



*“La nutrición es una ciencia,
no una opinión”*

JORNADA DE ACTUALIZACIÓN ACADÉMICA

TENDENCIAS ACTUALES EN ALIMENTACIÓN
Y NUTRICIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE.

Christine McCullum-Gomez, PhD, RDN, Sustainable RDN

BARRANQUILLA
15 | 16 Noviembre 2024





Conflictos de Interés

*“La nutrición es una ciencia,
no una opinión”*

JORNADA DE ACTUALIZACIÓN ACADÉMICA

**TENDENCIAS ACTUALES EN ALIMENTACIÓN
Y NUTRICIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE.**



X No tengo conflictos de interés, reales o percibidos, directos o indirectos, relacionados con esta presentación.

Tengo conflictos de interés, reales o percibidos, directos o indirectos, relacionados con esta presentación.

Breve explicación:



Dietas Basadas en Plantas

15 Noviembre 2024 – Colegio Colombiano de Nutricionistas Dietistas (COLNUD)



Christine McCullum-Gomez, PhD, RDN

Investigadora y Consultora, Bogotá, Colombia

Sustainable RDN: www.sustainableRDN.com y www.sustainableRDN-com

SustainableRDN
sustainable eating for a healthy planet

Alimentación sostenible para un planeta sano

Esquema de presentación

- I. ¿Qué se entiende por dietas basadas en plantas? Beneficias saludables
- II. Tres revisiones sistemáticas y metanálisis de dietas basadas en plantas publicadas en 2024
- III. Las dietas saludables basadas en plantas también son buenas para el planeta (por ejemplo, la dieta de salud planetaria *Eat-Lancet*)
- IV. Implicaciones para los profesionales y recursos de nutrición y salud (por ejemplo: Comité de Médicos para una Medicina Responsable y Colegio Americano de Medicina del Estilo de Vida)
- V. Incrementando la accesibilidad de dietas saludables basadas in plantas en países de ingresos bajos y medios.

¿Por qué las dietas basadas en plantas? (Landry and Ward, 2024)¹

- En los Estados Unidos, numerosas sociedades profesionales han establecido posiciones y/o pautas de práctica clínica que recomiendan patrones dietéticos basados en plantas para prevenir y tratar ciertas enfermedades crónicas.
- Por ejemplo, la declaración de la posición dietética del **Colegio Americano de Medicina del Estilo de Vida** recomienda una dieta principalmente basada en plantas con una variedad de verduras, frutas, cereales integrales, legumbres, nueces y semillas mínimamente procesadas. ¹

¿Por qué las dietas basadas en plantas? (Landry and Ward, 2024)¹

- Otras organizaciones destacadas que hacen esta recomendación incluyen la **Academia de Nutrición y Dietética, la Asociación Estadounidense del Corazón, el Colegio Estadounidense de Cardiología, y la Sociedad Estadounidense del Cáncer.**
- Además, **las Pautas Dietéticas para Estadounidenses, 2020-2025**, incluyen un patrón dietético saludable de estilo vegetariano que puede adoptarse para mejorar la salud y prevenir enfermedades crónicas.¹

Diferentes tipos de dietas basadas en plantas ¹

Tipo de Dieta	Carne de Res	Pollo o aves	Pescados y Mariscos	Huevos	Leche y productos lácteos	Granos, Legumbres, Nueces, Verduras y Frutas
Flexitariana ^a	X	X	X	X	X	X
Pescatariana			X	X	X	X
Lacto-vegetariana					X	X
Ovo-vegetariana				X		X
Lacto-ovo vegetariana				X	X	X
Vegana						X
Vegana de alimentos integrales ^b						X

Adaptado de (Landry and Ward, 2024) ¹

^a – incluye principalmente alimentos vegetales, y alimentos animales en cantidades más pequeñas o menos frecuentemente

^b – excluye todos los alimentos animales y de origen animal y los alimentos ultraprocesados

Salud cardiovascular y riesgo de cáncer asociados con dietas basadas en plantas: una revisión general (Capodici et al. 2024)²

Objetivo y Métodos

- Los autores evaluaron el impacto de las dietas vegetarianas y veganas sobre los factores de riesgo asociados con el desarrollo de enfermedades cardiometabólicas, cáncer y sus mortalidades relacionadas en poblaciones adultas y pediátricas.

Salud cardiovascular y riesgo de cáncer asociados con dietas basadas en plantas: una revisión general (Capodici et al. 2024)²

Objetivo y Métodos

- Revisión paraguas: revisiones, revisiones sistemáticas y metanálisis publicados desde el 1 de enero de 2000 hasta el 31 de junio de 2023, escritos en inglés.
- Los autores buscaron en las bases de datos, PubMed y Scopus.
- Los siguientes artículos se centraron en las dietas basadas en plantas: veganos, lacto-vegetarianos, ovo-vegetarianos y lacto-ovo-vegetarianos.

Salud cardiovascular y riesgo de cáncer asociados con dietas basadas en plantas: una revisión general (Capodici et al. 2024)²

Objetivo y Métodos

- Excluyeron del análisis las dietas basadas en plantas que limitaban pero no evitaban el pescado o las aves de corral.
- Se excluyeron los estudios primarios y las revisiones/metanálisis que no estuvieran escritos en inglés.
- No se aplicó ninguna restricción por edad, género, etnia, origen geográfico o nivel socioeconómico.

Salud cardiovascular y riesgo de cáncer asociados con dietas basadas en plantas: una revisión general (Capodici et al. 2024)²

Resultados

Perfil lipídico, control glucémico, peso corporal/índice de masa corporal, inflamación, riesgo de cardiopatía isquémica y cáncer

- Las dietas vegetarianas y veganas se asociaron con un mejor perfil lipídico y control glucémico, reducción del peso corporal/índice de masa corporal (IMC), presión arterial e inflamación sistémica (medida por los niveles de proteína C reactiva), y un menor riesgo de enfermedad cardíaca isquémica, todos los cánceres combinados y el cáncer de próstata y colorrectal.

Salud cardiovascular y riesgo de cáncer asociados con dietas basadas en plantas: una revisión general (Capodici et al. 2024)²

Resultados

Mortalidad por enfermedades cardiovasculares

- La dieta vegetariana se asocia con una menor mortalidad por enfermedades cardiovasculares.

Salud cardiovascular y riesgo de cáncer asociados con dietas basadas en plantas: una revisión general (Capodici et al. 2024)²

Incidencia de cancer

- Para las dietas veganas, seis estudios no encontraron diferencias en la mortalidad para todas las causas, pero encontraron diferencias significativas en la incidencia del cáncer, lo que indica un efecto protector de las dietas veganas.
- Tres metanálisis que del riesgo de incidencia de cáncer en cualquier forma mostraron una reducción del riesgo en los vegetarianos en comparación con los omnívoros.

Salud cardiovascular y riesgo de cáncer asociados con dietas basadas en plantas: una revisión general (Capodici et al. 2024)²

Incidencia de cancer

- Los resultados fueron menos consistentes en los análisis estratificados para los tipos de cáncer, que involucraron un número menor de eventos e intervalos de confianza más amplios.
- Cuando se ajustaron por factores socioeconómicos y de estilo de vida, multimorbilidad e índice de masa corporal, las asociaciones para un menor riesgo de cáncer en vegetarianos versus omnívoros siguieron siendo estadísticamente significativas solo para el cáncer de próstata, el cáncer colorrectal y todos los cánceres combinados.

