



Los beneficios de una dieta basada en plantas



Descripción general

Las personas que siguen una dieta basada en productos vegetales comen principalmente, o exclusivamente, verduras, frutas, granos enteros, frijoles, legumbres, frutos secos y semillas. Este tipo de dieta es beneficiosa en aspectos que quizá usted desconozca. Dediquemos un momento para conocer más.

Mejora de la salud

En primer lugar, una dieta a base de plantas puede mejorar su salud. Puede reducir el riesgo de padecer enfermedades cardíacas. Disminuye el riesgo de hipertensión y diabetes de tipo 2. Le ayuda a mantener un peso saludable. También puede reducir el riesgo de desarrollar ciertos tipos de cáncer.

Mejora de la digestión

Además, este tipo de dieta facilita la digestión. Los alimentos de origen vegetal son ricos en fibra. La fibra ayuda a transportar los alimentos a través del sistema digestivo. Además, la fibra contribuye a la sensación de saciedad y satisfacción después de comer. Esto puede impedir que coma en exceso.

Beneficios para el medio ambiente

Seguir una dieta basada en plantas también puede ser bueno para el medio ambiente. La producción de carne y productos lácteos requiere mucha tierra, agua y energía. Al consumir más alimentos de origen vegetal, se reduce la huella de carbono y se contribuye a un sistema alimentario más sostenible.

Ahorro

Hablemos ahora del ahorro. Los alimentos de origen vegetal suelen costar menos que los de origen animal. Así que este tipo de dieta puede ayudarle a ahorrar dinero en la factura de la compra. Y, como es buena para la salud en general, es posible que una dieta basada en plantas reduzca también los gastos de atención médica.

Conclusión

Una dieta basada en plantas ofrece muchas ventajas para la salud, para el medio ambiente y para su bolsillo. Si a usted le gusta la idea, hable con su médico para ver cómo puede empezar.