

El plato poderoso



Beneficioso para...

- Enfermedades cardíacas ■ Diabetes ■ Control del peso
- Supervivencia y prevención del cáncer

Concéntrese en llenar el plato con una variedad de frutas y vegetales coloridas, granos enteros y legumbres, en lugar de servirse porciones o contar calorías.

Pruebe El plato beneficioso y descubra una forma más saludable de vivir.

ComitédeMédicos.org

**Comité^{de}
Médicos**
por una Medicina Responsable



El plato poderoso *presenta*

Frutas

Las frutas son ricas en fibra, vitamina C y betacaroteno. Incluya frutas con contenido alto de vitamina C: los cítricos, los melones y las fresas son todas buenas opciones. Elija frutas enteras en lugar del jugo de fruta, el cual no contiene mucha fibra.



Legumbres

Las legumbres, que es otro nombre para los frijoles (habichuelas), los guisantes y las lentejas, son buenas fuentes de fibra, proteína, hierro, calcio, zinc y vitamina B. Este grupo también incluye los garbanzos, los frijoles cocidos, la leche de soya, el tempeh y el tofu.

Los alimentos que provienen de las plantas son una fuente excelente de los nutrientes que antes se pensaba que solo estaban en la carne y los productos lácteos, es decir la proteína y el calcio.

El plato poderoso es un plan de alimentación sin colesterol y bajo en grasa que cubre todos los requisitos nutricionales diarios de un adulto promedio, incluyendo una muy buena cantidad de fibra.

La incidencia de enfermedades cardíacas, cáncer y accidentes cerebrovasculares es considerablemente más baja en personas que consumen alimentos a base de plantas principalmente. Los problemas de peso son un factor que contribuye a numerosos problemas de salud, incluida la diabetes, los cuales también se pueden controlar siguiendo las recomendaciones de El plato poderoso.

Proteínas

Para tener una alimentación que incluya suficientes, pero no demasiadas proteínas, simplemente reemplace los productos de origen animal por granos, vegetales, legumbres (guisantes, frijoles y lentejas) y frutas. Siempre y cuando consumamos una variedad de alimentos derivados de plantas en cantidades suficientes para mantener un peso saludable, el cuerpo obtendrá una gran cantidad de proteína.

Calcio

Las fuentes de calcio más saludables son los vegetales de hoja verde y las legumbres o, abreviado, "vegetales y frijoles". Si está buscando una fuente de calcio muy concentrada, los jugos y las leches vegetales fortificadas con calcio contienen 300 mg o más de calcio por taza.

Los *nuevos* cuatro grupos alimenticios



Vegetales

Los vegetales contienen gran cantidad de nutrientes; proporcionan vitamina C, betacaroteno, riboflavina, hierro, calcio y fibra, y otros nutrientes. Los vegetales de hoja verde oscura, como el brócoli, el repollo, la col rizada, las hojas de mostaza y rábano, la endivia o la col china son fuentes particularmente buenas de estos importantes nutrientes. Los vegetales de color naranja y amarillo oscuro, como las zanahorias, el zapallo de invierno (o auyama), las batatas y la calabaza brindan betacaroteno adicional. Incluya porciones abundantes de una variedad de vegetales en su alimentación.



Granos enteros

Este grupo incluye el pan, el arroz, las pastas, la avena y los cereales fríos o calientes, el maíz, el mijo, la cebada, el trigo bulgur, el trigo negro y las tortillas. Prepare cada una de sus comidas con platos abundantes de granos (los granos son ricos en fibra y otros carbohidratos complejos y proteína, vitaminas B y zinc).



Vitamina D

La fuente natural de vitamina D es la luz del sol. Con las temperaturas más bajas durante los meses de invierno, es posible que el sol no pueda proporcionar suficiente vitamina D. Los cereales fortificados, los granos, el pan, el jugo de naranja y la leche de soya o de arroz son alimentos saludables que proporcionan vitamina D. Todos los suplementos multivitamínicos comunes también proporcionan vitamina D.

