta y cómo estos cambios pueden requerir un ajuste en la dosificación de la medicación. Es importante que trabaje junto con su médico para monitorear su condición y la dosis de medicamento durante su cambio de prácticas dietéticas.*

4 <http://nutritionstudies.org/whole-food-plant-based-diet-guide/>

5 <http://nutritionstudies.org/impact-of-food-choices-on-the-environment/>