

Beneficios de la alimentación basada en plantas

Valentina Inostroza
Académica de la Carrera de Nutrición y Dietética
Universidad de Las Américas
Sede Concepción



Las enfermedades crónicas son provocadas, en su mayoría, por factores modificables, entre ellos la alimentación. Según la Encuesta Nacional de Consumo Alimentario, el 95% de la población chilena necesita realizar cambios importantes en su dieta, mientras que solo un 5% se alimenta de manera saludable. Frente a este escenario, organismos nacionales e internacionales han hecho un llamado a adoptar prácticas alimentarias que no solo mejoren el estado de salud de las personas, sino que también beneficien la salud animal y del planeta. En este contexto, la "alimentación basada en plantas" se presenta como una de las herramientas más eficaces para alcanzar estos objetivos.

Este estilo de alimentación reduce al mínimo el consumo de productos de origen animal y ultraprocesados, promoviendo una ingesta compuesta en un 70% por comida de origen vegetal y en un 30% por alimentos de origen animal, preferentemente huevos y pescado. Se ha demostrado que este enfoque es altamente efectivo en el control de diversas enfermedades, como la obesidad, diabetes tipo 2, dislipidemia, hipertensión, cáncer e incluso algunas afecciones de salud mental.

Al priorizar el consumo de alimentos de origen vegetal, se incorporan al organismo nutrientes altamente protectores, como carbohidratos complejos, fibra, vitaminas y minerales con función antioxidante. Estos compuestos, en conjunto, contribuyen al control de la inflamación crónica de bajo grado asociada a las enfer-

medades mencionadas. Además, favorece la absorción de nutrientes y el mantenimiento de una microbiota intestinal saludable, lo que se traduce en un mayor control metabólico y, en consecuencia, en un mejor estado de salud general.

La evidencia científica ha demostrado que las personas que basan su alimentación en plantas tienden a mantener un peso corporal más saludable en comparación con quienes siguen otros patrones dietarios. En el caso de quienes tienen diabetes tipo 2, este estilo alimentario ha mostrado mejoras significativas en la sensibilidad a la insulina y en los niveles de glicemia. Además, se han observado reducciones en la presión arterial y mejoras en el perfil lipídico. Estudios recientes indican que este tipo de consumo puede ser altamente beneficioso para la función cognitiva, especialmente en comparación con aquellos que incluyen un consumo activo de carnes.

Este estilo alimentario no se encasilla en etiquetas como vegana, crudivegana o flexitariana, sino que promueve la priorización de alimentos protectores de origen vegetal por sobre los de origen animal, sin llegar a restringirlos por completo. Esta característica la convierte en un patrón alimentario más accesible y amigable para adoptar. No obstante, debe ser guiada por un profesional con el objetivo de evitar deficiencias de nutrientes críticos y, por sobre todo, debe ser una nutrición con sentido, que motive a la persona sobre lo que espera para su salud.