

Consejos para adoptar una dieta vegana segura y saludable

[Multimedia](#)

El aumento de la demanda de proteínas de origen vegetal se alinea con una creciente conciencia de los beneficios para la salud asociados con la reducción del consumo de carne. La soja, reina de las proteínas de origen vegetal, deja paso a una variedad de alternativas que se adaptan a diversos gustos y preferencias dietéticas. Gavin Stainton, científico senior y líder de innovación de Herbalife, explica la hoja de ruta a seguir si estás pensando en incorporar el veganismo al día a día

Con cerca de 88 millones de veganos en todo el mundo, el veganismo es un movimiento en expansión, y cada vez hay un mayor número de personas interesadas en adoptar este estilo de vida. De hecho, desde 1994 se celebra en todo el mundo el 1 de noviembre, el Día Mundial del Veganismo, fecha que promueve una alimentación más sana, pero sobre todo una alimentación libre de productos de origen animal. Sin embargo, adoptar un nuevo plan de alimentación entraña sus riesgos, y es necesario seguir una serie de pautas para conseguirlo de manera segura y sin problemas. Gavin Stainton, científico senior y líder de innovación de Herbalife, explica la hoja de ruta a seguir si estás pensando en incorporar el veganismo en el día a día.

En primer lugar, hay que tener paciencia y tomárselo con calma. Este tipo de cambios no se producen de la noche a la mañana, por eso es necesario ser constante, no rendirse para que el cambio perdure en el tiempo y probar nuevos alimentos y sus recetas. En este sentido, las proteínas de origen vegetal son perfectas para mejorar el organismo. Sin embargo, no todas cumplen con los requerimientos esenciales de aminoácidos como lo hace una proteína de origen animal, y por eso hay que encontrar aquellas que sí los cumplan.

"Como siempre que se intentan alcanzar nuevos retos, hay que mentalizarse antes de realizar el cambio y establecer un plan con el que alcanzar los objetivos a largo plazo. Y, por último, llevar un estilo de vida vegano incita a todos a aprender más acerca de cómo funciona la nutrición y el bienestar animal. Entender los beneficios que tienen estos cambios en el organismo hará que el cambio resulte mucho más sencillo", recomienda Gavin Stainton.

La dieta vegetariana excluye principalmente la carne animal, pero la dieta vegana es más restrictiva, excluyendo no solo la carne animal sino también todos los productos derivados de animales, incluida la leche, los huevos y la miel. Debido a la naturaleza de la dieta, los veganos tienden a ser más conscientes de lo que entra en su cuerpo, algo que todos pueden practicar, ya seamos o no veganos. Para aprovechar los beneficios para la salud del veganismo, es importante centrarse en crear una dieta sana y equilibrada con

abundancia de alimentos ricos en nutrientes.

El auge de las proteínas de origen vegetal

Durante los últimos años, la forma en la que las personas se alimentan y se relacionan con la comida ha cambiado mucho. Ya sea por motivos de salud, por cuestiones ambientales o de bienestar animal, se ha producido un notable cambio hacia las proteínas de origen vegetal en detrimento de las que provienen de los animales. Como resultado, se espera que el Mercado mundial de proteínas de origen vegetal tenga un valor de 23.400 millones de dólares para 2027.

El aumento de la demanda de proteínas de origen vegetal se alinea con una creciente conciencia de los beneficios para la salud asociados con la reducción del consumo de carne. Las dietas basadas en plantas se han relacionado con tasas más bajas de enfermedades cardíacas, diabetes y ciertos cánceres. Un estudio publicado en el *Journal of the American Heart Association* encontró incluso que una dieta basada en plantas podría reducir el riesgo de enfermedad coronaria en un 40%. Además, las proteínas de origen vegetal suelen tener menos grasas saturadas y colesterol, lo que las convierte en una opción atractiva para quienes buscan mantener un peso saludable y reducir el riesgo de enfermedades relacionadas con la obesidad.

