



## Un dietista desacredita 5 mitos de la dieta basada en plantas

Nutrición, 25/03/2021



¿Ha  
pensado  
en  
adoptar  
una  
dieta  
basada  
en  
plantas  
de  
alimentos  
integrales,  
solo

para reconsiderar después de escuchar que no obtendría suficientes proteínas? Este concepto erróneo es solo uno de los muchos sobre las dietas a base de plantas. Con toda la información errónea que existe, es fácil evitar esta forma saludable de comer. Pero ahora es el momento de dejar las cosas claras al observar las verdades nutricionales detrás de las dietas a base de plantas.

5 mitos de la dieta basada en plantas, desmentidos

Mito 1: No se pueden obtener suficientes proteínas con una dieta basada en plantas

Este mito es el más común con diferencia, pero la proteína es abundante en todos los alimentos. ¡Sí, eso es correcto! Todos los alimentos (¡incluso las frutas!) Contienen proteínas. Y aunque la fruta no se considera una "buena" fuente de proteínas, solo demuestra que las proteínas no se limitan a los productos animales.

Para la mayoría de las personas, la cantidad diaria recomendada (RDA) de proteínas es de 0,8 gramos de proteína por kilogramo de peso corporal saludable. Puede cumplir fácilmente con esta cuota a través de una dieta basada en plantas. Buenas fuentes de proteínas vegetales incluyen frijoles, lentejas, tofu, tempeh, nueces, semillas y granos integrales. Si consume una amplia variedad de alimentos y alcanza el nivel de calorías necesario, puede satisfacer fácilmente sus necesidades de proteínas.

## Mito 2: Tendrá deficiencia de B12

La vitamina B12 es una vitamina soluble en agua que el cuerpo necesita para producir glóbulos rojos, sintetizar ADN y mantener una función neurológica óptima. También ayuda al cuerpo con sus funciones metabólicas, incluida la conversión de los alimentos en energía. Los síntomas sutiles de la deficiencia de B12 incluyen fatiga, debilidad y dificultad para pensar. Entre otros, los síntomas más graves incluyen entumecimiento u hormigueo en las manos / pies, dificultad para respirar y lengua hinchada.

La B12 está presente casi exclusivamente en productos animales porque es producida por bacterias del suelo que comen los animales; una vez ingerida, la B12 permanece en sus cuerpos. No existen fuentes confiables de B12 de origen vegetal que se encuentren en la naturaleza. Sin embargo, puede encontrar productos a base de plantas fortificados con B12. Estos incluyen levadura nutricional, cereales y algunas leches, yogures y quesos de origen vegetal.

La mayoría de la gente piensa que solo los veganos o las personas que hacen dieta a base de plantas necesitan complementar con vitamina B12. Sin embargo, los niveles bajos de B12 pueden ocurrir incluso en personas que consumen productos animales. Pero, ¿por qué? Necesita una proteína llamada factor intrínseco para absorber adecuadamente la B12. Muchas personas no producen esta proteína de forma natural o comienzan a producir menos a medida que envejecen.

En la mayoría de los casos, las personas que comen a base de plantas deben complementar con vitamina B12. Sin embargo, es posible que otros deseen hacerse una prueba de sus niveles de B12 si experimentan los síntomas mencionados anteriormente.

## Mito 3: necesitas lácteos para tener huesos fuertes

El calcio es el mineral más abundante del organismo. Es necesario para la salud ósea, la regulación de los latidos del corazón, la coagulación sanguínea eficaz y otras funciones metabólicas. Sin embargo, a pesar de Got Milk? campañas y otras investigaciones financiadas por la industria láctea, estas pautas pro lácteos están desactualizadas.

Una nueva investigación muestra que los lácteos no protegen los huesos como pensábamos. También muestra que el calcio solo no tiene ningún beneficio en la reducción del riesgo de fracturas. Incluso el Estudio de salud de las enfermeras de Harvard no muestra ninguna correlación entre el aumento del consumo de lácteos y un menor riesgo de fracturas de cadera o brazo

debido a la pérdida de tejido óseo.

#### Mito 4: Las dietas a base de plantas son caras

Las dietas a base de plantas tienen mala reputación por ser caras. Sin embargo, ¡este mito no podría estar más lejos de la verdad! La mayoría de los alimentos de origen vegetal, como lentejas, frijoles, cereales y productos de temporada, se encuentran entre los más asequibles. Los gastos mayores surgen cuando elige comprar alimentos de origen vegetal "elegantes" como quesos a base de nueces, leches alternativas, helados y bocadillos empaquetados.

Para mayores ahorros, compre sus alimentos básicos a base de plantas en los contenedores a granel. Este truco de comestibles reduce los costos porque las empresas no necesitan gastar más en empaques. Además, reduce el desperdicio comprando solo la cantidad exacta que necesita. Comprar productos frescos de temporada también puede ayudar a su bolsillo. Si está fuera de temporada, considere comprar frutas y verduras congeladas o enlatadas. También puede llevar las cosas un paso más allá tomándose el tiempo para preparar las comidas. A largo plazo, la preparación de comidas ahorra tiempo y dinero y evita el desperdicio innecesario de alimentos.

#### Mito 5: es más difícil ganar músculo con una dieta basada en plantas

Este mito común de la dieta basada en plantas sigue de cerca al que se refiere a las proteínas. Muchas personas en el mundo del fitness que se preocupan profundamente por el crecimiento muscular y el rendimiento físico tienen problemas para aceptar que la carne no es necesaria para ganar músculo.

Pero para ganar músculo, necesitas tanto proteínas como carbohidratos, junto con la correcta rutina de ejercicios. La investigación muestra que los aumentos en la masa muscular y la fuerza están asociados con las proteínas, independientemente de la fuente. En otras palabras, su cuerpo es inteligente y no diferencia si la proteína proviene de fuentes vegetales o animales.