

Notas Para Padres

Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad Purdue del Condado de Dekalb Enero 2024

Lo Que Debes Saber Sobre Las Dietas Basadas en Plantas

Estás pensando en probar una dieta basada en plantas y quieres saber más? Aquí, las dietistas Kate Patton, MEd, RD, CSSD, LD, y Julia Zumpano, RD, LD, exploran algunos detalles que pueden ayudarte a decidir si es adecuada para ti.

Qué es una dieta basada en plantas?

Estas dietas, similares a las veganas, eliminan todos los productos de animal, incluyendo carne, aves, pescado, huevos, lácteos y miel. Como su nombre sugiere, todo lo que comes, incluyendo granos enteros, frutas, verduras, legumbres, frutos secos y semillas, proviene de plantas.

Son saludables las dietas basadas en plantas?

La investigación refleja que seguir una dieta basada en plantas tiene beneficios significativos para la salud siempre y cuando se haga correctamente. "Independientemente de cuándo comiences, una dieta centrada en alimentos vegetales te ayudará a trabajar en la prevención de muchas enfermedades y a sentirte mejor en general", afirma Zumpano. Si se sigue correctamente, una dieta basada en alimentos integrales y vegetales limita el uso de aceites, azúcares añadidos y alimentos procesados, dejando solo alimentos integrales para proporcionar nutrición. Esto maximiza la ingesta de nutrientes y prácticamente elimina alimentos que puedan conducir a resultados de salud deficientes. Estas dietas son bajas en grasas saturadas, libres de colesterol y ricas en fibra, vitaminas, minerales y antioxidantes.

La investigación también revela que seguir este tipo de dieta reducirá tu riesgo de:

- Enfermedades cardíacas
- Hipertensión (presión arterial alta)
- Diabetes
- Enfermedades digestivas
- Cánceres de colon y mama
- Obesidad
- Los estudios también muestran que una dieta basada en plantas puede ayudar a reducir el peso corporal y disminuir el colesterol LDL

Cuáles son las desventajas de una dieta basada en plantas?

Seguir una dieta basada en plantas implica decir adiós a todos los productos de origen animal, incluyendo carne magra y productos lácteos como leche, yogur, queso y helado. "Eso es más fácil decirlo que hacerlo para muchos de nosotros", dice Patton. Otra cosa para tomar en cuenta— si no planificas

correctamente tu dieta basada en plantas, es posible que no satisfagas todas tus necesidades de proteínas, Vitaminas, y minerales. Y es probable que no te sientas ni te veas en tu mejor estado si desarrollas deficiencias nutricionales.

Cómo empezar en una dieta basada en plantas?

"Para comenzar tu dieta basada en plantas, mantén las cosas simples. Empieza por eliminar un producto animal a la vez", dice Patton. Primero, reemplaza toda la leche y los productos lácteos con alternativas como la leche de soja, arroz, y almendra. Luego, sustituye el pollo, pavo, carne de res, cerdo, y pescado por proteínas vegetales. Abastécete de legumbres, frijoles, nueces, semillas y alternativas de carne vegana como tofu, hamburguesas vegetarianas, y levadura nutricional. Asegúrate de incluir los cuatro grupos de alimentos en cada comida: proteína vegetal, frutas, verduras y granos integrales.

"Una vez que comiences, con el tiempo llenarás tu cocina con lo que necesitas y se volverá más fácil cada día. Una dieta basada en plantas puede parecer restrictiva, pero puedes verla como una forma más simple de alimentarte", comenta Zumpano.



Source: *What You Should Know About Plant-Based Diets—Cleveland Clinic*

7 Beneficios de las Actividades de Salud Mental para Niños



1. **Involucrarse en actividades de salud mental** puede equipar a los niños con habilidades sociales y emocionales que necesitan, sentando las bases para un futuro más saludable y resistente.
2. **Sentirse Feliz y Tranquilo:** Enseñar a los niños sobre estas actividades les permite tomar un descanso de las preocupaciones y el estrés de la vida cotidiana. Es como unas vacaciones cortas para sus mentes.
3. **Relaciones más Fuertes:** Cuando entendemos nuestros sentimientos, también podemos comprender mejor los sentimientos de otras personas. Esto nos ayuda a hacer amigos, ser amables y construir relaciones sólidas.

4. **Lidiar con Cosas Complicadas:** La vida puede presentar situaciones difíciles a los niños, como el estrés escolar o problemas con amigos. Las actividades de salud mental para niños les enseñan a lidiar con estos desafíos.
5. **Habilidades Increíbles para la Vida:** A medida que los niños crecen, estas actividades les brindan habilidades increíbles para la vida. Enseñarles sobre la salud mental les ayuda a entender cómo ser amables con ellos mismos, resolver problemas y recuperarse de tiempos difíciles.
6. **Menos Estrés y Ansiedad:** A veces, los niños se sienten preocupados o ansiosos. Estas actividades pueden ayudarles a calmar esos pensamientos ansiosos y sentirse más tranquilos.
7. **Felicidad Duradera:** La mejor parte? Estos beneficios



no son solo para hoy, sino para toda la vida. Los niños que practican estas actividades crecen siendo adultos más felices y saludables.

Para leer el artículo completo
<https://bit.ly/3sLZL2Z>

Pan Tostado con Mantequilla de Cacahuete, Plátano, y Canela

Este pan tostado con mantequilla de cacahuete y plátano recibe un toque de canela para potenciar su sabor.

Ingredientes:

- 1 rebanada de pan integral tostado
- 1 cucharada de mantequilla de cacahuete
- 1 plátano pequeño rebanado
- Canela al gusto

Instrucciones:

Antes de comenzar: lávate las manos.

Unta el pan tostado con la mantequilla de cacahuete y coloca las rodajas de plátano encima. Espolvorea con canela al gusto.

Source: [eatingwell.com](https://www.eatingwell.com)



Angela Sorg, Educadora de Ciencias Humanas y Salud

www.extension.purdue.edu/dekalb

Notas Para Padres es un producto de Purdue Extension—Condado de DeKalb. Si tiene comentarios o preguntas, llame (260) 925-2562. Visite nuestra oficina 215 E. 9th St., Ste. 300, Auburn

Cuéntele a alguien sobre nosotros!



Extension - Health and
Human Sciences

Es política del Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad de Purdue que todas las personas tengan igualdad de oportunidades y acceso a sus programas educativos, servicios, actividades e instalaciones sin tener en cuenta la raza, la religión, el color, el sexo, la edad, el origen nacional o la ascendencia, el estado civil, el estado parental, la orientación sexual, la discapacidad o el estado como veterano. La Universidad de Purdue es una institución de Acción Afirmativa. Este material puede estar disponible en formatos alternativos.