Salud cardiovascular y riesgo de cáncer asociados con dietas basadas en plantas: una revisión general (Capodici et al. 2024)²

Calidad del estudio

- En general, la calidad de desde estudio de Capodici et al. 2024 fue **promedio**.

Salud cardiovascular y riesgo de cáncer asociados con dietas basadas en plantas: una revisión general (Capodici et al. 2024)²

Conclusiones

- A través de la mejora del perfil de glicolípidos, la reducción del peso corporal/índice de masa corporal, el índice de masa sanguínea, la presión arterial y la inflamación sistémica, las dietas vegetarianas y veganas redujeron significativamente el riesgo de cardiopatía isquémica, cáncer colorrectal y de próstata y la mortalidad relacionada.
- Sin embargo, los datos deben tomarse con cautela debido a importantes limitaciones metodológicas asociadas con los estudios originales.

Patrones dietéticos vegetarianos y factores de riesgo cardiovascular y prevención de enfermedades (Landry et al. 2024)³

Objetivo y Métodos

- Revisión sistemática desde 2018 hasta marzo de 2024 comparó las asociaciones entre los patrones dietéticos vegetarianos, veganos y no vegetarianos y los resultados de salud y los factores de riesgo de las enfermedades cardiovasculares entre adultos sanos de la población general.

Patrones dietéticos vegetarianos y factores de riesgo cardiovascular y prevención de enfermedades (Landry et al. 2024)³

Objetivo y Métodos

- Se usaron las bases de datos MEDLINE, CINAHL y Cochrane de revisiones sistemáticas, fuentes de ciencias de los alimentos y bases de datos de Sports Discus.
- Se evaluaron revisiones sistemáticas y metanálisis elegibles. Veintiuna (21) revisiones sistemáticas cumplieron los criterios de inclusión.
- Las revisiones sistemáticas dirigidas a la población general tenían principalmente evidencia observacional.

Patrones dietéticos vegetarianos y factores de riesgo cardiovascular y prevención de enfermedades (Landry et al. 2024)³

Resultados

- Los patrones dietéticos vegetarianos, incluidos los veganos, se asociaron con un riesgo reducido de incidencia de enfermedades cardiovasculares en comparación con las dietas no vegetarianas. **Evidencia moderada.**

Patrones dietéticos vegetarianos y factores de riesgo cardiovascular y prevención de enfermedades (Landry et al. 2024)³

Resultados (continuación)

- Las dietas veganas se asociaron con reducciones en los factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares, incluida la presión arterial, el colesterol unido a lipoproteínas de baja densidad y el índice de masa corporal en comparación con los patrones dietéticos no vegetarianos, así como las concentraciones de proteína C reactiva. **Evidencia baja y muy baja.**

Patrones dietéticos vegetariananos y factores de riesgo cardiovascular y prevención de enfermedades (Landry et al. 2024) ³

Población adulta sana en general: Prevención Primordial y Primaria

	Todas las dietas vegetariananas	Dietas veganas
	Menor	Menor
Beneficio probable	Incidencia de enfermedades cardiovasculares (M), incidencia de enfermedades coronarias (M)	
Beneficio posible	mortalidad por enfermedades cardiovasculares (M), mortalidad por enfermedad coronaria (M), Proteína C reactiva (M)	presión arterial (MB), colesterol LDL (B), triglicéridos (MB), Proteína C reactiva (MB), Índice de masa corporal (MB)
Puede no ser la diferencia	colesterol LDL (B), triglicéridos (B)	Incidencia de enfermedades cardiovasculares (M), incidencia de enfermedades coronarias (M)
Incierta		Incidencia de enfermedades cardiovasculares (MB), incidencia de enfermedades coronarias (MB)

Certeza de la evidencia: M = Moderada, B = Baja, MB = Muy baja

Patrones dietéticos vegetarianos y factores de riesgo cardiovascular y prevención de enfermedades (Landry et al. 2024)³

Limitaciones del estudio

- Falta de una definición clara de patrones dietéticos vegetarianos y veganos.
- Algunos estudios informaron asociaciones de riesgos relativos (RR) para patrones dietéticos vegetarianos y veganos de forma aislada, mientras que otros combinaron dos patrones.
- Con estudios observacionales, los participantes pueden haber consumido carne/aves/pescado menos de una vez al mes, pero aun así fueron clasificados como vegetarianos.

Patrones dietéticos vegetarianos y factores de riesgo cardiovascular y prevención de enfermedades (Landry et al. 2024)³

Conclusiones

- Los profesionales pueden recomendar patrones dietéticos vegetarianos para reducir los factores de riesgo cardiovascular y el riesgo de incidencia y mortalidad por enfermedad cardiovascular.

Implicaciones prácticas

- Los nutricionistas y dietistas pueden recomendar una dieta vegetariana y considerar las necesidades de cada cliente al hacer recomendaciones dietéticas específicas basadas en la evidencia disponible.

Patrones dietéticos vegetarianos y factores de riesgo cardiovascular y prevención de enfermedades (Landry et al. 2024)³

Conclusiones (continuación)

- Los alimentos integrales (*whole foods*) versus alimentos más procesados pueden producir resultados diferentes. Algunas investigaciones han encontrado que los alimentos integrales se asocian con reducciones en la obesidad, la mortalidad, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares (ej., referencias 4-6).
- Las investigaciones futuras deberían explorar más a fondo estas asociaciones.

Diets vegetarianas y veganas para tratar la diabetes tipo 2 en adultos (Guest et al. 2024) ⁷

Objetivo

- Examinar el efecto de los patrones dietéticos vegetarianos en comparación con los patrones dietéticos no vegetarianos.

Métodos

- Revisión sistemática y metanálisis de ensayos controlados aleatorios (1998-2023)

Dietas vegetarianas y veganas para tratar la diabetes tipo 2 en adultos (Guest et al. 2024) ⁷

Resultados

- En participantes de mediana edad (44-61 años) con diabetes tipo 2, las dietas vegetarianas, en comparación con las dietas no vegetarianas, probablemente reducen la A1c hemoglobulica y el índice de masa corporal [**evidencia de certeza moderada**].

Dietas vegetarianas y veganas para tratar la diabetes tipo 2 en adultos (Guest et al. 2024) ⁷

Resultados (continuación)

- Las dietas vegetarianas, en comparación con las dietas no vegetarianas, pueden permitir una reducción de la medicación para la diabetes [**certeza baja**] y pueden mejorar la eliminación metabólica de la glucosa (sensibilidad a la insulina) [**certeza muy baja**].
- “No hubo efectos de los patrones dietéticos vegetarianos sobre la glucosa en sangre en ayunas, la insulina en ayunas o las concentraciones de colesterol unido a lipoproteínas de baja densidad.”

Dietas vegetarianas y veganas para tratar la diabetes tipo 2 en adultos (Guest et al. 2024) ⁷

Conclusiones

- Los resultados sugieren que los patrones dietéticos vegetarianos o veganos podrían ser útiles para controlar la diabetes tipo 2.
- Sin embargo, se necesita más investigación.

