

# ¿Qué es una alimentación saludable?



Unión Vegetariana del Perú

arba

Por Patricia Castañeda Alva



## ¿Qué entendemos por alimentación?



Es el proceso consciente y voluntario que consiste en el acto de **ingerir alimentos para satisfacer la necesidad de comer.**





**¿Qué es una  
alimentación  
consciente?**

# Alimentación consciente

Nutritiva  
y  
balanceada



Empática  
y  
sostenible



Concentrarse  
en el ahora



## Comer cuidando a quienes nos rodean

Desde hace décadas, el hombre viene buscando una forma de comer perfecta. Este como tal no existe hasta el momento.

Sin embargo, la **alimentación basada en plantas**, según ha indicado la ciencia, es segura para el hombre y otorga beneficios para el **cuidado del medio ambiente y los animales**.

Además, puede ayudar a prevenir enfermedades crónicas no transmisibles y ser un apoyo en el tratamiento de estas.



# Alimentación basada en plantas

“Una dieta a base plantas se basa en alimentos derivados de plantas, incluidas verduras, cereales integrales, legumbres, frutos secos, semillas y frutas, con pocos o ningún producto de origen animal”.

Asociación de dietistas  
Británicos





# Nutrición básica

Necesitamos nutrientes para funcionar.

**Macro**nutrientes: necesidad en **mayor** cantidad

**Micro**nutrientes: necesidad en **menor** cantidad

# Nutrición básica

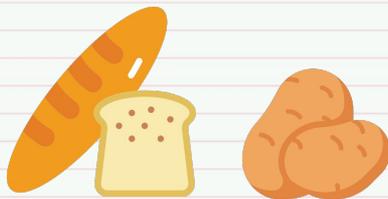
## 1 Proteínas

Forma tejidos de todos los órganos de nuestro cuerpo.



## 2 Carbohidratos

Principal fuente de energía de nuestro cuerpo.



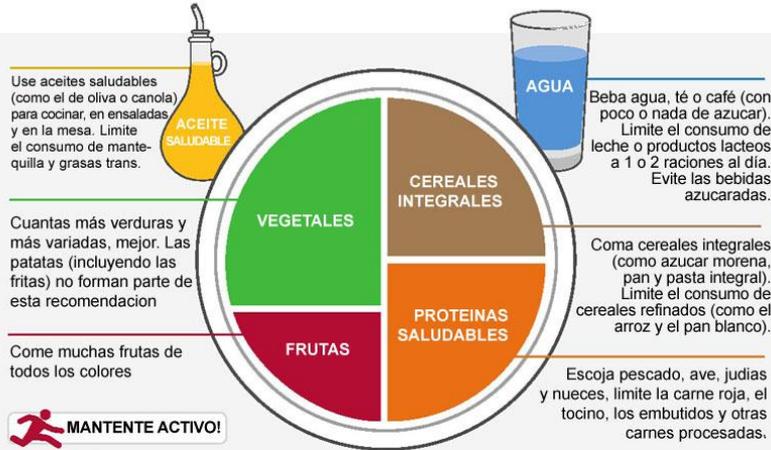
## 3 Grasas

Energía y salud de nuestras hormonas y cerebro.



# El plato saludable

## EL PLATO SALUDABLE



 **MANTENTE ACTIVO!**

© Harvard University

 Harvard School of Public Health  
The Nutrition Source  
[www.hsph.harvard.edu/nutritionsource](http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource)

[www.bien-estar.com](http://www.bien-estar.com)

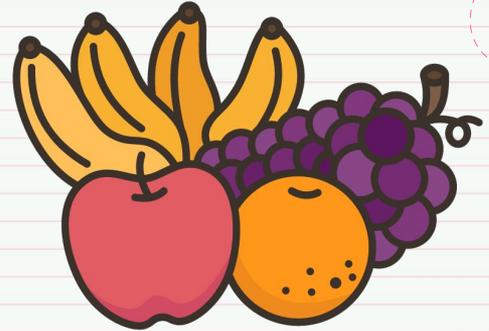
Harvard Medical School  
Harvard Health Publications  
[www.health.harvard.edu](http://www.health.harvard.edu)

El 25% del plato es de proteínas



# Micronutrientes

## Vitaminas y minerales



? Compramos frutas y verduras de temporada.

# El plato sostenible

## The Planetary Health Diet



Figure 7.  
The Planetary Health Diet by intake values and ranges for major food groups, visually represented by relative proportion of these foods on a plate. Figures adapted from Willett, Rockström, Loken, et al. (2019).<sup>2</sup> [Click for more information.](#)

# Actividad física

## 60 minutos diarios



## Beneficios de hacer actividad física

Corazón sano

Huesos fuertes

Ser más feliz

Músculos fuertes

Más sano

Duermes mejor

¿En qué me  
comprometo hoy?



No hay cambio  
pequeño





¡Muchas  
gracias!

# Referencias

- Vegetarianos con Ciencia. Lucía Martínez
- Virginia Messina, MPH, RD. Plant-Based Prevention of Disease Conference, May 21, 2018
- Physicians Committee for Responsible Medicine <https://www.pcrm.org>
- Nutrición Vegetariana: Dr Joan Sabaté. Sa Feliz Científica. 2005
- Vegan for Life. Jack Norris & Virginia Messina
- Becoming Vegan, Brenda Davis, RD; Vesanto Melina MS, RD. Book Publishing Company; 2014
- Curso de Especialización Alimentación Basada en Plantas Integrales – Nutrinfo (Dr.E. Viviani/ Lic.Manuzza)
- Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. [https://jandonline.org/article/S2212-2672\(16\)31192-3/pdf](https://jandonline.org/article/S2212-2672(16)31192-3/pdf)
- Mi familia Vegana. Miriam Martínez Biarge. Rocaeditorial