B12

Asegúrese de incluir una fuente confiable de vitamina B12, incluidos los alimentos fortificados, como los cereales para el desayuno y las leches vegetales, o un suplemento.

Hierro

El hierro es abundante en la alimentación a base de plantas. Los frijoles, los vegetales de hoja verde oscura, las frutas secas, la melaza, los frutos secos y las semillas, y los cereales y panes integrales o fortificados, contienen grandes cantidades de hierro.

Ácidos grasos omega 3

Ya sea que le interese fomentar la salud cardiovascular, garantizar un crecimiento y un desarrollo adecuados de su hijo o aliviar dolores, una dieta vegetariana rica en frutas, vegetales, frutos secos, semillas y legumbres puede ayudarle a lograr un consumo adecuado de los ácidos grasos esenciales.

¿Frutos secos y semillas?

Una dieta baja en grasa no es una dieta sin grasa. Las plantas tienen aceites naturales, y estas grasas son importantes para la salud. Algunas personas agregan fuentes adicionales de ácidos grasos omega 3 saludables ("buenos"), como nueces, semillas de linaza o aceite de linaza, o productos de soya. Algunas investigaciones han demostrado los beneficios para la salud cuando se consume una pequeña porción de frutos secos al día, a pesar de que estos tienen un alto contenido de grasa.

Haga que cada comida sea una comida de El plato poderoso



Batido de Frambuesas

Se obtienen 3 tazas

Obtenga el doble de sabor a frutos del bosque con esta bebida deliciosa para la mañana.

- 2 tazas de leche de arroz o de soya sabor a vainilla fortificada
- 1 banana grande cortada en trozos
- 1/2 taza de frambuesas congeladas sin endulzar
- 1/4 de taza de jugo de frambuesa concentrado congelado sin endulzar

Coloque todos los ingredientes en una licuadora y procéselos hasta que se mezclen bien y queden cremosos. Sirva inmediatamente.

Por porción de 1 taza:
CALORÍAS: 203, GRASA: 3.2 g, COLESTEROL: 0 mg, PROTEÍNAS: 7 g, CARBOHIDRATOS: 39.2 g, SODIO: 97 mg

Referencia: Romper con la seducción de los alimentos (Breaking the Food Seduction), del Dr. Neal Barnard; receta de Jo Stepaniak; © Jo Stepaniak 2005, publicación autorizada.

Corte esta lista de compras y llévela la próxima vez que vaya al supermercado.

Lista de compras Comenzar con lo básico

Granos:

- Avena en hojuelas
- Pan (rico en fibra o pan integral de centeno)
- Arroz integral
- Quinoa
- Pasta integral
- Frijoles:**
- Frijoles negros (enlatados o secos)
- Garbanzos (enlatados o secos)
- Lentejas rojas secas
- Edamame congelado

Frutas:

- Bananas
- Manzanas
- Frambuesas, Zarzamoras, Arándanos (frescos o congelados)
- Pasas

Vegetales:

- Brócoli (fresco o congelado)
- Espinaca (fresca o congelada)
- Batatas
- Col rizada
- Lechuga
- Zanahorias
- Pepinos
- Tomates enlatados

Otros:

- Leche de soya, arroz, almendras o su leche vegetal preferida
- Mantequilla de manzana
- Vinagre balsámico
- Canela
- Salsa marinera
- Mostaza
- Salsa de soya



Tostada francesa con banana

Se obtienen 4 rodajas

- 2 bananas medianas
- 2/3 de taza de leche de soya
- 2 cucharadas de jarabe de arce (miel de maple)
- 1/8 de cucharadita de canela
- 4 rodajas de pan integral
- Aceite vegetal en aerosol

Mezcle las bananas, la leche de soya, el jarabe y la canela hasta obtener una textura homogénea. Vierta la mezcla en un plato y remoje las rodajas de pan 1 minuto de cada lado. Páselas con cuidado a una sartén plana rociada con aceite vegetal. Cocine primero un lado hasta que esté levemente dorado, unos 3 minutos, luego voltee y cocine el otro lado hasta que se dore.