Dietas vegetarianas y veganas para tratar la diabetes tipo 2 en adultos (Guest et al. 2024) ⁷

Limitaciones del estudio

- Pequeño número de ensayos controlados aleatorios (ECAs)
- Sólo un estudio examinó una dieta vegetariana no vegana. Por lo tanto, los análisis de subgrupos deben considerarse exploratorios y no utilizarse para formar conclusiones sólidas.

Dietas vegetarianas y veganas para tratar la diabetes tipo 2 en adultos (Guest et al. 2024) ⁷

Aplicaciones prácticas

- Los nutricionistas y dietistas registrados pueden utilizar esta investigación para ayudar a los pacientes con diabetes tipo 2 que quieran adoptar una dieta vegetariana o vegana para controlar mejor su afección.

Dietas vegetarianas y veganas para tratar la diabetes tipo 2 en adultos (Guest et al. 2024) ⁷

Aplicaciones prácticas (continuación)

- Al adoptar una dieta vegana, es fundamental tener en cuenta los nutrientes que pueden resultar difíciles de obtener de forma silenciosa de las plantas, como la vitamina B12, el hierro, los ácidos grasos omega-3 o las proteínas para mantener la salud general. ⁸

Opciones dietéticas para proteger la salud y el planeta (Schlesinger and Schwingshackl, 2024) ⁸

Aplicaciones prácticas (continuación)

- La evidencia actual sugiere que las dietas basadas en plantas son una opción viable para controlar la salud cardiometabólica, incluidas las personas con diabetes tipo 2. Para las personas que no desean eliminar la carne u otros productos animales, incluso una reducción de los productos animales en la dieta con un cambio hacia opciones más saludables a base de plantas puede ser beneficioso para la salud. ⁸

Opciones dietéticas para proteger la salud y el planeta (Schlesinger and Schwingshackl, 2024) ⁸

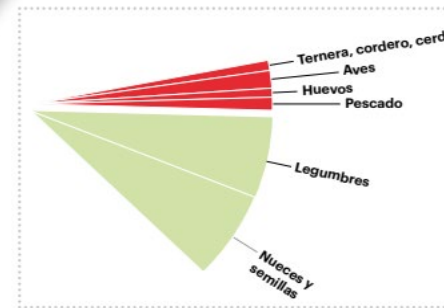
Aplicaciones prácticas (continuación)

- Además de los posibles beneficios para los seres humanos, las dietas basadas en plantas, incluida la Dieta de Salud Planetaria *EAT-Lancet* (dieta flexitariana), contribuyen a la salud planetaria al reducir las emisiones de gases de efecto invernadero, reducir el uso de la tierra y el agua y preservar la biodiversidad.⁹⁻¹⁴

Opciones dietéticas para proteger la salud y el planeta (Pagliai et al., 2024; Wang et al., & Lorca-Camara et al., 2024) ¹⁵⁻¹⁷

- Se ha demostrado que una dieta mediterránea reduce el riesgo de enfermedad cardiovascular. ^{15,16}
- Una revisión sistemática reciente concluyó que la dieta mediterránea era un patrón dietético sostenible. Sin embargo, la dieta mediterránea tuvo más impacto ambiental, especialmente la huella hídrica, que las dietas que incluían menos o ninguna proteína animal, como las dietas incluída vegana, vegetariana, pescatariana o flexitariana, o las dietas diseñadas para minimizar el impacto ambiental (por ejemplo, la dieta de salud planetaria *EAT-Lancet*). ¹⁷

Plato de dieta de salud planetaria *EAT-Lancet* (dieta de salud planetaria *EAT-Lancet* – dieta flexitariana)



Lea el informe resumido sobre la dieta saludable para el planeta de *EAT-LANCET* en:

[https://eatforum.org/content/uploads/2019/04/EAT-Lancet Commission Summary Report Spanish.pdf](https://eatforum.org/content/uploads/2019/04/EAT-Lancet_Commission_Summary_Report_Spanish.pdf)

Recursos



MORE FROM WWF ↑

DIETAS BASADAS EN EL PLANETA

DIET IMPACT CALCULATOR >

RETAILER SOLUTIONS >

ES ≡ MENU



DIETAS BASADAS EN EL PLANETA

UNA PLATAFORMA BASADA EN LA CIENCIA
PARA PROMOVER LAS DIETAS PARA
BENEFICIO DE LAS PERSONAS Y EL PLANETA

INTRODUCCIÓN

DIETA BASADA EN EL PLANETA

REVERTIR LA CURVA

SOLUCIONES LOCALES

¿CÓMO?

<https://planetbaseddiets.panda.org/>

Recetas



Colombia Vegetariana: ¡Abraza los tesoros culinarios vegetarianos de Colombia!



<https://www.lulu.com/shop/salome-arias-and-harini-shilpa/vegetarian-colombia/ebook/product-2mme7mk.html?page=1&pageSize=4>

Comité de Médicos por una Medicina Responsable

— Recetas



<https://www.pcrm.org/es/recetas>

¡Mejora tu salud con estas deliciosas recetas basadas en plantas y bajas en grasas del Comité de Médicos que te ayudarán a sentirte bien!

Recursos Profesionales: Comité de Médicos por una Medicina Responsable

FICHA INFORMATIVA

LA ALIMENTACIÓN Y LA DIABETES: Recetas para el éxito

Comité de Médicos
por una Medicina Responsable

Conceptos básicos de la diabetes

En los últimos años, mucho de lo que se sabía acerca de la diabetes ha dado un gran giro. Nuevos conocimientos acerca de las causas nutricionales de la diabetes nos dan el poder de evitar que esta enfermedad se presente o que la podamos revertir.

Normalmente, lo que sucede es que nuestros cuerpos convierten alimentos azucarados y almidonados en glucosa para que nuestros tejidos musculares la utilicen como combustible. La insulina, una hormona producida en el páncreas, es la responsable de introducir la glucosa en las células del cuerpo.

Las personas con diabetes tipo 2, la más común, generalmente tienen suficiente insulina. Sin embargo, sus células se vuelven resistentes a ella y por esta razón la glucosa no puede entrar fácilmente en las células, dejando así mucha glucosa en la sangre y, de esta manera, ocasionando problemas. A corto plazo, las personas con diabetes no controlada pueden sentir fatiga, sed, orina frecuente y visión borrosa. A largo plazo, corren el riesgo de desarrollar enfermedades del corazón, problemas renales, pérdida de la visión, daño a los nervios y otras dificultades.

Enfoque alimentario para la diabetes

Las dietas tradicionales para tratar la diabetes se enfocan en controlar porciones, en limitar los carbohidratos y en restringir las calorías para aquellos que tienen sobrepeso.

Afortunadamente, existe otra manera de sobrellevar esta enfermedad. Una alimentación basada en plantas y baja en grasas es ideal para el tratamiento de la diabetes y las condiciones asociadas con esta, como lo son las enfermedades del corazón, ganancia de peso, colesterol alto y presión arterial alta.

Además tiene la ventaja de que no requiere pesar o medir las porciones de alimentos. ¡Pasará hambre no es necesario!

