

GUÍA NUTRICIONAL

PLANT BASED-aumento

La guía es muy completa en lineamientos, ideas, porciones y recetas, pero no es individualizada, por lo que, en caso de ser menores de edad, estar embarazadas o con patologías previas o para profundizar determinados aspectos te recomendamos asistas a una consulta individual.

LANT BASED

En este patrón alimentario es necesario tener en cuenta que, si el mismo es realizado de forma completa y organizada, es totalmente adecuada para quienes la elijan. Elegir este patrón alimentario no es basar las ingestas en harinas blancas, pastas y galletas, sino que incorporar alimentos ricos en fibra, hierro, antioxidantes y micronutrientes.

Nutrientes críticos: mitos y realidades

De los mitos más comunes en cuanto a la alimentación basada en plantas se encuentran que la misma genera deficiencias de hierro (anemia) y es insuficiente en proteínas. Los estudios y la evidencia científica revelan que los valores en sangre de hierro pueden ser menores a personas que realizan una ingesta omnívora o estándar pero no son clínicamente significativos. También se destaca que la misma brinda muchos facilitadores de la absorción del hierro (en vegetales y frutas).

Un tip → alejar inhibidores de hierro de las comidas principales: infusiones.

Las proteínas también son suficientes en este tipo de alimentación. Mientras las ingestas sean variadas en sus fuentes tampoco habrá problemas con la calidad de sus aminoácidos, es decir, no comer todos los días lo mismo.

Qué carencias puede haber y puede necesitarse suplementación:

Vit D: al igual que en la alimentación con carne, es deficitaria en toda la población. La recomendación es dosarla en sangre y evaluar con un médico la suplementación de la misma en caso de ser necesaria. Es muy importante en su rol en cuanto a la inmunidad y densidad ósea mineral.

Vitamina B12: dosarla en sangre con un médico clínico y suplementarla para mantener los valores bien o para suplir una anemia si ya existe. Las actualizaciones sugieren que SIEMPRE debe suplementarse bajo supervisión médica en la alimentación basada en plantas (vegetariana y vegana). Las algas y alimentos no fortificados no son fuentes seguras.

Omega 3: la misma proviene de los pescados, habitualmente también es carente en la alimentación omnívora. Una estrategia es bajar el consumo de omega 6 de los aceites de girasol, maíz y soja como también alimentos industrializados e incorporar con frecuencia lino, sésamo, cáñamo en la alimentación. También evaluar con el médico clínico si es necesaria su suplementación.

Recomendaciones generales

- Lograr acompañar un plan alimentario con un correcto manejo del estrés y las emociones.
- Planificar las comidas es parte del entrenamiento invisible: no “estás a dieta” sino que vas a seleccionar alimentos que promuevan tu salud y rendimiento.
- Diferenciar la sensación de hambre real y la ansiedad. Este paso es muy importante para no automatizar las ingestas y comer sin registro. El manejo de la ansiedad debe ser transitado en un espacio terapéutico.

- Limitar lo más posible los alimentos ultraprocesados y limitarlos a ocasiones eventuales.
- Reducir de forma progresiva el hábito de endulzar las preparaciones ya sea con azúcares o edulcorantes.
- Comenzar a cocinar y planificar las ingestas es clave para tener la garantía de lo que consumís.
- Pre entrenamiento: es recomendable hacer la ingesta anterior al menos 1.5/2 hs antes de entrenar, sino lo que sucederá es que esa energía no estará disponible para su uso y todavía ese alimento se estará digiriendo.
- PERMITIDOS: el término se ha instalado culturalmente y muchas veces hace referencia al día del “atracción” lo cual no está bueno fomentar. La frecuencia y elección de estos gustos va a ser personal y no habrá una prescripción en base a ello. Comer de forma consciente y disminuir la comida chatarra va a colaborar en encontrarle disfrute también a la comida real.

EDULCORANTES Y ENDULZANTES

La pregunta que siempre surge es ¿con qué endulzo? a lo que yo respondo ¿por qué deberías endulzar?

La opción menos procesada es la Stevia en hojas (se pueden macerar para hacerlo líquido) o los edulcorantes líquidos marca Jual.

EVITAR por completo aquellos que en sus ingredients estén formados por: ciclamato, sacarina, aspartamo y sucralosa. Tienen un poder enduzante muy alto y artificial que estimula una expectativa de dulzor en nuestras papilas gustativas muy difícil de satisfacer con alimentos naturales. Tampoco son recomendados para la salud intestinal (microbiota).

Las mieles o azúcar mascabo por mas que son de origen natural, tienen alto índice glucémico, por lo que es preferable no utilizarlos.

Lo ideal es reducir el aporte de edulcorantes y endulzantes de forma progresiva y de esa forma la transición a no consumirlos no se padece. Una forma puede ser reducir el aporte que ya consume a la mitad por dos o tres semanas y luego colocarle menos aún.

Para preparaciones dulces (budines, muffins, etc) preferer fruta pisada madura para endulzar y saborizar.

BEBIDAS E INFUSIONES

En caso de insomnio evitar las bebidas estimulantes luego del mediodía. (café, té, mate, gaseosas.)

En la elección del CAFÉ evitar los que vienen para preparar “capuchino”, etc, ya que aportan mucho azúcar. Elegir aquellos cafés que en la lista de ingredientes no esté el AZÚCAR por lo que es fundamental, mirar la lista de ingredientes. Los mejores son los de grano entero o molido.