Por rodaja:
CALORÍAS: 173, GRASA: 2.2 g, COLESTEROL: 0 mg, PROTEÍNAS: 4.8 g, CARBOHIDRATOS: 36.5 g, SODIO: 174 mg

Referencia: Comida para la vida (Food for Life), del Dr. Neal Barnard; receta de Jennifer Raymond, M. S., R. D.



Fajitas de vegetales fáciles

Se obtienen 6 porciones

- 1/4 de taza de agua o caldo de vegetales
- 1 cebolla cortada en tiras
- 1 cucharadita de comino molido
- 3 pimientos morrones (rojo, amarillo, verde o una combinación) sin semillas y cortados en tiras
- 2 latas de 15 onzas de frijoles negros escurridos y enjuagados
- 6 tortillas integrales
- 1 taza de salsa picante de tomate

Caliente el caldo o el agua en una sartén antiadherente. Agregue la cebolla y cocínela hasta que esté transparente. Agregue el comino y los pimientos morrones. Cocine a fuego medio hasta que los pimientos estén tiernos.

Caliente los frijoles en el microondas durante 1 minuto.

Coloque la tortilla en una sartén grande a fuego medio-bajo. Agregue 1/2 taza de frijoles negros calientes y 1/2 taza de la mezcla de cebolla y pimiento. Doble la tortilla a la mitad, sobre los frijoles y los vegetales, y cocínela durante 3 minutos. Retire del fuego y decore con la salsa. Repita este procedimiento con las 5 tortillas restantes.

Por porción (1/6 de la receta):
CALORÍAS: 257, GRASA: 2 g, COLESTEROL: 0 mg, PROTEÍNAS: 12.9 g, CARBOHIDRATOS: 50.3 g, SODIO: 408 mg

Referencia: Jennifer Reilly, R. D.



Ensalada azteca

Se obtienen 8 porciones de 1 taza

Esta ensalada deliciosa también es un festín para los ojos. Puede prepararse con anticipación y se mantiene bien durante varios días.

- 2 latas de 15 onzas de frijoles negros escurridos y enjuagados
- 1/2 taza de cebolla colorada picada finamente
- 1 pimiento morrón verde sin semillas y cortado en cubos
- 1 pimiento morrón rojo o amarillo sin semillas y cortado en cubos
- 1 lata de 15 onzas de maíz escurrido o 1 bolsa de 10 onzas de maíz descongelado
- 2 tomates cortados en cubos
- 3/4 de taza de cilantro fresco picado (opcional)
- 2 cucharadas de vinagre de arroz condimentado
- 2 cucharadas de vinagre de sidra o destilado
- Jugo de 1 limón o 1 lima
- 2 dientes de ajo aplastados o picados
- 2 cucharaditas de comino molido
- 1 cucharadita de coriandro molido
- Chile (ají) en polvo al gusto (de una pizca a media cucharadita)

En un tazón grande, coloque los frijoles, la cebolla, los pimientos morrones, el maíz, los tomates y el cilantro, si lo utiliza. En un tazón pequeño, mezcle los vinagres, el jugo de limón o de lima, el ajo, el comino, el coriandro y el chile en polvo. Vierta la mezcla sobre la ensalada y mezcle todo suavemente.

Por porción de 1 taza: CALORÍAS: 158, GRASA: 1.1 g, COLESTEROL: 0 g, PROTEÍNA: 7.7 g, CARBOHIDRATOS: 31.6 g, SODIO: 420 MG

Referencia: Alimentación saludable para toda la vida para prevenir y tratar la diabetes (Healthy Eating for Life to Prevent and Treat Diabetes), de Patricia Bertron, R. D.; receta de Jennifer Raymond, M. S., R. D.

RECURSOS:

■ Obtenga más información en ComitédeMédicos.org.

■ Pruebe una alimentación a base de plantas durante 21 días en Vegetarianoen21dias.org.

■ Para descargar las hojas informativas de nutrición, solicitar la bibliografía o comprar libros y DVD, visite PCRM.org/lit.