En el pasado se recomendaba reducir el consumo de carbohidratos. Es cierto que los carbohidratos ultraprocesados, como por ejemplo aquellos hechos con azúcar o harina blanca, son opciones poco alimenticias. Sin embargo, alimentos deliciosos sin procesar o mínimamente procesados como las papas, el arroz, la avena, los frijoles, la pasta, las frutas y

vegetales, constituían gran parte de la dieta en países en donde las personas tradicionalmente estaban en forma y la diabetes era raramente diagnosticada. Desafortunadamente, los carbohidratos altamente procesados y la existencia de carnes y quesos asquerosos han penetrado el mercado y ahora nos enfrentamos con una epidemia mundial de diabetes tipo 2.

El enfoque de una dieta basada en plantas y baja en grasas reconoce que los carbohidratos integrales son adecuados; es la grasa en nuestras dietas la causante del problema. Información reciente sugiere que la grasa animal y los aceites interfieren con la habilidad de la insulina para introducir la glucosa en las células. El consumo reducido de grasa reduce la grasa corporal. Mientras haya más grasa corporal, será más difícil para la insulina introducir la glucosa en las células.¹ Al contrario, disminuir el consumo de grasa, reduciendo así la grasa corporal, ayuda a que la insulina trabaje mejor. **Aun así, consumir pollo sin piel, leche descremada y pescado, no es un cambio suficiente para que las personas puedan combatir la diabetes.**

Los programas de tratamiento más recientes eliminan alimentos grasosos y proteínas de origen animal como las carnes, los productos lácteos y los aceites, y ofrecen el consumo ilimitado de cereales integrales, legumbres, frutas y verduras.

En un estudio se encontró que 21 de cada 23 pacientes que tomaban medicamentos orales y 13 de los 17 pacientes que usaban insulina, pudieron dejar de usar sus medicamentos después de 26 días con una dieta casi vegetariana y un programa de ejercicio.² Luego de dos y tres años, la mayoría de las personas con diabetes que siguieron este régimen mantuvieron sus mejoras.³ Los cambios en la alimentación son sencillos, pero profundos, y funcionan.

Un estudio conducido por El Comité de Médicos por una Medicina Responsable junto con la Universidad George Washington y la Universidad de Toronto, examinó los beneficios de una dieta vegana (que excluye todos los productos de origen animal), baja en grasa, sin alimentos procesados, en personas con diabetes tipo 2.⁴ Las porciones de verduras, cereales integrales, frutas y legumbres eran ilimitadas. El grupo de dieta vegana se comparó con un grupo que siguió un régimen controlado de porciones y una dieta más alta en grasas



LA ALIMENTACIÓN Y LA DIABETES: RECETAS PARA EL ÉXITO

Por esta razón, entre otras, la Academia Americana de Pediatría recomienda evitar el consumo de la leche de vaca durante el primer año de vida. Las madres lactantes hacen bien en evitar la leche de vaca hasta que se realicen más estudios.

El nuevo enfoque en la alimentación para la diabetes

El nuevo enfoque para la diabetes es efectivo y sencillo. Intentálo por tres semanas. ¿Qué tienes que perder? Aquí presentamos cuatro pasos fáciles para manejar el azúcar en la sangre (el peso, la presión arterial, y el colesterol) a través de la alimentación.

Creá tu menú a partir de El Plato Poderoso

¡No es complicado! Llena tu plato de cereales integrales, legumbres (frijoles, lentejas, garbanzos), frutas y verduras; bebe agua y consume las nueces y semillas con moderación, limitándolas a una pequeña porción al día. Visita ThePowerPlate.org para más información.



2. Empieza una dieta vegana: Evita los productos de origen animal

Una dieta vegana no contiene ningún alimento de origen animal, es decir, no incluye las carnes rojas, aves, cerdo, pescados, productos lácteos, ni huevos. ¿Por qué? Los productos de origen animal contienen grasas saturadas, las cuales están vinculadas con las enfermedades del corazón, la resistencia a la insulina y ciertos tipos de cáncer. Estos productos también contienen colesterol y, por supuesto, proteína animal. Puede que te sorprenda saber que las dietas altas en proteína animal pueden agravar los problemas renales. Toda la proteína que necesitas se puede encontrar en cereales integrales, legumbres y vegetales.

3. Evita los aceites vegetales añadidos y otras comidas altas en grasa

Aunque la mayoría de los aceites vegetales son más sanos que las grasas de origen animal, estos no son un alimento saludable. Todas las grasas y los aceites tienen una concentración alta en calorías. Un gramo de cualquier grasa o aceite contiene nueve calorías, mientras que un gramo de carbohidratos contiene solo cuatro calorías. La cantidad diaria de grasa que realmente necesitamos es considerablemente baja y ya forma parte de El Plato Poderoso de vegetales, cereales integrales y legumbres.

Evita las comidas fritas en aceite, las salsas y aderezos con aceite, las aceitunas, los aguacates, y la mantequilla de cacahuete. Lee las etiquetas y escoge alimentos en los que cada porción no tenga más de 2-3 gramos de grasa.



tal como lo establece la Asociación Americana de la Diabetes (ADA). Los resultados de este estudio de 22 semanas fueron sorprendentes:

- Un total del 43 % del grupo vegano y 26 % del grupo de la ADA redujeron sus medicamentos para la diabetes. Entre aquellos cuyos medicamentos permanecieron iguales, el grupo vegano logró bajar la hemoglobina A1C (un índice del control del azúcar en la sangre a largo plazo) en 1,2 puntos, un número tres veces menor que el del grupo de la ADA.
- El grupo vegano bajó un promedio de 13 libras (6 Kg) en comparación con las casi 9 libras (4 Kg) del grupo de la ADA.
- Entre los participantes que no cambiaron la dosis de medicamentos para reducir el colesterol, el grupo vegano obtuvo también reducciones sustanciales en los niveles de colesterol total y LDL en comparación con el grupo de la ADA.

Este estudio demuestra que una dieta basada en plantas puede mejorar de forma dramática la salud de personas con diabetes. También muestra que la gente encontró esta forma de alimentarse altamente aceptable y fácil de seguir. Las Asociaciones Americana y Canadiense de Diabetes apoyan una alimentación basada en plantas, mientras que la Asociación Americana de Endocrinólogos Clínicos y el Colegio Americano de Endocrinología recomiendan un plan de alimentación basada en plantas para las personas con diabetes tipo 2.

Diabetes tipo 1 y la alimentación

La alimentación puede ayudar a reducir la cantidad de insulina necesaria y reducir el riesgo de complicaciones en personas con diabetes tipo 1, la cual es una condición en donde el cuerpo deja de producir insulina y en donde las inyecciones frecuentes o el uso de una bomba de insulina son requeridos. Para más información visita: PCRM.org/Type1Diabetes (en inglés). Algunas investigaciones sugieren que la leche de vaca puede incrementar el riesgo de desarrollar diabetes tipo 1 durante los primeros años de vida.⁵

Recursos Profesionales: Comité de Médicos por una Medicina Responsable

LA ALIMENTACIÓN Y LA DIABETES: RECETAS PARA EL ÉXITO

4. Inclínate por alimentos con un índice glucémico bajo

El índice glucémico (IG) identifica los alimentos que aumentan rápidamente el azúcar en la sangre. Alimentos de alto IG también pueden aumentar los niveles de triglicéridos. Afortunadamente, los frijoles, la avena, el camote/batata y, lo creas o no, la pasta blanca e integral, tienen bajo índice glucémico. Los panes de centeno, multigranos, de masa madre y las tortillas también tienen un bajo IG. Los cereales con IG más bajo son el muesli y la avena en hojuelas o avena cortada en acero. Cereales como el cuscús, quinoa, cebada, arroz precocido y el maíz son de bajo IG. Los alimentos de alto IG que deben limitarse son el azúcar y productos azucarados, el pan blanco y de trigo, y los cereales que vienen en caja.

