LITORALPRESS

Fecha: 15-01-2021
Medio: La Tercera
Supl. : La Tercera - Edición Especial I
Tipo: Especiales
Título: ¿Por qué incorporar más productos vegetales?

Pág. : 6
Cm2: 748,2
VPE: $ 7.443.789

Tiraje: 78.224
Lectoría: 253.149
Favorabilidad: No Definida

En la alimentación diaria

¿Por qué incorporar más productos vegetales?

Prevención de enfermedades y muchos nutrientes son algunos de los beneficios. Eso sí, para llevar una dieta en base a vegetales es fundamental suplir las proteínas que entregan los alimentos de origen animal.

Por: Germán Kreisel

Vitaminas, minerales, fibra dietética y agua, son algunos de los elementos que entrega el incorporar una alimentación a base de vegetales sin procesar. Y son muchos los que han optado por cambiar y adaptar su estilo de vida en relación a lo que ingieren diariamente, principalmente por dos factores claves: el cuidado de la salud y también la contribución a la sostenibilidad ambiental.

Así lo explica Daniela Gómez, académica de la carrera de Nutrición y Dietética de la UDLA, quien sostiene que "un consumo habitual de frutas, verduras, cereales integrales, semillas y frutos secos sin procesar se traduce en disminución de peso corporal, prevención de enfermedades crónicas no transmisibles como diabetes mellitus tipo 2, dislipidemia, entre otras".

A su vez, al tener concentraciones de antioxidantes, el consumo y una dieta a base de vegetales pueden prevenir enfermedades como el cáncer, "envejecimiento prematuro, además de un gran aporte al medio ambiente, reduciendo la emisión de gases con efecto invernadero, reducción de consumo de agua en la producción y muchos otros", dice Gómez.

Según las guías alimentarias para la población chilena la recomendación es el consumo de cinco porciones diarias de frutas y verduras de distintos colores y que aporten distintos nutrientes. En ese sentido, Chile cuenta con una amplia y diversa variedad de frutas y verduras, tanto de temporada como también durante todo el año.

Por ejemplo, Daniela Gómez explica que el brócoli "aporta beta carotenos, isocianatos, vitamina C, ácido fólico y fibra dietética; la espinaca aporta hierro no hem (de origen vegetal), ácido fólico, betacarotenos y vitamina C; y la betarraga aporta vitamina A, C, calcio, hierro, fibra dietética. También, el kale es una importante fuente de calcio y otros minerales como el hierro, vitaminas C y K, betacaroteno fibra y antioxidantes como la quercetina y el kaempferol".

¿Cómo reemplazar la carne?

Para obtener un resultado equivalente a las proteínas completas o de origen animal que entrega el consumo de carne, es fundamental la complementación aminoacídica, ya que los alimentos vegetales aportan proteínas de bajo valor biológico. La académica de la UDLA, explica que eso se logra una vez que dos alimentos ricos en aminoácidos se combinan y mejoran su calidad proteica. "Es importante incorporar alimentos que aporten proteínas como legumbres como porotos, lentejas, garbanzos, poroto de soya, tofu y seitán, frutos secos (almendras, nueces), palta, semillas de chía, zapallo, linaza, cereales integrales como avena, quínoa", detalla.

A su vez, otro de los nutrientes importantes es el hierro de origen vegetal o no hem. Eso sí, la especialista sostiene que este hierro se absorbe en menor cantidad que y hierro hem presente en las carnes o alimentos de origen animal, "por lo que se debe optimizar su absorción con alimentos que contengan vitamina C y evitar algunos alimentos o infusiones que contengan taninos presentes en el té, cacao, café y alimentos con alto contenido de calcio. Otro nutriente es el zinc que también lo encontramos en cereales integrales, legumbres, frutos secos y semillas, como también, el omega 3 presente en semillas de chía, linaza o nueces".

"Lo más importante es asesorarse por un profesional nutricionista, ya que hay demasiada información en redes sociales y se debe realizar un plan de alimentación personalizado según requerimiento nutricionales de macro y micronutrientes, así como gustos y preferencias individuales".

Daniela Gómez, académica de la carrera de Nutrición y Dietética de la UDLA