



COMER PARA MEJORAR LA SALUD

¿Quiere sentirse lo mejor posible?
¡Come más alimentos a base de plantas!

Los alimentos integrales a base de plantas pueden reducir el riesgo de padecer muchas enfermedades crónicas comunes y ayudan a llevar una vida más larga y saludable.



MEJORA LA SALUD DEL CORAZÓN

Los alimentos bajos en grasa y altos en fibra pueden ayudar a reducir la presión arterial y la inflamación y prevenir la acumulación de placa.



REDUCE EL RIESGO DE PADECER LA MAYORÍA DE LOS CÁNCERES

Con nutrientes coloridos y bajos en grasa que combaten el cáncer, y alimentos a base de plantas altos en fibra ayudan a mantener las células sanas.



MEJOR PREVENCIÓN PARA DIABETES

Los alimentos a base de plantas no procesados y bajos en grasa pueden ayudar a nuestras células a utilizar la glucosa y mejorar el control del azúcar en la sangre.



MEJORA DE LA SALUD DEL CEREBRO / REDUCE EL RIESGO DE ALZHEIMER

Los alimentos integrales a base de plantas altos en fibra nos dan protección y alimentación para un cerebro sano.



CUERPO SANO

Comer una variedad de alimentos a base de plantas puede protegernos de las enfermedades, mejorar nuestra digestión y darnos más energía.



MEJOR CONTROL DEL PESO

Como las plantas tienen pocas calorías y mucha fibra, podemos comer hasta llenarnos y mantener un peso cómodo y saludable.

Y lo mejor de todo es que puedes empezar hoy mismo - sólo tienes que incorporar más frutas, verduras, granos y frijoles a tu plato.

¿Listo para aprender más sobre la alimentación basada en plantas?

Encuétranos en RootedSantaBarbara.org o ponte en contacto con nosotros en hola@rootedsantabarbara.org

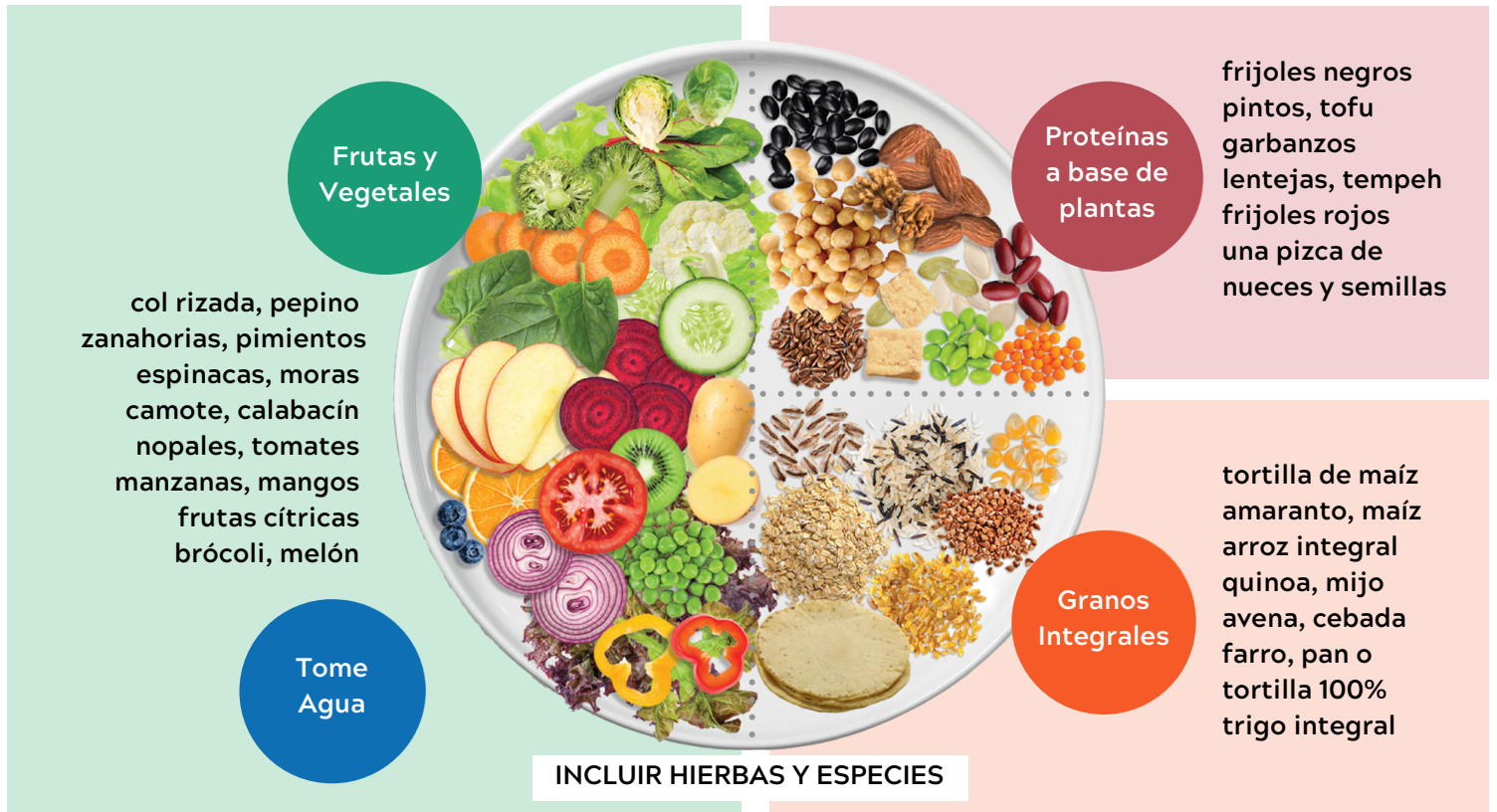
Consulte siempre a su equipo médico cuando haga cambios en su estilo de vida, incluso los saludables. Este recurso es para propósitos educativos y su médico puede ofrecer orientación médica, apoyo individual y ajustar los medicamentos, si es necesario. © Rooted Santa Barbara County



COMER PARA MEJORAR LA SALUD

¡Llene su plato con granos, verduras, frutas y frijoles!

¿Quieres probar una comida totalmente equilibrada a base de plantas? ¡Mantén tu plato sencillo! Empieza con un grano, agrega dos o más verduras, algo de fruta y tus legumbres favoritas. Revise el plato de abajo para obtener ideas de ingredientes para hacer el suyo propio en casa.



Vitamina B12 & Vitamina D: Comer una variedad de alimentos a base de plantas puede proporcionarle todas las vitaminas que necesita, excepto la B12 y posiblemente la D. Obtener suficientes de esos nutrientes es tan fácil como tomar un suplemento diario. Consulta a tu médico sobre tus necesidades.

¡CONSEJOS PARA COMER MÁS PLANTAS!

- Disfruta de la avena y fruta en el desayuno
- Incluye frijoles en tu pasta, sopa o ensalada favorita
- Pre-corte verduras para comidas rápidas y aperitivos
- Pruebe un grano entero como el arroz integral o el pan de trigo integral
- Intenta incorporar un arco iris de colores a tu plato
- Acumule verduras congeladas bajas en sodio y frijoles enlatados
- Trate de comer frutas enteras, por ejemplo, una manzana es un aperitivo saludable
- ¡Inscríbese a una clase gratuita o trate una nueva receta en nuestro sitio web!

¿Listo para aprender más sobre la alimentación basada en plantas?

Encuétranos en RootedSantaBarbara.org o ponte en contacto con nosotros en hola@rootedsantabarbara.org

© Rooted Santa Barbara County

¡Síguenos!