5. Come mucha fibra

Procura comer 40 gramos de fibra diariamente. Escoge frijoles, vegetales, frutas y cereales integrales (cebada, avena, quinoa, mijo, pasta integral). Trata de consumir al menos 3 gramos de fibra por porción indicada en las etiquetas de los alimentos y de 10 a 15 gramos de fibra por comida.

Empieza poco a poco. Es normal que haya un cambio en la digestión (un cambio positivo). Los gases generados por las legumbres se pueden minimizar al consumir cantidades pequeñas y cociniéndolas bien, y si aún existe el problema, este mejorará con el tiempo.

Una nota sobre la vitamina B12: Las personas que siguen una dieta carente de productos de origen animal (y todos los adultos con más de 50 años de edad), deben tomar un suplemento de vitamina B12 para proteger la sangre y las células nerviosas.

Recursos adicionales

- PCRM.org/KickstartVegano - Nuestro programa de nutrición gratuito que te ayudará con la transición a una dieta 100% vegana en tan solo 21 días. Empieza el primer día de cada mes.
- ComiteDeMedicos.org

Sugerencias de recetas para prevenir y revertir la diabetes tipo 2

Pasta con salsa Marinara de lentejas

Rinde 5 porciones

500 g de pasta de preferencia
1 frasco (700 g) de salsa de tomate para pasta, sin grasa y baja en sal
1 lata (500 g) de lentejas, enjuagadas y escurridas
½ taza (240 ml) de vino tinto seco (puede ser sin alcohol) o caldo vegetariano bajo en sal
Sal al gusto
Pimienta negra recién molida

Cocinar la pasta según las instrucciones del paquete.

Mientras tanto, combinar la salsa de tomate para pasta, las lentejas, y el vino o el caldo, en un sartén mediano. Calentar poco a poco y condimentar con sal y pimienta. Servir sobre la pasta escurrida.

Por porción: 470 calorías, 19 g de proteína, 91 g de carbohidratos, 9 g de azúcar, 2 g total de grasa, 3 % de las calorías de grasa, 0 mg de colesterol, 8 g de fibra, 173 mg de sodio.

Ensalada de arroz integral con tomates cereza y corazones de alcachofa

Rinde 6 porciones

Esta deliciosa ensalada es una comida completa y es perfecta para un picnic o para llevar a una cena. Dado a que ni los tomates ni el arroz se benefician con la refrigeración, se debe servir a temperatura ambiente.

3 tazas (570 g) de arroz integral basmati tibio
170 g de corazones de alcachofa marinados, enjuagados en agua caliente, escurridos y cortados
1 taza (80 g) de cebolla de verdeo/cebollín picadas
750 g de tomates cereza rojos, amarillos o mezclados, cortados a la mitad
½ taza (20 g) de albahaca fresca picada
½ taza (120 ml) de aderezo italiano sin grasa
3 cucharadas (45 ml) de jugo de limón
2 dientes de ajo, moldos
¼ de cucharadita (1,5 g) de sal
Pimienta negra recién molida, al gusto
1 pieza de lechuga fresca

Poner el arroz en una ensaladera grande y añadir los corazones de alcachofa, las cebollitas, los tomates y la albahaca. Mezclar.

Combinar el aderezo italiano, el jugo de limón, el ajo, la sal, y la pimienta en un tazón pequeño o jarra. Batir o agitar hasta que esté bien mezclado. Verter sobre la ensalada y mezclar poco a poco. Servir sobre hojas de lechuga en platos individuales.

Por porción: 153 calorías, 4 g de proteína, 32 g de carbohidratos, 3 g de azúcar, 1 g total de grasa, 6 % de las calorías de grasa, 0 mg de colesterol, 4 g de fibra, 376 mg de sodio.

Postre de bayas/Mousse de frutos del bosque

Rinde 4 porciones

¡Es tan fácil de hacer, que casi no es una receta! La licuadora hace la mayoría del trabajo. Se puede comer como pudín o ponerlo encima de cualquier fruta.

1 paquete (12,3 onzas / 250 g) de tofu sedoso extra-firme, desmenuzado
2 ¾ tazas (480 g) de bayas/frutos del bosque de preferencia, sin azúcar y descongeladas
3 cucharadas (36 g) de azúcar o 2 cucharadas (50 g) de néctar de agave
1 cucharada (15 ml) de licor de baya (opcional)

Mezclar el tofu, las bayas, el azúcar o néctar de agave y el licor, si se usa, en una licuadora o un procesador de alimentos hasta obtener una mezcla cremosa. Servir en 4 platos individuales y refrigerar hasta que se enfríen.

Por porción: 123 calorías, 7 g de proteína, 24 g de carbohidratos, 17 g de azúcar, 1 g total de grasa, 5 % de las calorías de grasa, 0 mg de colesterol, 3 g de fibra, 89 mg de sodio.

Las recetas son del Dr. Neal Barnard's Program for Reversing Diabetes: The Scientifically Proven System for Reversing Diabetes Without Drugs by Neal D. Barnard, MD; Recetas por Bryanna Clark Grogan, 4

3

LA ALIMENTACIÓN Y LA DIABETES: RECETAS PARA EL ÉXITO

Sugerencias de comidas para prevenir y revertir la diabetes tipo 2

Desayuno

- Cereales calientes: avena con canela, pasas y/o compota de manzana
- Salvado o muesli con leche de soja o arroz descremada y/o frutos del bosque, melocotón o banana
- Fruta fresca
- Tostadas de centeno cubiertas con mermelada (sin mantequilla o margarina)
- Papas fritas de batata/camote asadas al horno o cubiertas con champiñones, pimiento morrón y cebolla
- Revoltillo de tofu

Almuerzo

- Ensalada mixta de verduras con jugo de limón, aderezo sin grasa, o salsa de soja o teriyaki
- Ensalada a base de legumbres: con tres frijoles, garbanzos, lentejas o frijoles negros y maíz
- Ensaladas a base de cereales: fideos, cuscús, bulgur o arroz
- Sopas: jengibre y zanahoria, verduras mixtas, frijoles negros, chili vegetariano, lentejas y espinaca, guisantes, etc.
- Hummus sobre pita de trigo integral y zanahorias ralladas, brotes y pepinos
- Burrito de frijoles negros y batata/camote con maíz y tomates/jitomates
- Sándwich hecho con alternativas de carne sin grasa, como seitán de barbacoa, Lightlife Smart Deli estilo pavo, o rebanadas vegetARIANAS de pepperoni Yves y verduras favoritas para sándwiches