Más allá de la soja: explorando opciones de proteínas de origen vegetal

La soja ha sido durante mucho tiempo la reina de las proteínas de origen vegetal, pero el mundo de la nutrición, siempre en constante evolución ofrece ahora una variedad de alternativas que se adaptan a los diversos gustos y preferencias dietéticas. Las opciones más populares incluyen:

- Proteína de guisante: Rica en aminoácidos esenciales y fácil de digerir, esta forma de proteína también conlleva un menor riesgo de alergia.
- Proteína de arroz: Hipoalergénica y sin gluten, por lo que es adecuada para personas con restricciones dietéticas.
- Quinoa: Una fuente versátil de proteína vegetal, muy valorada por su perfil completo de aminoácidos y por no contener gluten.
- Lentejas: Una excelente fuente de proteínas, pero también una buena fuente de fibra, vitaminas y minerales.
- Semilla de lino: Rica en nutrientes esenciales y ácidos grasos omega-3, además de fósforo, que es excelente para fortalecer los huesos.

Encontrar el equilibrio: satisfacer las necesidades nutricionales como vegano

Si bien los beneficios de adoptar una dieta vegana para la salud son claros, es esencial que reconozcamos que no todas las proteínas vegetales se crean de la misma manera.

Las proteínas de origen animal son "completas", lo que significa que contienen todos los aminoácidos esenciales en los niveles adecuados que el cuerpo necesita para respaldar el crecimiento muscular y la función inmune. Sin embargo, al eliminar la carne de la dieta y reemplazarla por proteínas vegetales, se debe tener en cuenta que algunas de ellas tendrán uno o dos de los aminoácidos esenciales en niveles inferiores a los necesarios para proporcionar una proteína completa. Como resultado, es imperativo que los veganos busquen esa combinación adecuada de proteínas de origen vegetal para satisfacer sus necesidades nutricionales.

Afortunadamente, el camino para seleccionar las proteínas vegetales adecuadas que el cuerpo necesita no es tan complejo como podría parecer. Las recomendaciones que ofrece Sainton ayudarán a conseguir un buen equilibrio:

1 . Fuentes variadas. Recurrir a una gran variedad de fuentes de proteínas permite asegurarse de recibir un amplio espectro de aminoácidos. Por ejemplo, incorporando una combinación de frijoles, nueces, semillas y cereales a la dieta.

2. Complementar del modo adecuado. Debido a que no es fácil conseguir la combinación adecuada de proteínas de origen vegetal, los suplementos pueden ayudar a satisfacer las necesidades nutricionales y proteicas. Por ejemplo, Tri Blend Select de Herbalife hace el trabajo duro al combinar proteínas de guisantes, quinoa, arroz y linaza para proporcionar un perfil de aminoácidos integral y completo. Presentado en un formato sencillo de batido de proteínas, este producto es perfecto para las personas que llevan un estilo de vida ajetreado, pero no quieren comprometer su bienestar.

3. Comidas equilibradas. Es importante que los menús diarios incluyan platos equilibrados con las dosis adecuadas de proteínas, carbohidratos y grasas saludables. La combinación de proteínas vegetales con alimentos complementarios, como frijoles y arroz, mejora la ingesta de aminoácidos.

4 . Buscar ayuda profesional. No hay que hacerlo solo. Decidir adoptar el veganismo puede resultar desalentador, ¿cómo se sabe que se obtiene los nutrientes necesarios? Tener un entrenador al lado ayuda. La red de distribuidores independientes de Herbalife desempeña un papel integral a la hora de ayudar a cualquier persona los alimentos y el ejercicio trabajan juntos para crear un estilo de vida activo y saludable.

5. Atento a las etiquetas. Leer detenidamente las etiquetas de los productos ayuda a identificar los alimentos fortificados y aquellos que contienen vitaminas y minerales añadidos. Así se pueden eliminar carencias de nutrientes en la dieta.

"La dieta basada en plantas se está volviendo cada vez más popular y está destinada a crecer aún más, ofreciendo no sólo una forma de comer más saludable y respetuosa con el medio ambiente, sino también una variedad deliciosa y diversa de opciones de alimentos que pueden nutrir el cuerpo" concluye Gavin Stainton.
