

Dieta basada en plantas

¿Qué es una dieta “basada en plantas”?

Una dieta que consiste principalmente en alimentos vegetales como frijoles, legumbres, nueces, semillas, granos, frutas y verduras. Muchos alimentos precocinados de origen vegetal imitan el sabor y/o la textura de los alimentos de origen animal.

Alimentos de origen animal 	Alternativa alimentaria de origen vegetal 
Leche de vaca	Leche de almendras, leche de soya, leche de avena, etc.
Hamburguesa con carne de res	Hamburguesa de frijoles negros
Nuggets de pollo	Nuggets de soya

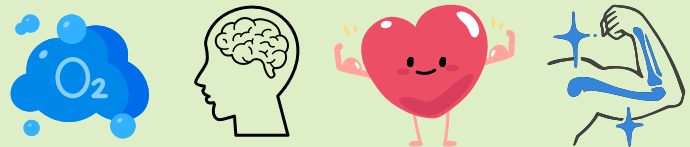


¿En qué se diferencia una dieta basada en plantas de una dieta vegetariana/vegana?

Más flexibles que una dieta vegana o vegetariana estricta, las dietas basadas en plantas se definen en última instancia por la persona que la sigue con respecto a la frecuencia con la que se reemplazan los alimentos de origen animal por alimentos de origen vegetal.

Beneficios de una dieta basada en plantas

- Flexibilidad en la elección de alimentos
- Mayor cantidad de fibra, vitaminas y minerales
- Posible exposición a una mayor variedad de alimentos vegetales



Consideraciones para los niños que siguen una dieta basada en plantas

Ácidos grasos omega-3	Proteína	Hierro	Sodio	Calcio
Importantes para el desarrollo del cerebro de los niños	Ayuda al crecimiento de los músculos y a la reparación de los tejidos.	Transporta oxígeno en el cuerpo.	Equilibra los líquidos y la presión arterial, demasiado puede ser perjudicial.	Fortalece los huesos, ayuda al funcionamiento de los músculos y los nervios.
Los ácidos grasos omega-3 de origen vegetal no se pueden utilizar con tanta eficacia como las fuentes animales (pescado) de ácidos grasos omega-3.	Las proteínas de origen vegetal suelen ser más bajas onza por onza en comparación con las proteínas de origen animal.	El hierro de origen animal se absorbe más fácilmente que el hierro de origen vegetal.	Los alimentos procesados de origen vegetal pueden contener más sodio que sus contrapartes de origen animal.	Las mejores fuentes de calcio son los productos lácteos de vaca, pero algunas plantas también contienen pequeñas cantidades de calcio. Busque leches vegetales fortificadas con calcio.
	Los niños pequeños necesitan entre 10 y 21 gramos de proteína por día.	Los niños pequeños necesitan alrededor de 7-10 gramos de hierro por día.	Procure que los niños consuman menos de 1500 miligramos de sodio al día.	La mayoría de los niños necesitan alrededor de 700 a 1,300 miligramos de calcio por día.

§ De conformidad con las leyes federales de derechos civiles y los reglamentos y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de EE. UU. (USDA por sus siglas en inglés), se prohíbe que esta institución discrimine por razones de raza, color, nacionalidad, sexo (incluidas la identidad de género y la orientación sexual), discapacidad, edad o en represalia por actividades previas relacionadas con los derechos civiles. Se puede proporcionar información sobre este programa en idiomas distintos al inglés. Las personas con discapacidades que requieran medios alternativos de comunicación de información sobre el programa (por ejemplo, el braille, letras grandes, cintas de audio, el lenguaje de señas americano, etc.) deben comunicarse con la agencia estatal o local responsable de administrarlo, con el TARGET Center del USDA al (202) 720-2600 (teléfono y TTY) o con el USDA a través del Federal Relay Service [Servicio Federal de Transmisión] al (800) 877-8339. Para presentar una denuncia de discriminación, el denunciante debe completar el Formulario de denuncia de discriminación en un programa del USDA (AD-3027), el cual se puede obtener en línea en <https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/USDA-OASCR%20P-Complaint-Form-0508-0002-508-11-28-17Fax2Mail.pdf>, en cualquier oficina del USDA, llamando al (866) 632-9992 o bien escribiendo una carta dirigida al USDA que indique el nombre del denunciante, su dirección, su número de teléfono y una descripción escrita de la acción discriminatoria presunta de manera suficientemente detallada para informar al Subsecretario de Derechos Civiles (ASCR) sobre la índole y la fecha de la transgresión de derechos civiles supuesta. Se debe presentar el formulario AD-3027 lleno o dicha carta al USDA por: (1) correo: U.S. Department of Agriculture, Office of the Assistant Secretary for Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410; (2) fax: (833) 256-1665 o (202) 690-7442; o (3) correo electrónico: program.intake@usda.gov.