Cena

- Pasta marinara: se puede hacer con muchas salsas comerciales (cualquier marca que tenga menos de 2 gramos de grasa por porción y libre de productos de origen animal)
- Frijoles y arroz: frijoles negros con salsa, frijoles negros cocidos, o frijoles refritos sin grasa
- Tacos suaves: una tortilla de harina rellena de frijoles, lechuga, tomate, y salsa
- Fajitas: pimientos morrones ligeramente salteados, cebolla y berenjena con condimentos para fajitas
- Chili: versiones caseras o versión vegana en caja o enlatadas
- Lasaña vegana: tofu para reemplazar el queso ricotta, con capas de verduras a la parilla
- Salteado de verduras: verduras sazonadas con salsa de soja u otra salsa salteada baja en grasa y servida sobre pasta, frijoles o arroz

Meriendas

- Frutas
- Zanahorias, céleri/apio, u otros vegetales con hummus bajo en grasa
- Chips de tortillas al horno con salsa o salsa de frijoles
- Palomitas de maíz o tortitas de arroz
- Tostada con mermelada
- Sopa

Referencias

1. Peterson KE, Dufour S, Betroy D, Garcia R, Shulman GI. Impaired mitochondrial activity in the insulin-resistant offspring of patients with type 2 diabetes. *N Engl J Med.* 2004;350:554-671.
2. Barnard RJ, Lattimore L, Holly RG, Cherny S, Pittkin N. Response of non-insulin dependent diabetic patients to an intensive program of diet and exercise. *Diabetes Care.* 1982;5(4):370-374.
3. Barnard RJ, Lattimore L, Holly RG, Cherny S, Pittkin N. Long-term use of a high complex-carbohydrate, high fiber, low-fat diet and exercise in the treatment of NIDDM patients. *Diabetes Care.* 1983;6(3):268-273.
4. Barnard ND, Cohen J, Jenkins DJ, et al. A low-fat, vegan diet improves glycemic control and cardiovascular risk factors in a randomized clinical trial in individuals with type 2 diabetes. *Diabetes Care.* 2006;29(8):1777-1783.
5. American Academy of Pediatrics Work Group on Cow's Milk Protein and Diabetes Mellitus. Infant feeding practices and their possible relationship to the etiology of diabetes mellitus. *Pediatrics.* 1994;94:752-754.

Esta hoja de datos no pretende ser un programa comprensivo para la diabetes. Hay que tener en cuenta que un cambio en la dieta puede producir grandes resultados. En algunos casos, hay un riesgo de que ocurra una baja de azúcar en la sangre si los medicamentos para la diabetes no son reducidos o eliminados. Si tienes diabetes, consulta con tu proveedor médico para que prepare un programa de acuerdo a tus necesidades.

4

Comité de Médicos
por una Medicina Responsable

5100 Wisconsin Ave., NW, Suite 400 | Washington, DC 20016
Teléfono 202-686-2210 | info@pcrm.org | ComiteDeMedicos.org

3/2009-0011 • 2/2011

Recursos Profesionales: Comité de Médicos por una Medicina Responsable



Dra. Francisca
Soto-Aguilar

Médica magíster en Nutrición y Alimentación Humana. Certificada en Lifestyle Medicine (IBLM) y posgrado en Alimentación basada en plantas e Infancias Plant-based. Presidenta de la Sociedad Chilena de Medicina y Nutrición Preventiva (SOCHIMENUP). Directora y docente de varias actividades académicas de formación en nutrición y nutrición basada en plantas.



Katya Galbis, LD,
DipACLM

Dietista licenciada especializada en nutrición basada en plantas y medicina de estilo de vida e instructora Food for Life del Comité de Médicos. Fundadora de Veggisima, una plataforma que ayuda a todos aquellos que quieren probar una alimentación basada en plantas y estilo de vida saludable, a través de clases de nutrición culinaria y coaching personalizado.

Recursos Profesionales: Comité de Médicos por una Medicina Responsable

RESOURCE

Episodio 5: Diabetes: ¿Qué debemos comer y qué no? [↗](#)



RESOURCE

Episodio 4: Alimenta tu corazón [↗](#)



RESOURCE

Episodio 3: Dieta Mediterránea vs. dieta vegana, ¿cuál es mejor? [↗](#)

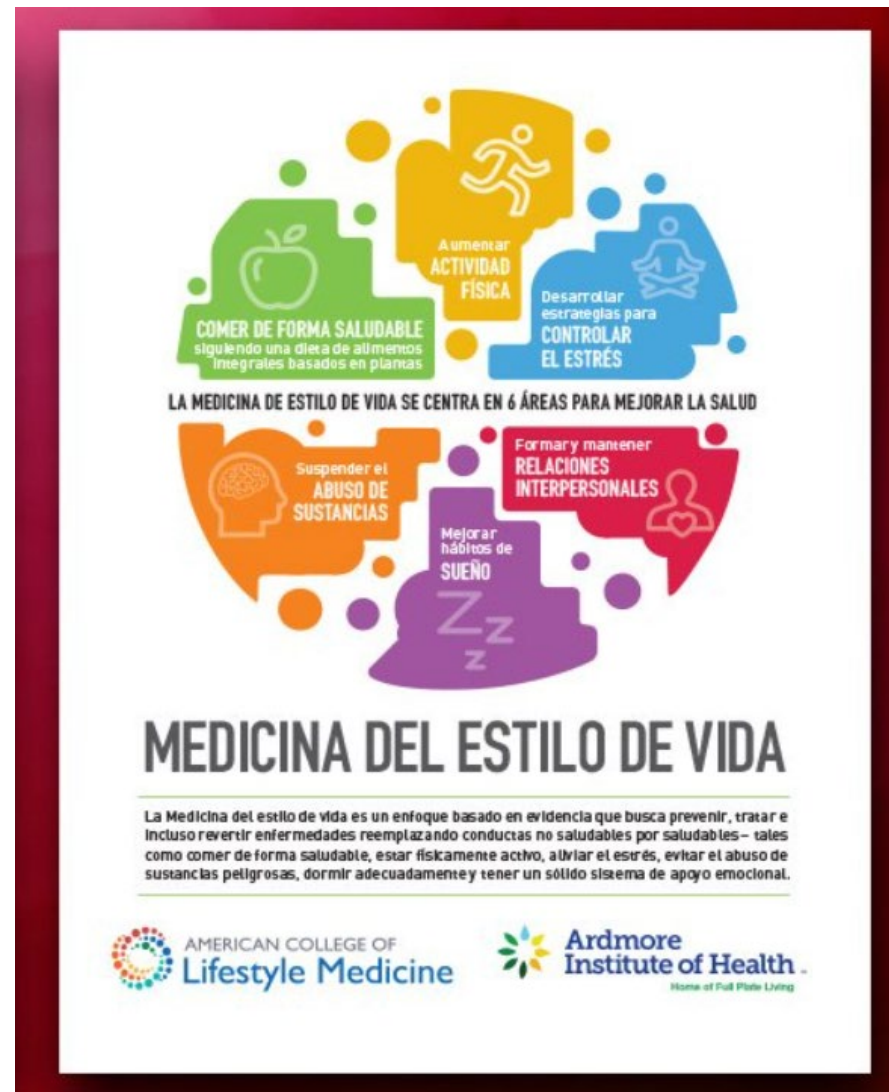


RESOURCE

Episodio 2: El poder de la nutrición para la prevención del cáncer [↗](#)



