



## ¿POR QUÉ EL CONSUMO DE VEGETALES DEBE VOLVERSE LA BASE DE TU ALIMENTACIÓN?

Diferentes enfoques de pérdida de peso funcionan para diferentes personas. Sin embargo, **los alimentos vegetales deben ser la base de cualquier dieta.**

«**Diversas investigaciones respaldan firmemente los beneficios de los enfoques de nutrición basados en plantas para la pérdida de peso, la prevención de enfermedades y la salud en general**», así lo indica Brigid Titgemeier, especialista en nutrición del Centro para la Medicina Funcional de la Clínica Cleveland (Estados Unidos). «Ya sea que estés consumiendo la dieta vegetariana, paleo, alta en grasa, vegana o pegana (una combinación de las dietas paleo y vegana), **tu alimentación debe incluir una variedad de alimentos provenientes de la tierra**».

Esto significa que **puedes y debes disfrutar de muchas verduras sin almidón**, como el brócoli, la coliflor, la col rizada, los pepinos y el bok choy (col china), así como de diversas frutas como las bayas, las manzanas y las peras.

**RECUERDA:** Los alimentos a base de plantas contienen una variedad de vitaminas, minerales y fitonutrientes que **benefician a tus células y reducen la inflamación**, asegura Titgemeier. También aportan fibra y agua, las cuales siempre te ayudarán a sentirte más lleno(a).

*Si tienes más dudas sobre la inclusión de más vegetales en tu dieta, o te interesa utilizar alguno de los enfoques dietéticos antes mencionados, acude con tu médico y con experto en nutrición.*

CLICKISALUD

Síguenos en nuestras redes sociales