En cuanto a los TÉ :preferir en hebras en especial el té verde. Otra opción es el matcha que es el concentrado del mismo (no tomarlo en la tarde por su poder estimulante).

Polvos para JUGOS y GASEOSAS: evitarlos totalmente.

AGUAS SABORIZADAS: idealmente prepararlas caseras sin azúcar ni edulcorantes.

Grupos de alimentos y equivalencias por porción

1 PORCIÓN	4 cucharadas soperas de salvado de avena o 3 de avena o de harina de algarroba o centeno (para hacer pancakes, porridge, budines o muffins).
	6 cuch soperas de granola casera .
	4 galletas de arroz grandes de arroz integral.
	2 rodajas de pan integral casero.
	4 Crackers de pan esenio (de trigo sarraceno y lino)
	4 unidades de crackers de avena .
	2 rodajas ancho de dedo de budines saludables.
	$\frac{3}{4}$ taza (cocido) de quinoa, trigo sarraceno, arroz yamaní o integral o negro, porotos, lentejas, garbanzos, soja texturizada orgánica.
	$\frac{3}{4}$ taza de arvejas o choclo.
	$\frac{3}{4}$ taza de puré de batata y papa o 1 unidad pequeña de ambas.
	$\frac{3}{4}$ taza de pasta legumbres o arroz cocida.
	1 medallón veggie.

VERDURAS Y FRUTAS

VERDURAS: Intentar incorporar de todos los colores ya que cada uno representa un nutriente con funciones específicas.

*Recordar que papa, batata y choclo corresponden al grupo de hidratos de carbono y no pertenecen a este!

FRUTAS: hasta 3 porciones diarias a no ser que esté pautado en el plan otra recomendación-

PROTEÍNAS: Seleccionar cortes magros tanto de carnes rojas como de pollo. Limitar el consumo de carnes rojas a máximo 3 veces por semana. En caso de no consumir pescados/mariscos incorporarlos en principio una vez a la semana. Idealmente 3 veces a la semana.

Los quesos son altos en grasas por lo que moderar el picoteo y consumo. También su caseína es de difícil digestión.

En cuanto a los quesos veganos no hay una regla en cuanto a qué grupo pertenecen o si son recomendados. Van a tener que evaluarlos mirando la lista de ingredientes. Si hay alimentos que no son los recomendados en esta guía (algún azúcar o almidón, conservantes, o aceites) no es un buen queso vegano.

1 porción	2 huevos o 4 claras.
	Porción tipo cassette de queso de cabra o búfala
	3 fetas tipo cassette de queso fresco
	Medallón de legumbres
	Taza soja texturizada orgánica
	Tofu orgánico

GRASAS

1 porción	1 puñado con la mano cerrada de: almendras, avellanas, castañas, maníes, nueces, aceitunas.
	2 cucharadas soperas de harina de frutos secos.
	1 vaso de leche vegetal.
	1 cda soperas de semillas: chía, sésamo, amapola, zapallo, girasol, lino.
	2 cdas soperas de coco.
	¼ palta.
	1 cucharada al ras de mantequilla de maní.

Aceite: si la cantidad usada es poca para condimentar (preferir oliva) o cocinar (preferir coco), no es necesario contabilizarlo.

PORCIONES POR DÍA DE CADA NUTRIENTE PARA LOGRAR AUMENTO DE MASA MUSCULAR Y PESO TOTAL

La distribución diaria del número de porciones es tentativa, puedes alternar almuerzos con cenas y desayunos con meriendas, o en caso de hacer alguna preparación que por ej requiera más proteína “usar” la de otra de tus comidas. La idea de esta tabla es que te sirva para identificar nutrientes y cantidades pero a medida que pasa el tiempo debe ser dinámica!

AUMENTO PLANT BASED	
DESAYUNO	1 porción de hidratos + 1 porción de proteína + 1 porción de Fruta
ALMUERZO	1 y ½ porción de hidratos + 1 porción de proteína + + 1 porción de Vegetales + 1 porción de grasa
MERIENDA	1 porción de hidratos + 1 porción de proteínas + 1 porción de grasa
CENA	1 porción de proteína + 1 porción de hidratos + 1 porción de Vegetales + 1 porción de frutas
COLACIONES (3 por día)	2 frutas o 1 fruta y 1 porción de hidratos + 1 porción de proteína

PLANT BASED 3 DÍAS MODELO			
DESAYUNO	Infusión + Galletas de avena caseras saborizadas con durazno	Infusión + Pancake de avena y pera	Infusión + smoothie de frutos rojos, avena y leche vegetal
ALMUERZO	Wok de quinoa y vegetales + mix de semillas molidas + huevo revuelto	Pancakes de garbanzos rellenos o en forma de creppe + ensalada de aceitunas, tomate y pepino	Croquetas de papa y lentejas turcas con ensalada de espinaca y mix de frutos secos tostadas
COLACIÓN	Almendras + fruta	Palta + fruta + huevo	Semillas de zapallo + fruta + leche vegetal
MERIENDA	Infusión + Galletas de arroz con mantequilla de maní + leche vegetal	Infusión + budín saludable	Infusión + muffins de pera
CENA	Medallones de legumbres con vegetales grillados	Calabaza rellena con verduras salteadas, aceitunas, tomates disecados y arroz	Wraps de vegetales con quinoa y dip de arvejas y menta