<https://www.pcrm.org/unmundosaludable>



Fuente: <https://www.ardmoreinstituteofhealth.org/news/lifestyle-medicine-patient-education-pdfs>

Recursos Profesionales: Medicina del estilo de vida - Descripción general (en Español)

<https://static1.squarespace.com/static/5eb9bee0d4280a6eb9cd32ac/t/5f2af7bd800d7528b61f4089/1596651457420/Lifestyle-Medicine-Overview-Spanish.pdf>

Nutrición vegetariana: Grupo de practica dietetica vegetariana, Academia de Nutrición y Dietética - **Cocina latina: Plato de Cultura**

VN DPG Culture Plates: **Latin Cuisine**



**Vegetarian
Nutrition**
a dietetic practice group of the
**Academy of Nutrition
and Dietetics**
Experts in Plant-Based Nutrition

Recursos Profesionales: <https://www.vndpg.org/vn/idea/culture-plates/culture-plates-latin-cuisine>

Cambiar a una dieta basada en plantas:

Cómo comer:

- Elaborar un plato latinoamericano bien equilibrado es sencillo gracias a la variedad de frutas, verduras, frijoles y cereales disponibles y consumidos. Aunque el tofu, el tempeh y el seitán no son alimentos locales que se consumen comúnmente en América Latina, pueden reemplazar fácilmente a la proteína animal en muchos platos tradicionales.
- Un plato latinoamericano bien balanceado puede incluir tortillas o arroz en el grupo de los granos (1/4 del plato); frijoles, tofu o tempeh en el grupo de las proteínas (1/4 del plato); y una mezcla de verduras con o sin almidón del grupo de las verduras (la mitad del plato).

Recursos Profesionales: <https://www.vndpg.org/vn/idea/culture-plates/culture-plates-latin-cuisine>

Cambiar a una dieta basada en plantas:

Construyendo tu plato:

Verduras: repollo, zanahorias, yuca, acelgas, chayote, chiles, maíz, berenjena, ajo, col rizada, lechuga, cebolla, nopales, quimbombó, pimientos, papas, calabaza, espinacas, ñame, calabacín.

Frutas: acai, aguacates, plátanos, fruta del pan, cacao, caimito, chirimoya, coco, pomelo, guanábana, guayaba, limones, limas, mangos, melones, naranjas, papayas, maracuyá, piña, plátanos, granada, zapote, carambola, caña de azúcar, tamarindo, mandarina, tomatillos, tomates.

Cereales integrales: amaranto, arepas, panes, maíz, pasta, quinua, arroz, tortillas.

Proteínas: frijoles negros, guisantes de ojo negro, garbanzos, frijoles rojos, gandules, frijoles pintos, lentejas, tofu, tempeh, seitán, Almendras, nueces de Brasil, anacardos, maní, piñones, pecanas, pepitas.

Lácteos (sustitutos): alternativas de origen vegetal a la leche, el yogur, el queso, la nata, etc.

Recursos Profesionales: <https://www.vndpg.org/vn/idea/culture-plates/culture-plates-latin-cuisine>

Menu de Muestra: Una dieta basada en plantas: ~ 1800 kcalorías

Desayuno

- Tofu revuelto (tofu extra firme, ajo en polvo, cebolla en polvo, cúrcuma, tomate, cebolla, sal y pimienta)
- Cebolla, pimientos, salsa
- 2 tortillas integrales de maíz o harina
- 1 taza de papaya, cortada en cubitos o en cubitos o 1 mandarina

Almuerzo

- 1 taza de guiso de garbanzos (garbanzos, patatas, zanahorias, pasta de tomate, sofrito, especias)
- $\frac{3}{4}$ taza de arroz
- 1 taza de calabacín
- 1 taza de melón

Adaptado de: <https://www.vndpg.org/vn/idea/culture-plates/culture-plates-latin-cuisine>

Menu de Muestra: Una dieta basada en plantas: ~ 1800 kcalorías

Cena

- Aguacate relleno (1 aguacate, ½ taza de quinua cocida, ½ taza de frijoles, ½ taza de plátano maduro horneado, ¼ de taza de maíz, 2 cucharadas de jugo de limón)
- 1/2 taza de piña

Aperitivos

- 5 onzas de yogur vegetal sin azúcar o de yogur lácteo natural bajo en grasa sin azúcar
- 1/2 taza de bayas mixtas
- ¼ de taza de nueces y semillas mixtas

Adaptado de: <https://www.vndpg.org/vn/idea/culture-plates/culture-plates-latin-cuisine>

Accesibilidad de los alimentos y dietas saludables basadas en plantas

- La necesidad de soluciones políticas e intervenciones multinivel¹⁸



- Mejorar el seguimiento nacional y subnacional de la asequibilidad de una dieta saludable, incluidos los precios, gastos y salarios de los alimentos, para fortalecer el conocimiento y proporcionar una plataforma sólida para las intervenciones nutricionales.
- Acelerar el crecimiento económico favorable a los pobres en los países de ingresos bajos y medianos (PIBM) mediante reformas que catalicen un crecimiento más equitativo e inclusivo.

Foto: Mercado popular en Huila, Colombia ¹⁹ – Fotografía, Neil Palmer

Accesibilidad de los alimentos y dietas saludables basadas en plantas

- La necesidad de soluciones políticas e intervenciones multinivel¹⁸



- Aumentar la disponibilidad y reducir los precios de los alimentos nutritivos reorientando las políticas agrícolas hacia alimentos nutritivos y aumentando la inversión en transporte, infraestructura y logística.
- Ampliar la protección social que tenga en cuenta la nutrición en los países de ingresos bajos y medianos (PIBM), incluyendo una focalización adecuada en los grupos vulnerables, entregando transferencias que se acerquen a cerrar la brecha de asequibilidad de una dieta saludable y vinculando la protección social con intervenciones de educación nutricional que puedan aumentar demanda de alimentos saludables y disminuir la demanda de alimentos no saludables.

Foto: Mercado popular en Huila, Colombia¹⁹ – Fotografía, Neil Palmer

Accesibilidad de los alimentos y dietas saludables basadas en plantas

- La necesidad de soluciones políticas e intervenciones multinivel^{18,20,21}



Foto: UN WFP: Programa Mundial de Alimentos de las Naciones Unidas, Isadora Ferreira

- Datos del Banco Mundial muestran que los niños en Colombia que participaron en un programa de transferencias monetarias condicionadas desde una edad temprana tenían más probabilidades de completar la escuela secundaria y tenían mejores medidas de estado nutricional y desarrollo cognitivo.²⁰
- Colombia cuenta con lineamientos específicos para los programas de alimentación escolar. Actualmente Colombia trabaja en una modalidad de alimentación para zonas rurales y poblaciones indígenas, así como en el desarrollo de regulaciones obligatorias para los vendedores de alimentos escolares.²¹

