

¿Qué es una dieta plant based?

20 mar 2024



Los términos anglosajones llegaron para quedarse porque parece que suena mejor dieta plant based que alimentación basada en plantas. Descubre aquí qué comer y los posibles beneficios de este popular estilo de alimentación.

Diferencia entre plant based y vegano

La dieta plant based o dieta basada en plantas, como su nombre indica, se centra exclusivamente en comer alimentos derivados de plantas. Aunque por esta simple definición pueda parecer un sinónimo de dieta vegana, hay alguna diferencia entre ambas dietas.

El término vegano casi siempre va mucho más allá de una simple dieta sin alimentos de origen animal como la plant based, al veganismo lo envuelve todo un estilo de vida y filosofía en el que no se consume ni se compra nada que esté relacionado con la explotación o sufrimiento animal, incluyendo ropa, cosméticos, vida social, etc.

Otra de las premisas de la dieta plant based es evitar los alimentos ultraprocesados, sin aditivos ni azúcares añadidos. Todos los productos tienen que ser reales, con la menor manipulación industrial posible, incluidos los productos congelados y precocinados.

¿Qué comer en una dieta plant based?

Por su nombre es evidente que esta dieta incluye todas las frutas y verduras, pero lo primero que hay que buscar cuando se opta por una dieta basada en plantas es la alternativa proteica de origen vegetal, por lo que ahora tendrías que rellenar la despensa con granos enteros, frutos secos, semillas y legumbres.

Como sustituto de los lácteos encajan las [bebidas vegetales](https://www.capraboacasa.com/es/supermercado/2059806-alimentacion/2059807-leche-batidos-y-bebidas-vegetales) [<https://www.capraboacasa.com/es/supermercado/2059806-alimentacion/2059807-leche-batidos-y-bebidas-vegetales>] de avena, soja, arroz, almendra, nueces, avellanas y coco.

En la dieta plant based puedes comer un sinfín de ensaladas, pero para no quedarte en los básicos, ¡tendrás que echarle un poco más de imaginación y creatividad a la cocina!

Por ejemplo, las hamburguesas de lentejas o el curry de lentejas son un clásico en la cocina plant based, fácil, rápido, sano y rico en fibra, hierro y potasio. Si tienes un poco más de tiempo y quieres probar otros platos deliciosos puedes probar con la elaboración de un [risotto de quinoa con espinacas](#) [

</shared/.content/recetas/332-Risotto-de-quinoa-con-espinacas.html>], rico en hidratos de carbono y proteínas; berenjenas rellenas de setas; calabacines rellenos de arroz integral y verduras; albóndigas de coliflor con salsa de guisantes, incluso [alubias rojas con chocolate negro](/shared/.content/recetas/323-Alubias-rojas-con-chocolate.html) [</shared/.content/recetas/323-Alubias-rojas-con-chocolate.html>].

Beneficios de la dieta plant based

Si todavía no te has decidido por seguir esta dieta, estos son algunos beneficios para la salud de la dieta plant based:

1. **Mejora la digestión.** La dieta basada en plantas mejora la salud digestiva gracias a la alta ingesta de fibra insoluble de los cereales, las frutas y las verduras, y la fibra soluble de las legumbres o la avena.
2. **Regulación del azúcar en sangre.** Esta dieta es perfecta para aquellos que buscan mantener los niveles de azúcar en sangre de manera estable o todos aquellos que tienen diabetes, porque al consumir alimentos ricos en fibra soluble provoca una absorción más lenta, evitando los picos de azúcar en sangre.
3. **Disminuye el riesgo de padecer algunas enfermedades.** La dieta basada en plantas es capaz de reducir el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles relacionadas con la alimentación, como por ejemplo la diabetes y otras enfermedades cardiovasculares.
4. **Ayuda en la pérdida de peso.** Teniendo en cuenta que cada persona es única y debe buscar lo que realmente le funcione, seguir una dieta plant based puede reducir la grasa corporal debido a la poca ingesta calórica.
5. **Dieta comprometida con la salud del planeta.** Este tipo de alimentación basada en plantas, priorizando alimentos locales con menos envases, menos transporte, obtenidos de formas más sostenibles y menos procesados, causa una emisión de gases de efecto invernadero menor que una dieta basada en alimentos de origen animal, como la carne, los lácteos y los huevos.

¡Transforma tu estilo de vida hoy!



FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA [

</shared/.content/blog-frescos/mas-variedad/caparticulo-00019.xml>]

Consumir productos de temporada es bueno para todos. Por eso, elaboramos esta guía de frutas y verduras para consumir en las diferentes estaciones del año no solo para ganar en sabor y salud, sino también para contribuir al desarrollo del entorno social, económico y reducir el impacto medioambiental.