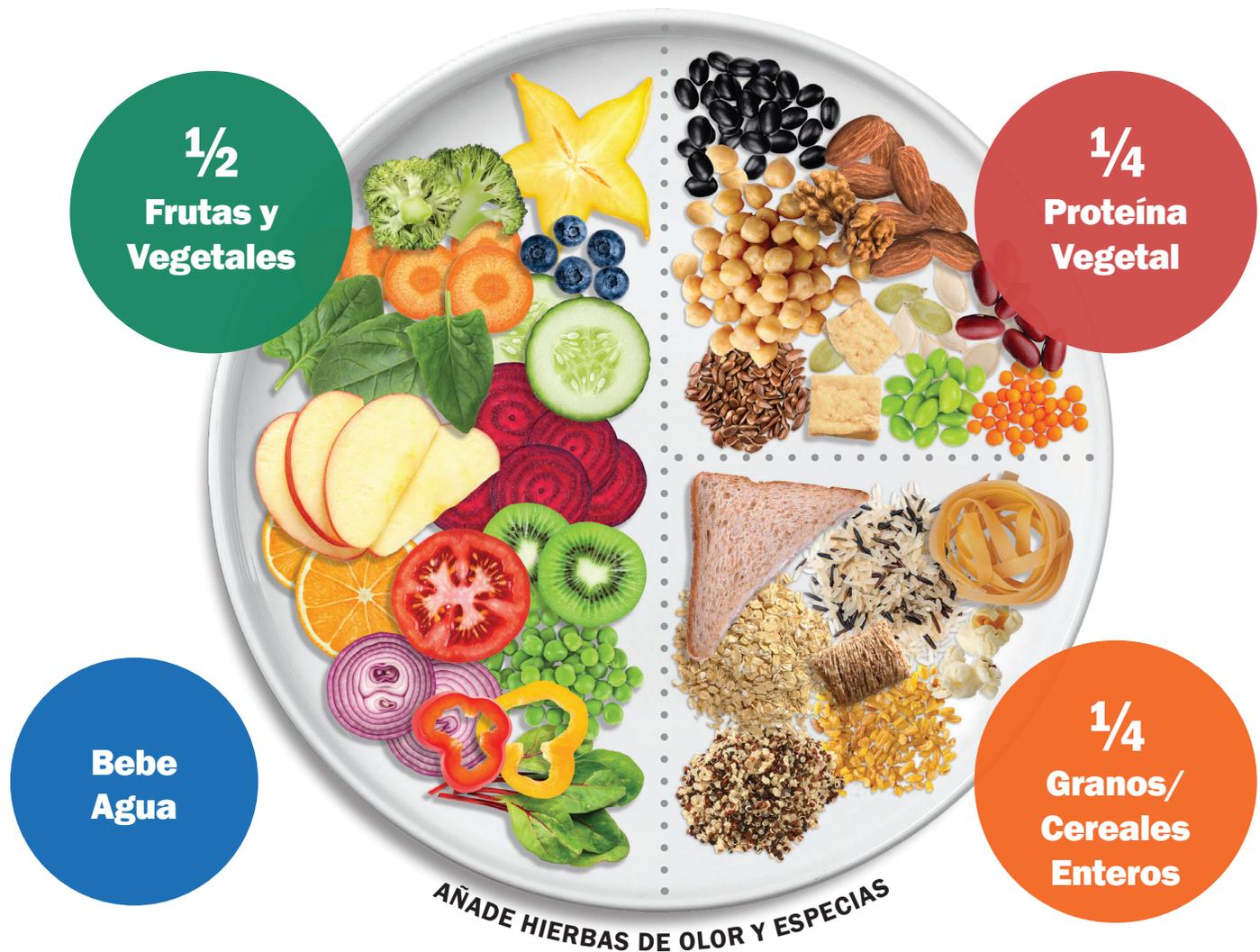


# UNA ALIMENTACIÓN COMPLETA, BASADA EN PLANTAS

## Prescripción Nutricia para el Tratamiento y la Reversión de la Enfermedad Crónica

“Position Statement” del Colegio Americano de Medicina del Estilo de Vida (ACLM) para el Tratamiento y la Reversión potencial de la Enfermedad: El Colegio Americano de Medicina del Estilo de Vida recomienda un plan alimenticio predominantemente basado en una buena variedad de vegetales, frutas, granos enteros, legumbres, nueces y semillas mínimamente procesados.