Referencias

1. Landry MJ, Ward C. Health benefits of a plant-based dietary pattern and implementation in healthcare and clinical practice. *American Journal of Lifestyle Medicine*. 2024;18(5): <https://doi.org/10.1177/15598276241237766>
2. Capodici A, Mocciaro G, Gori D, Landry MJ, Masini A, Sanmarchi F, Fiore M, Coa AA, Castagna G, Gardner CD, Guaraldi F. Cardiovascular health and cancer risk associated with plant based diets: An umbrella review. *PLoS One*. 2024;19(5):e0300711.
3. Landry MJ, Senkus KE, Mangels AR, Guest NS, Pawlak R, Raj S, Handu D, Rozga M. Vegetarian dietary patterns and cardiovascular risk factors and disease prevention: An umbrella review of systematic reviews. *American Journal of Preventive Cardiology*. 2024;20:100868.
4. Thompson AS, Candussi CJ, Tresserra-Rimbau A, Jennings A, Bondonno NP, Hill C, Sowah SA, Cassidy A, Kühn T. A healthful plant-based diet is associated with lower type 2 diabetes risk via improved metabolic state and organ function: A prospective cohort study. *Diabetes & Metabolism*. 2024;50(1):101499.
5. Musicus AA, Wang DD, Janiszewski M, Eshel G, Blondin SA, Willett W, Stampfer MJ. Health and environmental impacts of plant-rich dietary patterns: a US prospective cohort study. *Lancet Planetary Health*. 2022;6(11):e892-e900.
6. Kim J, Kim H, Giovannucci EL. Plant-based diet quality and the risk of total and disease-specific mortality: A population-based prospective study. *Clinical Nutrition*. 2021;40(12):5718-5725.

Referencias

7. Guest NS, Raj S, Landry MJ, Mangels AR, Pawlak R, Senkus KE, Handu D, Rozga M. Vegetarian and vegan dietary patterns to treat adult type 2 diabetes: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Advances in Nutrition*. 2024;15(10):100294
8. Schlesinger S, Schwingshackl L. The current evidence for vegetarian and vegan diets in the management of type 2 diabetes. *Advances in Nutrition*. 2024;15(10):100296.
9. Bui LP, Pham TT, Wang F, Chai B, Sun Q, Hu FB, Lee KH, Guasch-Ferre M, Willett WC. Planetary Health Diet Index and risk of total and cause-specific mortality in three prospective cohorts. *American Journal of Clinical Nutrition*. 2024;120(1):80-91.
10. Ojo O, Jiang Y, Ojo OO, Wang X. The association of planetary health diet with the risk of type 2 diabetes and related complications: A systematic review. *Healthcare (Basel)*. 2023;11(8):1120. doi: 10.3390/healthcare11081120.
11. Huang S, Hu H and Gong H. Association between the Planetary Health Diet Index and biological aging among the U.S. population. *Frontiers in Public Health*. 2024;12:1482959. doi: 10.3389/fpubh.2024.1482959
12. Li, Y., He, P., Shan, Y. *et al.* Reducing climate change impacts from the global food system through diet shifts. *Nature Climate Change*. 2024;14:943–953.
13. Humpenöder F, Popp A, Merfort L, et al. Food matters: Dietary shifts increase the feasibility of 1.5°C pathways in line with the Paris Agreement. *Science Advances*. 2024;10(13):eadj3832.

Referencias

14. Rulli, M.C., Sardo, M., Ricciardi, L. et al. Meeting the EAT-Lancet 'healthy' diet target while protecting land and water resources. *Nature Sustainability*. 2024; <https://doi.org/10.1038/s41893-024-01457-w>
15. Pagliai, G., Tristan Asensi, M., Dinu, M. et al. Effects of a dietary intervention with lacto-ovo-vegetarian and Mediterranean diets on apolipoproteins and inflammatory cytokines: results from the CARDIVEG study. 2024; *Nutrition & Metabolism*. 21;9: <https://doi.org/10.1186/s12986-023-00773-w>
16. Wang Q, Schmidt AF, Wannamethee SG. Prospective association of the Mediterranean Diet with the onset of cardiometabolic multimorbidity in a UK-based cohort: The EPIC-Norfolk Study. *Journal of Nutrition*. 2024: S0022-3166(24)01104-0.
17. Lorca-Camara V, Bosque-Prous M, Laura Batlle-Bayer L et al. Environmental and health sustainability of the Mediterranean Diet: A systematic review. *Advances in Nutrition*. 2024:100322.

Referencias

18. Heady D, Hirvonen K, Alderman H, De Pee S, et al. Diet Affordability: Understanding the High Cost of Healthy Diets – (Chapter 4). In: *International Food Policy Research Institute (IFPRI) 2024 Global Food Policy Report: Food Systems for Healthy Diets and Nutrition*. Washington, DC: IFPRI.

<https://cgspace.cgiar.org/items/96fbc3f5-5c7e-41f7-9edf-5be26db2935b>

19. de Jamarillo EH, Castaño J, Poveda G, et al. *Food and Nutrition Security in Colombia*. InterAmerican Network of Academies of Sciences (IANAS); 2020. <https://ianas.org/wp-content/uploads/2020/07/Colombia.pdf>

20. World Bank Group. *Two Decades Transforming Lives through Social Protection Programs in Latin America and the Caribbean*. June 4, 2024. Bogotá, Colombia: World Bank.

<https://www.worldbank.org/en/results/2024/06/04/social-protection-programs-latin-america-and-caribbean>

21. Food and Agriculture of the United Nations (FAO) in Colombia. *Colombia School Food Global Hub*; 2022.

<https://www.fao.org/platforms/school-food/around-the-world/latin-america-and-the-caribbean/colombia/en>



Referencias

Referencias adicionales:

Andrade J (Edited by). Nourishing 9 billion people by 2050: The role of alternative proteins in low- and middle-income countries. *Current Developments in Nutrition*. 2024;8(Supplement 1): [https://cdn.nutrition.org/issue/S2475-2991\(24\)X0003-7](https://cdn.nutrition.org/issue/S2475-2991(24)X0003-7)

Nagra M, Tsam F, Ward S, Ur E. Animal vs. plant-based meat: A hearty debate. *Canadian Journal of Cardiology*. 2024; DOI: [10.1016/j.cjca.2023.11.005](https://doi.org/10.1016/j.cjca.2023.11.005)

Gibbs J, Cappuccio FP. Plant-based dietary patterns for human and planetary health. *Nutrients*. 2022;14(8):1614. <https://doi.org/10.3390/nu14081614>

Bryant CJ, Plant-based animal product alternatives are healthier and more environmentally sustainable than animal products. *Future Foods*. 2022;6:100174. <https://doi.org/10.1016/j.fufo.2022.100174>

Referencias

Referencias adicionales:

Craig WJ, Mangels AR, Fresán U, Marsh K, Miles FL, Saunders AV, Haddad EH, Heskey CE, Johnston P, Larson-Meyer E, Orlich M. The safe and effective use of plant-based diets with guidelines for health professionals. *Nutrients*. 2021; 13(11):4144. doi:10.3390/nu13114144

World Health Organization (WHO), Regional Office for Europe. *Plant-based diets and their impact on health, sustainability and the environment: a review of the evidence*. WHO European Office for the Prevention and Control of Noncommunicable Diseases. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2021.

<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/349086/WHO-EURO-2021-4007-43766-61591-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Hawkins IW, Mangels AR. Resources used and innovations in teaching vegetarian and vegan nutrition in accredited dietetics programs in the United States. *International Journal of Disease Reversal and Prevention*.

2021;3(2):<https://ijdrp.org/index.php/ijdrp/article/view/231>