**Incluye una amplia gama de plantas comestibles, ricas en fibra y antioxidantes, y de alta densidad nutricia en cada comida. Usa una buena variedad de hierbas de olor y especias para resaltar el sabor.**

- **Enfócate en frutas y verduras y comer todos los colores del arcoíris**

**Vegetales:** hojas verdes (espinaca, kale, arúgula, etc.), broccoli, calabaza, calabacita, zanahoria, jitomate, betabel, pimientos, champiñones, cebolla, apio, coliflor, pepino, papa blanca y camote, chícharo (guisantes), repollo, plantas grasas (aguacate y aceituna), y más.

**Frutas:** manzana, plátano, uvas, jugos cítricos, moras, durazno, pera, piña, kiwi, ciruela, sandía, carambola, mango, solo por mencionar algunos.

- **Toma agua para estar hidratado**

- **Como una amplia variedad de proteínas vegetales**

**Legumbres:** chícharo, frijol rojo, alubia, fabe, frijol bayo, frijol negro, garbanzo, lenteja, frijol de soya (edamame), tofu.

**Nueces y semillas:** almendras, pistaches, nueces de castilla, nuez pecana, nuez de Brasil, mantequillas de nueces varias, semillas de calabaza/girasol/chia/linaza u muchas más.

- **Escoge granos/cereales enteros**

Amaranto, cebada, arroz integral, trigo sarraceno, bulgur, mijo, palomitas, centeno, quinoa, avena integral, pan de avena integral/tortillas/cereales/harinas, por mencionar algunos.

## CONSEJOS PARA QUE PUEDES INICIAR TU ALIMENTACIÓN INTEGRAL BASADA EN PLANTAS

### Inicia el viaje hacia un estilo de vida saludable, paso a paso.

- **Paso 1:** Disfrutar – mantén las comidas basadas en plantas las cuales ya disfrutas en tu rotación de comidas.
- **Paso 2:** Adaptarse – renueva tus recetas favoritas hacia basado en plantas.
- **Paso 3:** Explorar – incorpora un alimento nuevo (basado en plantas/vegetal) cada semana.

### Planea con anterioridad.

- Utiliza las apps de planeación de comidas o un calendario para planear con antelación.
- Separa algo de tiempo para hacer “tandas” de ingredientes para que sea más sencillo preparar rápidamente los alimentos en días ajetreados. Trocea previamente los vegetales y cocina porciones grandes de legumbres y frijoles varios.

### Haz que esa simple decisión sea la “Decisión Saludable.”

- Mantén los alimentos frescos en un tazón en la repisa del refrigerador, que esté a la altura de los ojos.
- Llena tu alacena con ingredientes esenciales que puedan fácilmente armar un plato.

*Acude con un Nutriólogo Certificado para que te asista en la transición a un estilo de alimentación 100% basada en plantas, la prescripción combatiente de enfermedades y protectora de la salud.*

[lifestylemedicine.org](http://lifestylemedicine.org)

### Estrategia para cuando estas fuera de casa o de viaje.

- Checa los menús previamente. Organiza las guarniciones para crear una abundante comida.
- Pregunta si en la cocina están dispuestos a preparar un plato con vegetales, frijoles y granos enteros.
- Cuando estés viajando, empaca tus propias comidas o haz una parada en supermercados, en vez de tiendas de comida rápida.

### Incluye a toda la familia.

- Permite a los niños escoger una fruta o vegetal nuevo cada semana.
- Empieza una tomatera en el frente de tu casa y que los niños la rieguen y se ocupen de ella.
- Asigna tareas apropiadas para la edad en la cocina, para toda la familia.

### Establece metas semanales en tu viaje hacia la nutrición mejorada.

- Identifica pasos específicos, medibles y alcanzables cada semana. En vez de “come más vegetales”, establece una meta SMART para “que la mitad de mi plato sean vegetales 5 tardes de esta semana.”
- Celebra los éxitos en cada paso de tu camino.